

【专家坐堂】

【男生女生】

# 被“绯闻”缠身,我该怎么办

**我**是一名高一女生。我和班里的一个男生是小学同学,平时关系很好。这个男生性格开朗,经常喜欢跟我一起打打闹闹,其他同学看见了,就在背后传言我和他在“谈恋爱”。其实,我和他的关系很普通,从来没有想过要跟他成为同学以外的关系。但是,现在同学们都在传,让我很尴尬,不知怎么在班级进行交流,我不知道是不是应该和他保持距离?这些让我很困扰,已经严重影响到了我的生活和学习。



同学:

你好。

和男生关系比较好,这并没有什么错,千万不要因此去责怪自己,也不要因为他人的看法,去改变自己的行为和想法。处于青春期的你,是会很在意他人的评价,是不是自己应该听从他人的想法去远离他,应该怎么和他交流,这些都让你疑惑了。这是青春期会出现的,对自己的价值存在怀疑,需要不断地从他人处寻求对自己价值的肯定,所以才会非常在意同学们的看法。

老师希望你不要去介意别人背后的传言。和男同学该怎么相处就怎么相处,大大方方的,和以前一样就好。不要被他人的想法影响单纯的友谊,在读书时代能有这样一份单纯的友情是非常开心的事情。友情是没有性别的,和谁好是没错的。流言蜚语应该还有不传的同学吧,从他们中找自己的支持系统,去联合相信自己的同

学,欣赏自己的朋友在一起。我们不能强求所有人都理解自己,喜欢自己,但是我们可以选择和喜欢自己的人在一起,找到适合自己的朋友。

平时心里有负面情绪,不要去压抑。向你相信的家人和朋友倾诉,一味地放在心里,会让你更难过,也会让你有孤独感。身边其实是有很多人关心你的,只是他们不知道你的心情,去大胆地告诉他们吧,这会让你更有力量去应对不愉快。

另外,老师建议你吧注意力放到自己喜欢的事情上。除了人际关系以外,相信还有其他很多事情会让你感兴趣。你会有更有意义的事情要忙碌,你不断地去充电,开拓眼界,保持好习惯,你会发现不一样的生活。现在的你读高一,如果我们想象一下,你现在是大一,那么你会怎么看待现在所发生的一切呢?多相信自己一些吧,给自己多一些支持和鼓励。

12355心理咨询师:周倩颖

马上就要临近高考了,班里的气氛已经逐渐紧张起来了。有些同学状态很好,而有些则萎靡不振。很不幸,我就属于后面那一类。这种低迷的状态我从寒假一直延续到现在,我一直在努力调整,但始终没有起色。开学之后,好几次的测验成绩都不理想,这让我对高考感到越来越迷茫,不知道自己出路在哪里。

**专家点评:**高三是人生中的一个重要的阶段,很多人都会和你一样的感受,也会伴随着焦虑、紧张和失望。其实合理安排时间很重要,哪些学科是你比较擅长的?那么可以多花一些时间在难的题目上。可以试着回想下自己初三的时候,当时自己是怎么一步步过来的?虽然只是些许的进步,也要对自己加以肯定。在学习的同时,也要注意劳逸结合,适当的放松和休息有助于精神饱满的学习。

12355心理咨询师:嵇文瑛

我是一名高二男生。最近我们学校来了一个新的实习老师,我们都说她长得像一个韩国明星,下课喜欢围着她转,她人很开朗,平时还会请我们吃冰激凌,我们都很喜欢她。我觉得她气质好,人也长得好看,偶尔晚上做梦都会梦到她。最近这几天,我只要看到她心里就很激动。我觉得这样的自己很讨厌,我应该怎么克服?

**专家点评:**谢谢你和我分享你的心情。人都会对美的事物产生好感甚至是欲望,这是天性,很正常,你不必为此背上负罪感的包袱。你应该学会控制自己的情感,由大脑控制自己的行为,而非身体。你如今高二了,老师认为在目前阶段你最重要的就是先完成你的学业。你可以尝试着去做些自己喜欢的事,平时也可以多参加一些社会活动、体育活动。在放松身心的同时也转移了注意力。老师相信你可以很好地度过这段时光,拥有值得自己回忆的美好青春岁月。

12355心理咨询师:嵇文瑛



【心灵花园】

## 优秀的人,从来不会输给情绪

情绪就像火影忍者里鸣人体内的那只九尾狐,在面对强大敌人时,它会提高你生理兴奋,引爆你内心的小宇宙,给你源源不断的力量去克服困难。

然而正所谓“劫难可渡,心魔难消”。高度敏感的现代人在修改情绪的原始运行机制上,有很长的路要走。就像九尾狐一样,他们有时会被情绪抽干力量,有时又会被情绪夺取了意识。

越是在逆境中,我们越是需要认识自己的情绪。当你的女朋友被骚扰,当你的面试官抬头看向你的那一

刻,能及时做出反应的不是理性思维,而是情绪。

可以说,任何一个名人在改变自己命运的过程中,都充分调动了情绪的力量。所以拿破仑说:能管理好自己情绪的人,比能拿下一座城池的将军更伟大。

当你感受到自己内心的不平静时,请不要对自己说“别想了”,你需要问自己一个问题:“我刚才在想什么?”或者更直接点对情绪提问:“我为什么感到悲伤?”接下来你就得分析,这个情绪从何而来。你需要使用适当的方法表达情绪,然后去检验情

绪对象的真实性,之后你会发现,多数情况下,我们把事情想象的太糟糕了。

如果事情没有我们想象中那么好,我也可以把我这份热情转移给别人。

一个优秀的人,任何时候都不应该做自己情绪的奴隶,不应该使一切行动都受制于自己的情绪,而应该反过来让情绪借给我们力量。无论境况多么糟糕,我们都需要用情绪的光芒照亮我们的环境,把自己从黑暗中拯救出来。

文: swordpain

