

【专家坐堂】

【男生女生】

为什么失败之后无法自拔

我是一名高三男生。小学以来我一直成绩优秀，父亲相信我一定可以考上名牌大学。高二下学期的期中考试，我发挥不好，名次降至班级第五名。父亲对我严厉批评，期末考试时，我的成绩更不理想。父亲很生气，我下定决心一定要把成绩赶上来。自上高三以来，我几乎没有任何业余活动，将全部精力放在学习上，但感觉效率不佳。一想到快要考试了就紧张不安，越紧张越不能集中注意力。上课老师讲课也听不进，我会经常自责，觉得对不起父母。近十几天来，手心常一阵阵出汗，还会头昏。老师，我担心我自己是不是生了什么病？

小林



同学：

你好！

高三的生活似乎用“鸭梨山大”来形容有过之而无不及。首先，根据你反馈的心理和生理的状况，确实有些考前焦虑，而且你屡次失败的经历，让你逐渐产生了习得性无助，无法“破”招，似乎就是一个“死局”。

其次，老师想告诉你，每个人字典里都会有“失败”二字。你现在遇到的“失败”，反而可以让你重新审视自己，你应该思考，为什么自己不能

接受失败，为什么失败之后“我”会无法自拔？有很多人从小顺风顺水，踏入工作岗位之后，突然觉得世界变了，老板会因为业绩不佳批评自己，过去都是别人围着自己，听的也都是赞许的话。如果这时候，你选择自我放弃，或选择逃避，那么“失败”真的会如“紧箍咒”一般无法挥去。

老师希望你能先学会全盘接受自己，“失败”也是自己的一部分，你可以回想之前成绩一直保持班级前列时候的学习状态，以及父母对你的态

度。调整好自己，再次回到当时的好状态。其次，最后一段的学习生涯的确很煎熬，你说你平时没有课余休息时间，可以试着挤点时间，跑步、打球都可以，或者最简单的闭眼放空自己听听音乐，放松、调节下自己紧绷的神经，只有这样才能从失败中重新站立起来，那将迎来一个更强大的自己。“失败乃成功之母”，这句已经老掉牙的话，相信现在的你读起来意味深长。老师也在这里等待那个“王者归来”。

12355心理咨询师：蔡海超



【心灵花园】

舒适圈终有一天会毁掉青春

在大城市里，搞废一个人的方式特别简单，给你一个安静狭小的空间，给你一根网线，最好再加一个外卖电话。好了，你开始废了。

以自己为圆心，自己的手为半径，开始画个圆。你会发现所有需要的东西，都在这个圆圈内。

这个圈，叫做舒适圈。我曾经写过一篇文章《没有功劳，也就没有苦劳》，说这个时代的高手不再是默默无闻埋头努力的

人，而是那些不可替代有创造力的人，所以，那些总是在舒适圈中温水煮青蛙的人，终究会被这个时代淘汰，不过是时间问题。

其实，每个人心里都有墙，甚至每个人都有属于自己的围城，就像每个远行的人，也都记得回家的路。不过，人的区别不过是围城的大小而已。

人应该要有一颗愿意挑战的心，有一个喜欢探索的心态，学着做

一些没做过的事，尝试见一些没见过的人，试着在生活中埋一些彩蛋。

我忽然想到电影《七号房的礼物》那只被监狱防护网拦住的气球，和那对父亲和女儿渴望自由的眼神。这世界上还有这么多人奋力去追求着自由，而我们已经有了这个自由的躯体，为何不去努力拆掉思维里的墙，自由地飞出去看看这世界的模样。

所以，别让舒适圈毁掉青

春，相反，应该趁着青春，去围墙的外面看看，你要相信，固步自封的人，舒适圈会越来越小，终有一天，会发现世界早无安脚之处。真正的强者，他们在年轻的时候，经历了沧桑，化解了迷茫，学会了坚强，懂得了疗伤，他们在哪里都能活，哪里都是舒适圈，哪里都是自己的天堂。

愿年轻的我们，都是后者，能不顾一切地闯荡。

12355心理咨询师：宋韵华

我是一名高一女生。最近父母常在家闹离婚，天天吵架，这让我觉得很烦躁。我想和我的闺蜜倾诉，但发现闺蜜突然不理睬我了。有一次背课文，所有女同学都背出来了，就自己和几个男生没有背出来，感觉很没有面子，让我对学习也不感兴趣了，现在我经常会有失眠和神情恍惚状态出现，老师，我该怎么办？

专家点评：父母闹离婚不是你的错。你永远是他们的女儿，你有你的命运和责任，尽力生活和学习好每一天，那才是你的人生。你提到失眠，每次持续多久能够入睡？在什么情况下会“神情恍惚”？老师理解你如今的困难，建议你找个适当的时机和闺蜜进行沟通，把自己的想法告诉她，学习上也千万不能放下，更要认真投入。另外，你还可以寻求学校心理老师的帮助，或者拨打心理咨询热线。

12355心理咨询师：宋韵华