

■【专家坐堂】

“学生会”的困惑

我 现就读在一所区重点高中，目前上高一，平时学习成绩优秀，去年刚入校时，我加入了学校的学生会。我一直觉得学生会是能为学生提供更多学习和实践机会的组织，但是渐渐发现并非如我所想，凡事都要靠着拉关系拼人气，这并不是我想要的。久而

久之，我也变得越发渴望在同学之中能够脱颖而出，不自觉地想把自己的地位提高。我突然觉得欲望这东西实在太可怕，但是又抗拒不了。这让我对以后的社会生活更加畏惧，老师，我该怎么做才是正确的？



同学：

你好！

目前，你遇到了一些困惑，想象中的学生会和感受到的学生会产生了差距，和自己的理想与行为的不匹配等。

你的困惑表明你对现实不够满意，一个好的学生干部需要与老师保持密切的沟通，需要通过自身的努力把事情做好，让自己可以从周边的同学中脱颖而出。你既想从同学中脱颖而出，又暂时没有这样的实力，内心中会自然而然地认为能做到你想做的同学是通过“非正常途径”做到的。这些是人的一种正常的心理现象，老师希望你无需畏惧，无需自责，更不用将其泛化到今后的社会生活。

目前的你，要做的是多认识自己，准确了

解自己的能力，根据自己的能力去做自己能做到的事。认真去思考自己的理想，把理想现实化、具体化，使自己的理想更容易实现，更贴合你个人的特点。在做好学生会工作的同时，自己的学习及和同学的关系也应该一直去保持和维护。同时，应该接受自己目前的现状，不好高骛远，踏踏实实地脚踏实地一步一步去进步。任何强大的人都是从弱小开始，任何成功的人都是从失败开始，不要害怕生活对你的考验，有挑战才会有进步。

只要充分地认识自己让自己的能力和现实中想做的事匹配，相信今后的你就一定会有成就的。

12355心理咨询师：冯慧华

■【男生女生】



最近半年，父母感情出了问题，天天在家吵架，有时甚至还会动手，严重影响了我的学习和生活。我的成绩也因此一落千丈。现在我上课，老师一布置做课堂练习就头痛。老师找我的父母谈过话，可父母却说：“这样的孩子，随他去吧！”听了这话我很伤心，老师，我该怎么办？我还能读好书吗？

专家点评：同学，你好！你被大人们的事情所纠缠，这不能怪你，你也不应该因此增加自己的压力。老师建议你找一些要好的、学习成绩不错的小伙伴，不妨征求他们的同意，争取下课去他们家里做功课，一起复习，把学习的问题解决完，再回家。换一个环境，也许你的状态就回来了。加油！

12355心理咨询师：史渊

我是一名高二女生，最近我很烦恼。班里同学总喜欢把我和另外一名男生联系在一起，说我们是天生一对，每次听到同学这样说，我就很不开心。我感觉自己被羞辱了一样。为了这件事情，我开始有了不想去上学的念头，也不想和同学说话。老师，我该怎么做才能让同学不要把我和那个男生联系在一起？

专家点评：老师想和你说，嘴长在同学身上，你怎么做

都不一定可以让别人闭嘴。老师建议你：第一，可以把自己的烦恼和闺蜜聊聊，看看她们有什么看法，也许会让你很受启发。第二，你可以关注下你班级里或年级里其他班级，有没有类似的“绯闻”，去和那个当事人聊聊，看看她们是怎么看待的，相互借鉴下。第三，放平心态，把更多的时间和精力放在学习上，相信时间久了，同学们也自然不会再说了。

12355心理咨询师：史渊

【心灵花园】

应对恐惧的四种方法

恐惧是一种普遍的经历，是我们作为有感知生物的一种生命力的反应。生活中一些最常见的恐惧类型包括：1. 对痛苦的恐惧（身体+情感）；2. 害怕疾病、老去和死亡；3. 社会恐惧（不被欣赏，被评论，不被接纳，自我怀疑）；4. 担心变化；5. 对未知的恐惧；6. 害怕失控；7. 害怕孤独；8. 对亲密关系的恐惧；9. 对害怕感到恐惧。

尝试不要去评价、控制或者排斥恐惧，而是用更加广泛、有意义和充满同理心的方式与恐惧建立联结。这种与恐惧相联结的方法，可能

会也可能不会让恐惧远离我们，但是总的来说，痛苦和挣扎的感受可以被减轻。

1. 建立平和的心境

进行深呼吸，或者任何可以带来放松的活动。这是一个有显而易见效果的建议，但是常常会被忽略。

2. 以好奇心而不是评判力来探索恐惧

自我批评是会把恐惧的体验永远锁定的恶习。相反，好奇心则可以使我们改变看待事情的方式，经常能使恐惧感变得不那么强烈。

3. 参与爱的善意体验

爱的善意体验（Loving kindness），也被称为梅塔实践（Metta Practice），鼓励对自我和他人的友好态度。例如，你可以对自己说，“我可以放心”，或是“我可以感到平静”。

4. 体验接地练习，专注当下

当你注意到恐惧时，关注双脚与地面的接触。或者，在你坐在椅子上、与椅子接触时，关注双腿和背部的感觉。此类接地练习可以把我们更多地带回到当下，与那种立足未来的恐惧感正好相反。