

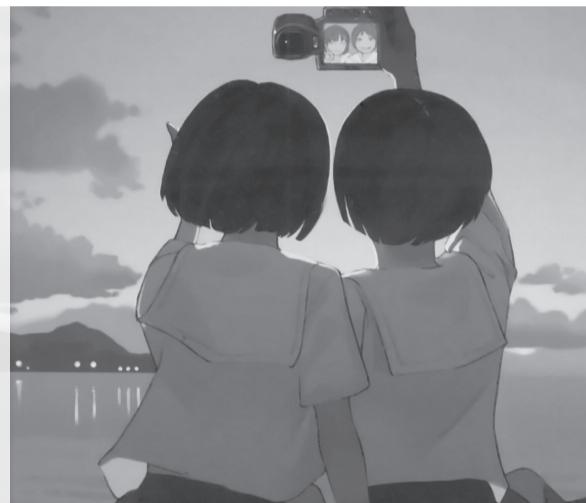
【专家坐堂】

【男生女生】

我好像是这个集体的“外人”，怎么办？

我是一名17岁男生，自幼性格腼腆。自从考入高中，寄宿在学校，离开了能够包容自己的家人，我就开始感到很多事情都非常不顺利，也没有小伙伴倾诉，这让我很苦恼。上周，我偶然一次用余光看前桌的女同学，她立马转过头瞟了我一眼，然后偏着半个身子靠着桌子写字。这个举动让我认为是我影响了她。从此，只要在余光范围有人，我就很紧张，注意力无法集中，而且很慌乱。老师，我现在基本不与同学来往，很少参加集体活动，我该怎么办？

小陶



同学：

你好！

你很幸运，有着家人对你的呵护，但现在的你是时候从温室里走出来，外面广阔的天地等着你。但是从温室回归自然是需要有耐挫力、毅力以及勇气的，如今住宿学校给你提供了一个极佳的机会，过去你一直是受家人关心疼爱，现在你也需要去考虑他人的感受，你要尝试学会独立生活并适应，你要尝试去关心别人，帮助别人，体恤他人。老师建议你可以从寝室室友开

始，大家被安排进一个寝室原本就是一种缘分。平时寝室卫生的打理以及和室友的沟通都是好机会。至于那一次女同学偶然的一个举动，你大可不必把它泛化，说不定那位女同学根本是无意识的举动，不必为莫须有的事情让自己烦恼。

俗话说，万事开头难，但无论什么时候开始都为时不晚，你已经有自我觉察能力，过去你受到了家人极大的关怀，那么现在开始从关心家人开始，逐渐改变现状。对学校环境和人熟悉是需要一个过程

的，平时在班里也可以多和同学沟通，听听他们的聊天话题，也可以适时参与。班里或学校如果有组织活动，也不应该胆怯，可以积极大胆参与，让同学们和老师看到你的改变。你知道自己是一个腼腆的男孩，对于自己“慢熟”的个性，顺势自然发展，给自己一些时间，慢慢地从参加集体活动开始，以活动为媒介去与同学老师接触是比较自然的一种方式。加油吧！

12355心理咨询师：蔡海超

【心灵花园】

爱自拍是一种什么心理

喜欢发自拍的人究竟是因为长得好看，还是因为他们比一般人更自恋？虽然颜值高的人也更容易产生自恋情绪，但如果抛开颜值不谈，自恋跟自拍之间还是有一定相关性的。俄亥俄州立大学2014年12月的一项研究显示，热衷在社交网络晒照片的男性在自恋与变态人格量表中得分较高，不仅晒自拍还喜欢用美图软件的更有自我物化倾向。

在2015年的后续研究中，来自波兰的科学家们把女性也纳入了研究对象。共计1300多名男女被试，研究人员分别检视了他们自恋的四个维度：独立性；虚荣；领导力；对赞美的

需求。并非所有自恋的人都具有这四个方面的特点，因此研究人员想要弄清楚，究竟其中哪个维度与发自拍密切相关。

总的来说，女性发自拍的频率和比例都更高，但男女自拍和自恋的关系却不大相同。对于男性，发自拍除了跟独立性无关之外，与其他三个维度都呈现正相关；而对于女性，爱发自拍（包括单人自拍和情侣自拍）仅仅意味着她渴望得到赞美，以及充满优越感。

需要强调的是，所有这些相关程度都比较有限，也就是说，单凭一个人晒自拍的频率

高，并不能断言TA非常自恋。自恋只能解释一部分晒照狂人，但影响着这一行为的也许还有很多未知因素，尤其对女性来说，晒自拍并不一定是顾影自怜的表现。

另外，尽管研究人员为自拍按照人数作了简单的分类，自拍仍然隐含了其他更加隐藏而难以定义的目的，比如炫耀新发型、新衣服，鬼脸自拍，以及记录情境的自拍……这些跟那种九宫格自拍究竟有没有区别，或者自恋的人是否更偏爱其中的某几种，这些问题都还有待进一步研究。

12355心理咨询师：姚项哲惠

我是一名高一男生，考入高中前我一直担任班长职务。但进入高中后，我却没有进入班委名单，心里觉得很失落。这学期学校又进行了评选三好学生的活动，我又名落孙山。平时我和同学关系也挺好的，老师布置我的任务每次也会积极按时去完成。老师，我不知道我的问题出哪了？

专家点评：你可以创造一些机会，为大家服务的同时展现自己。比如发挥特长建立社团，积极参加各类活动等。也可以和老师聊聊你的困惑，既表达你积极上进的心，也能了解别人眼中的你，帮助自己更好地进步。但请记得，这些并不是评判一个学生好与坏的标准，只要你是乐于与大家交流，热心为大家服务，积极发挥自己在集体中的作用，那便是“好学生”。你认可并发挥自己的价值，大家也会看到你的变化。

12355心理咨询师：姚项哲惠

我是一名高二女生，前几天学校演出舞蹈的时候，我不小心踩到前面一个同学的裙子，然后跌倒在舞台上。全场哄堂大笑，我当时恨不得找个地缝钻进去。演出结束后，一起跳舞的同学责怪我害得班级演出被人家嘲笑。从那以后，我总觉得同学对我指指点点。我和父母提出要转学，希望到一个新的环境中。可是父母觉得我马上要高三了，转学可能会影响学习，坚决不同意。老师，我该怎么办？

专家点评：老师能感受到你是一个勇敢的女孩，并且也很在意同学关系和集体荣誉。因为你的在意，或许把他人的言语归为了“嘲笑”。而同学或许认为和你关系不错，所以开了玩笑，也可能他们在意集体形象。如果带着彼此的误解和不快，到了新环境中或许还是有误解和遗憾。勇敢的女孩，老师希望你做好自己，不要太在意别人的眼光，如果你真放不下，那可以找个机会直接向同学们说明。

12355心理咨询师：姚项哲惠