



【专家坐堂】

# 拨开迷雾见真相 压力换动力

**我**是一名初三男生。前不久我和任课老师在课堂上发生了顶撞，之后学校开家长会，班主任告诉我妈妈这件事情。我是一个脾气比较倔强的人，有时候在家我也会对着父母大吼大叫，希望他们不要在我面前说话。

我有一个特别不好的习惯，就是每次看电视或手机时，我喜欢咬手指，我妈妈带我去医院看过，但是医生说这只是习惯问题，而我母亲认为这可能是心理问题，可是我就是改不掉这个习惯，因为我不咬手指，我会觉得很难

受。我在饮食方面有些挑食，也没有因为青春期饭量增大，体重属于偏瘦，晚上睡眠并不是很好，学习成绩忽上忽下。

这学期我进入了A班，班级的同学学习都很认真，如果我成绩下滑，我可能就要回到B班，所以我感觉现在学习压力特别大，我害怕回到以前班级，被大家嘲笑，而我的父母也没有给予我更多的帮助和鼓励。老师，现在的我想留在这个班级，但是又不能面对这个班级给我的压力，我也希望父母能给我别人父母给到孩子一样的爱。

同学：

你好！

老师看到了你对自己的期望值非常高，你希望自己成为一个完美的人，也希望你拥有一个心里所期待的那样好的班级或家庭。老师想要告诉你，要想达到期望值是需要你付出加倍的努力，但期间并非所有事情都会发生改变，比如家庭就是无法选择的对象，而是否继续留在A班则需要你付出自己的努力去争取，并不会如天上掉的馅饼“砸”在你身上。

现在就让我们拨开迷雾寻真相，首先老师希望你分清什么是需要我们去改变的，什么是需要我们去调整的，什么是需要我们去适应的，什么是需要我们去接受的。以下是老师给你的分析

及建议。

1.与老师之间发生冲突，对你来说可能已经是过去式，但是老师与家长沟通此事，这是正常的例行公事，如果你感觉仍旧是一个过不去的坎，可以与老师和父母进行再沟通，跨过这道鸿沟。

2.你说你脾气倔强，但这不是对父母“吼”的理由，也只是你自己的情绪宣泄，一时之快而已，并不解决实际问题。父母也希望孩子尊重自己，就像你希望父母爱你一般。似乎你现在无法感受到父母对你的爱，那么扪心自问难道父母真的就不爱你吗？还是因为感觉父母不是理想中的父母？那么你是不是他们理想中的孩子呢？未来有一天你的孩子也对你“吼”，你能接受吗？

3.咬手指无论是习惯还是心理问题，老师想问这样的行为你想维持吗？因为难受，就可以继续吗？习惯的“去”或“留”，需要你自己来决定。如果你能接受这样的自己，那么就选择留下这个习惯。

4.班级同学读书认真，你的成绩却忽上忽下，但又非常想继续留在A班，你应该知道自己怎么做。老师希望你在学习上，不要去想太多，学习上做好自己身为学生该做的，该学的，脚踏实地地完成。

老师希望你，理想与现实的距离，现在就需要靠你自己来调节，路在脚下，靠你去走。加油！

12355心理咨询师：蔡海超

【男生女生】

老师：

您好！

我是一名初三女生。上周学校月考，但考试前两天我感冒，加上熬夜整个人身体不舒服，最终物理考试有20分的题目没有做完，年级排名在前三十。因为这个事情，我心里很难过，妈妈叫我别太在意，可是我自己接受不了，我害怕退步太多，害怕自己因此堕落。我现在每天胃口不是很好，还总是拉肚子。我性格内向，在学校我没有朋友，在家我主要和妈妈交流，和爸爸没有太多交流，老师，我目前的状态不是很好，要怎样才能改善？

**专家点评：**同学，你好！你的身体状况出了问题，因此影响了你的考试发挥，让你很难过。很多时候我们的身体是最忠实的朋友，它的故障是一个信号，告诉我们哪里不对劲需要调整了。压力和焦虑情绪如果不能向外排解，常常会让我们茶饭不思，肠胃不适。这个信号也让你意识到向外倾诉比向内积压要来得更好，所以你开始思考如何和父母和同学交流。这是个好的开始，如果内向的你还不能做到及时把心里的不舒服说出来，老师建议写下来也是个不错的办法。你的来信就是在非常勇敢积极地处理焦虑情绪，还可以试着写成日记，画成画，多运动，让焦虑的情绪找到更多向外的出口，你自然会发现身体和学习都会变得好起来。

12355心理咨询师：金小燕

老师：

您好！

我是一名在民办学校就读的初二男生，我现在感觉学习和心理压力都很大，我和父母提出想换一个学习环境，但是他们似乎不是很理解我。我现在成绩年级排名中等偏下，所以我和我的班主任老师说想继续读了，想转学。我父亲长期出差不在家，母亲对我学习上也给不了很大的帮助，这让我感觉自己被忽略。我现在晚上做作业要到11点多，睡眠也不是很好，导致第二天上课学习状态差，很多东西吸收不了，所以更不想听老师讲课。我现在很担心我自己没有办法考上高中，我想转学换个学习环境，老师，我自己现在也很焦虑，不知自己该何去何从。

**专家点评：**同学，你好！现在的你被很多事物包裹着，压得呼吸喘气都很困难，似乎走入了迷宫一般，向左墙是——父母不同意换学校，向右墙是——学习跟不上，身心疲惫。老师想说很多时候我们应该先摆正自己的心态，放正自己的位置，遇到问题，不是单纯地外归因，当初读民办学校你是否参与了决定？还是默许？换一个环境必定会改变现状吗？学习的方法是否存在问题？老师希望你能够分析自己成绩下降的原因，先尝试调整现状，分析自己学习上存在的问题，把自己的学习目标分解，逐一击破，遇到学习困难找同学或老师也是一种方式，遇到生活问题在父母得空的时候咨询。不要放弃对自己内力的挖掘，要相信自己可以自我提升。

12355心理咨询师：蔡海超

【心灵鸡汤】

## 一粒沙

有这么一个故事：有一个参加长跑比赛的选手在跑过一片沙滩时，鞋子里灌满了沙子，他匆匆把鞋子脱下，胡乱地把沙子倒出，便又急急地继续往前跑。可是有一粒沙子仍留在他的鞋里，在他以后的路程中，那粒沙子磨着他的脚，使他走一步，疼

一步。但他并没有停下把鞋子脱掉，抖出那粒磨自己脚的沙子，而仍是匆匆前行，在离终点不远的地方，因脚痛难忍，他不得不停步，最后放弃了比赛。当他忍着揪心的痛把鞋脱掉时，他发现让自己痛苦了几天并放弃比赛的竟仅仅是一粒沙子。