

【专家坐堂】

【男生女生】

感觉自己很丑怎么办

我是一名高二女生，身材肥胖，感觉自己很丑，我身边的同学和朋友都孤立我，还有一些同学会欺负我，让我有点不想去上学。

我爸爸常年不在家，我特别向往那些有父亲陪的同学，开心可以分享，难受也有人安慰，遇到难题和问题会有人帮着解决，但是我的爸爸只会一味地责骂我。平时我和妈妈说，妈妈也不太理睬我。我觉得我在家里感受不到爱。前不久，我喜欢上一个网络男主播。今年8月，这个男主播约我出去，差点发生一些不好的事情，我知道他只是和我玩玩，感觉我被深深的伤害。老师，我还是想回到现实，和身边的同学、朋友友好相处，可为什么这么困难？



小宇

小宇：

你好！

高二的女生在乎体型和容貌，渴望情感和交流，有偶像崇拜，对异性有好感，这些都是青春期的典型表现，也是少男少女会思考的议题。所以从这个层面上，你的心智发展是自然健康的。谈到你和网络男主播的事情，你也意识到你对他的关注是一种对现实关系不足的逃避和补偿。有了这样的思考和自知为基础，我们再一起重新看待你所提到的事情：

关于体型和容貌，我们该如何来看待自己的身材？通常我们如何来看待自己决定了人家如何来看待我们。当我们觉得自己胖和丑时，自卑和胆怯会让我们在人际关系里把自己放得很低，常常过分讨好和付出，反而得不到尊重，也会让部分人欺了软。有时甚至是自卑让我们去误读，把任何的小磨擦都归为自己的丑和别人的不善待。如果暂时还没遇到懂你珍惜你的朋友，那么老师希望你请先好好爱自己，也去努力

成为你理想中那个自信美丽的姑娘。

就像你最后意识到的，你最看重的是和身边的同学相处好，不再逃避于虚拟的网络和关系。这需要你去学习在日常的点滴中不卑不亢地做自己，也能不带有敌意地看待同学，温柔地对待他们，相信用不了多久，你也会被善待和受欢迎的！

12355心理咨询师：金小燕



06

站得直。不要没精打采，不要手插兜，头要高高抬起。不要觉得这是陈词滥调。你自己会因为觉得很好，而且周围的人也会感受到你的自信。

07

不要说“我觉得”、“我认为”，除非真的有必要。这些词语会让你和自信无缘，对你可没什么好处。

08

焦虑的时候，收拾一下家里。你会比之前更开心、更有感觉。

我是一名高考复读生。最近一段时间学习下来，让我感觉很孤独，所以我在考虑要不要继续上高复班。自从上高中后就无法融入高中生活，我高三时转过学，但是还是没有办法融入，所以我就选择回家自学，如今已经在家学习了一段时间。老师，我现在很矛盾，是回到学校复习，还是继续在家自学高考？回到学校又不知如何克服融入不了集体的问题。

专家点评：同学，你好！我们每个人在社会生活中都不可避免地要与他人产生互动，现在是和同学，以后可能是和同事、领导，如果始终无法和这些人相处，那么会对自己的日后生活造成极大的困扰。另外，环境忽然的改变和影响有可能会影响考试，那么现在老师建议你选择自己认为最有利于自己学习的一种方式，等高考结束之后你要学会融入集体，学习和他人相处，同时不能够单纯地逃避，因为有些问题是无法逃避的。

12355心理咨询师：蔡欣一

我是一名高一女生，最近喜欢上一个男生，昨天给他发信息让他天冷多穿衣服，可是他一直不回我，后来他突然对我说以后不要发这样的信息。现在很多同学都知道我喜欢他，有时候会在我身后说我，我感觉压力很大，都不想走进教室。我的学习成绩也下降了，父母很着急我的学习成绩，可我不敢告诉他们。老师，我现在心里很烦，希望老师可以让我从这些问题中走出来。

专家点评：到了青春期，喜欢异性是非常自然的事，但你因为受到异性的拒绝而产生“不想走进教室”的想法，便是不成熟的表现。因为喜欢一个人和不喜欢一个人没有对错，如果因为这件事影响自己的情绪进而影响成绩是得不偿失的。另外，你说同学的嘲笑给了你很大的压力，我们无法改变环境，也无法改变别人，能改变的只有自己和自己的认知。老师建议你首先要从这种不知所措的情绪中解脱出来，同时可以向自己信任的同学、朋友、老师或者家长倾诉，宣泄自己的不良情绪。尽快将这件事对自己的情绪影响清空归零后，投入到学习生活中，就会发现一个全新的自己。

12355心理咨询师：蔡欣一

【心灵花园】

超赞心理学小技巧(下)

01

注意别人的脚。当你加入别人的谈话时，发现别人只是把上半身转过来了，脚还是维持原来的方向，那就说明他们不欢迎你的加入。

02

装出很厉害的样子，直到你做到了；信心比知道更重要。别被任何人吓住，生活不易，全靠演技，那些吓你的人也在演戏。

03

你假装成什么样子，你最终就会成为什么样子。求仁成仁，念念不

忘，必有回响。

04

虽然不是要你去吓人，但如果你一定要厚颜无耻地盯着某人，视线聚集在他的两只眼睛中间，等着他们害羞。如果他们移开视线，他们就不会再看着你。这个时候，你就可以肆无忌惮地盯着他们的眼睛了。至少有45秒的时间哦。

05

如果你前面的车子慢得像是老爷爷在开，你恨不得杀了他。那么，想象他真的是你亲爷爷，然后你的怒气就全消了。