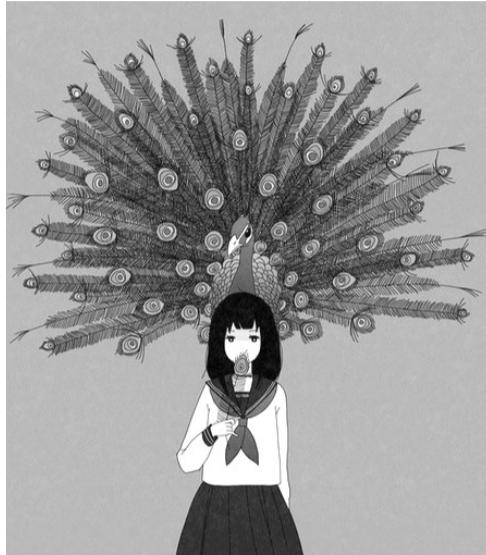


■【专家坐堂】

我该参加春季高考吗？



我是一名高三女生，最近一直在纠结是否要参加明年的春季高考。我的成绩不是很好，很担心在明年高考中，只能进一所专科学校，这会让我感觉很丢人。我的班主任和我说如果真没有考上理想大学，进专科也还是可以继续学习，我父母的想法也是如此。可我就是无法接受自己考入专科，最近晚上学习有时会觉得头疼，会经常迟到或早退，有时候会一周都不想去学校上学，之前我的成绩还是不错的，但是现在成绩下降了很多，老师，我现在也很迷茫，自己应该是接受上专科，还是提前参加春季高考？

小芸

同学：

你好！

你说你不想读专科，但是从你信中描述的你现在的状况，老师觉得似乎有点糟糕。老师建议你是时候调整一下自己目前的中心与重心了，如果再执迷于专科与春季高考这两项选择，这只会成为你眼前的两块绊脚石，到时候“芝麻西瓜”哪个都抓不住，老师希望你抓住现在读书的最佳时机，一寸光阴一寸金，尽自己的全力，不断提升自己，拿出自己的最佳实力，为自己青春

拼搏一把。权衡一下自己现在的学习方法还有哪里是需要去改善的，好好给自己制订好有效的学习计划，学习上遇到问题更要去及时解决，身边同学可能没办法顾及你，但今日事今日毕，大可利用课间课后休息，把自己不懂的学习问题拿去请教老师，不要把问题积累。

此外，如果现在你的状态无法靠自己来调整，那么就可以请学校心理老师或者其他心理老师进行心理辅导，帮助你走出内心困惑。另外，关于无法接受上“专科”这个问题，老师直言不讳地想

问这样的偏见从何而来？苹果手机之父乔布斯，连大学都没有毕业，但他却有如此傲人的成绩，其间也经历过无数次失败。乔布斯和他的苹果为什么会在一次又一次的“错误”面前走向成功？这个案例，老师想你能领悟一二，其一，失败是成功之母，其二，选择错误不是关键，丢不丢人更不是关键，关键的是坚持，拥有坚韧的毅力，那么做什么都会事半功倍，都会有所作为。

12355心理咨询师：蔡海超

【心灵花园】

初心，真的很难达到吗？

无论是谁的“不忘初心”，都很难做到。但很难和做不到，本来就是两码事。所以我们如何才能不忘初心，回到正轨呢？

① 承认这些情况是一个问题，并质问自己一个关键的问题。

我们常常想去忽视那些问题，甚至是想都不去想。但这种方式只会让自己更快地选择放弃，并不会对解决问题产生任何有益的帮助。

我们所要做的其实很简单地承认：“我对这种情况感到很糟糕，我很气馁并且想要去放弃”，然后质问自己：“我真的想要放弃吗，或者说我没有更好的理由，努力去重回正轨？”

② 每次只前进简单的一小步。

如果你有足够的理由去重回正轨，就不要奢望短时间内整个工作都能重回正轨。

这太贪心了，并且对你自己也是超负荷了，这样有可能导致我们从不曾开始向着正轨前进。相反，我们应该想想你所能做的一件小事，哪怕再小都可以。

迈出微小的一步往往意味着你离成功已经不远了。这是很关键的一步，所以不要轻视它。

③ 专注于取得任何一种成功。

不论你是坚持了30秒还是2分钟，你都是成功的！

这就是一个阶段性的小胜利，而这些小胜利会改变你的情绪。

比如说：今天在上下班或是到校放学途中再多读一些有意思的文章，所有你能做的都尝试着做一下。

然而不是所有的小事都值得你付出时间和精力，你要学会滋养自己的情绪——成功会改变我们的情绪，而受



挫或是疲惫往往会使情绪变得低落。

④ 通过小步改变来建立和巩固长久的实力。

如果你通过之前的步骤取得了小小胜利，那么你需要开始为你的工作建立一个更稳固的习惯或是动机。从此，你将会变得很强大，不必再去担心情绪的波动。

但想要达到这种境界，需要你更加专注于你走的每一步：一次取得一个小小的胜利，不必去担心那些太长远的事情，只要关注于当下就可以了。长此以往，恒久的坚强实力就能够被建立和巩固。

承诺，决心，专注，你最初的目的地，一定可以到达！

■【男生女生】

我是一名高三女生，对于理科的内容学习起来有一定困难。我平时上课都很认真听讲，可是成绩一直没有提高，平时做作业也有一些不会的地方，会形成越不会，就越不想做。我知道自己不是因为不努力学习而导致不会，可是我就是很难跟上学习步伐，这让我感觉时间都在浪费，所以现在我很失落，觉得自己找不到学习的方向。

专家点评：当自己觉得很认真，却没有能力提高时，千万不要不好意思向他人寻求帮助。老师希望你告诉家长自己的烦恼，一起去找适合自己的补习老师，或者参与一些适合自己的课程，帮助自己提升。在学校里，也要多向老师和学得好的同学提问，这对改善纠结的心态很有帮助。心态上也不要着急，发现自己的问题，已经是很好的一步了，接下来要保持平和的心态去努力，找到适合自己的路，加油！

12355心理咨询师：周倩颖

我是一名重点高中的高一男生，最近和父母之间的关系比较紧张。我的母亲是一位高中老师，总是很焦虑我的学习，平时很啰嗦。我父母总是希望我可以进年级好班，我目前的成绩维持在平均水平，不想进好班后自己在学习上压力变大，令学习变得很累。我很喜欢英语，但是我的语文和数学老师总会觉得我不够认真，成绩没有提高。老师，我努力过，但是总是对这两科提不起兴趣。对于和父母的关系我也不知该怎么处理。

专家点评：父母望子成龙的焦虑情绪，让你倍感压力，老师能感受到你内心是希望自己成绩不断提升，但成绩的提高需要一个循序渐进的过程，更需要依靠持续的努力，才能有所结果。目前，老师建议你学会从容地面对学业，对有些科目没有兴趣可以培养兴趣，很多学习方法可以举一反三。至于母亲的“爱心唠叨”，作为子女或许换位思考可以提升沟通的有效性，事在人为，相信你自己！

12355心理咨询师：蔡海超