

【专家坐堂】

我想改变,但不知从哪里做起

【男生女生】



我是一名高二男生。我的成绩一直不是很好,好不容易考上了高中,现在在班里成绩一直是后几名。初中时,那时候因为逃课、考试不及格等原因经常被老师批评,每次都会把我父母叫到学校,刚开始父母都很愤怒,回家一直教育我,后来感觉他们对我有些放弃了,不怎么理我。有时候我会被老师留在学校留到晚上,他们也不来接我了,我想他们是对我绝望了,不想管我了,每当我想起这些,我就非常痛苦。老师,我想改变,但是我又不知道怎么改变。我很害怕,但我知道和谁说,我也没有关系好的朋友,同学也都不喜欢理我,老师也不喜欢我,我该怎么办?

我是一名高三女生,我感觉自己现在每天的压力都很大,有种在孤岛的感觉。我很怕面对面与人交流,一旦遇到不熟悉的人,我总是有话说不出口。我平时和同学没有什么交流,总是一个人独来独往。我的英语和生物成绩比较好,但数学成绩不好。我平时也没有什么兴趣爱好,没有自己的主见。但我很想融入到同学中,不想做那个独立的个体。

专家点评:老师建议你尝试着多与人交流,从而锻炼自己这方面的能力。可以从日常的事情和周边的人着手,比如请教同学关于学习方面的问题、与有相同兴趣的同学交流感兴趣的话题等。通过交流可以增进大家彼此的了解,又有利于学习,在创造交流机会和扩大交流范围的同时还能交到朋友。而且从这些事情着手也不刻意,能够减少交往的心理压力,从而达到锻炼人际交往的能力。

12355心理咨询师:季明律

同学:

你好!

现在让我们一起看看“过去的你”和“现在的你”。第一,虽然过去似乎是有些不堪,但是现在老师看到了一颗浪子回头金不换的上进心。第二,你通过自己努力考上了高中,老师看到的是现在的你拥有一颗愿意改变的心。第三,你过去不在乎别人对你的看法,而现在的你希望别人能够喜欢你,接受你。

那现在就让我们学会自我剖析,寻求解决方案。第一,老师希望你能够接纳过去的自己,只有正视

过去,才能展望未来,一味地否定自己,只会让自己丧失自信心,充满挫败感,使人颓废。第二,客观认识到自己学习成绩不尽如人意是一件正常的事情,原因是过去基本功不扎实,方法就是“笨鸟先飞”。第三,无需对未来恐惧,认真地过好每一天。第四,与家人之间,与同学老师之间的关系如何改善。老师希望用你的行动来打动他们,先要让家人看到你的转变,试问,谁会拒绝一个有上进心、阳光的你?大家都喜欢对自己充满自信和阳光的人,而不是自暴自弃的人。

从现在开始老师希望你能做

到以下几点:第一,每天早晨起床之后对自己微笑,而且要对着镜子,这会帮助你培养乐观向上的心态。第二,学习与生活适当分配时间,每天适当进行户外运动,体能锻炼不但从生理上可以增强体能,而且还可以从心理上帮助塑造健康心态。第三,把握主动性,不躲不闪。看到老师与同学主动打招呼,不躲闪,不要总给自己贴“标签”,说自己是差生,总觉得自己低人一等。以上是老师给你的建议,也希望你能有所改变,加油!

12355心理咨询师:蔡海超

我是一名高二学生,从初二开始,我会经常出现紧张的状态,一遇到自己不擅长的事情,我就感觉自己很紧张,从而导致很多事情都做不好。现在随着学业压力的增大,我紧张的情况也越来越明显,每天都担心自己考试考不好等。这种紧张也对我的身体产生了很多影响,尤其是肠胃问题,这让我很困扰。

专家点评:老师感觉你现在处于怕紧张就越紧张的状态。其实一个正常人就是会有各种情绪,拥有喜怒哀乐等各种情绪才是健康人,就如因为焦虑而产生的紧张情绪,如果不能坦然接受,就会越抗拒越抵触,情绪就愈演愈烈,甚至是产生了生理反应。老师希望你从现在开始尝试调整自己,首先学习目标分阶段,扎实基本功,逐步递进;其次“正视”考试,不“重视”考试,学会用平常心看待考试;再次,接纳自己紧张焦虑的情绪,不再排斥,淡定坦然面对。

12355心理咨询师:蔡海超

【心灵花园】

知觉启动:激励海报让你更成功

你身边是不是有这样的朋友,他们喜欢在桌上贴上激励自己的小便签,在墙上贴着振奋人心的海报。这种充斥着鸡汤色彩的操作,真的能激发我们的潜力,获得更好的成绩?

由于某一单词或图片的先前呈现而导致最后对该刺激或相关刺激进行加工的异化,在心理学中被称为“知觉启动”。这一原理早在二战时期,就曾被英国政府运用,他们制

作了印有“Keep Calm and Carry On”的海报,原计划应对纳粹占领英国这一情况发生后,用以鼓舞民众的士气。后来由于空战胜利被秘密销毁,只有一些被保留,直到2000年才被人从前人遗物中发现,并被众多商家印刷发行。如今Keep Calm and Carry On已成为一种流行语,当国家有危机的时候,比方说灾难或恐怖袭击,相关的文字艺术

海报便会在社交网络广为传播,以传递拼搏不息的精神。

对于青少年而言,海报需要运用有度,如果教室的墙壁上装饰了太多的海报、地图和艺术品,会降低小学生们的理科考试成绩。很明显,背景信息既能引导也能分散注意焦点,想要达到最佳效果的人,必须深思熟虑地对其加以管理。

