

【专家坐堂】

# 放下心理包袱 积极迎接阳光

【男生女生】

我

是一名初三女生。明年就要面临中考了,我从初一开始就有考试会紧张的情况,从而身体也会有一定的反应,比如:早晨干呕、消化系统不好。父母也带我去医院检查过,医生已经帮我排除生理疾病,因为我的这些问题,我的成绩也明显退步了,这让我很难接受。上学期,最爱我的外婆生病去世了,那段时间母亲没有时间顾及我的生活,什么事都希望我自己去做。我是那种自觉性不是很好的孩子,所以自己也就懈怠了学习,导致我的成绩开始下滑。我很希望自己能明年中考前把成绩有所提高,但是感觉自己控制力不够,做作业遇到问题也不能专注地去解决,而是会逃避或者改做其他作业。老师,我很担心自己不能考取区重点中学,平时我也看过一些心理书籍来缓解我的焦虑,可是并没有很明显的效果,在与父母和老师的交流中,他们让我放轻松,可我就是很难放松下来。

同学:

你好!

老师我能感受到你现在正处在中考的紧张压力,同时还有成绩波动带来的失控感和无力感,以及失去重要亲人(外婆)的哀伤之中。在你这个年纪,这任何一件事情单独出现时处理起来都不容易,更何况是接二连三地一起出现,处理起来更是难上加难。可是,你却把暂时的挫折归结为“母亲监管放松”和自己“控制力不够”造成的,这是不客观的,因为你没看到自己付出的努力和取得的成就,也忽略了自身的优势和资源。如果你总是关注事情的负面作用,甚至把暂时的不成功放大成灾难性的后果,那么你就经常会置身于一种“应激状态”,难以放松下来。如不加以调

整,任其发展,久而久之真的会生病。

要想摆脱困境,老师建议你需放下两个心理上的包袱:第一个是对外婆去世而产生的悲伤。你说外婆是你最爱的人,可是在她去世的时候是你母亲陪在左右,以致无暇顾及你的生活。总之,你产生了一些觉得再也无法弥补的遗憾。所以尽管外婆已经去世了一段时间,你却仍然处在哀伤之中。老师建议你你可以把这些写成给外婆的信,来寄托哀思。

第二,就是要放下对未来的灾难化的想象。初三的学习新的内容越来越少,到后期基本就是复习了。所以要想取得好成绩,不是要与别人比,而是要与自己比。不仅要看自己存在哪些问题,同时更要看自己已经掌握了

哪些内容解决了哪些问题。每天回顾一下今天是不是掌握的部分又多了一些,问题的部分又少了一些呢?昨天做错的题目,今天是不是做对了呢?就这样每天都要看到自己的进步,因为即使是一小步,也是你努力的结果,是你取得的成就。总之,尽己所能,做好自己,你会越来越进步,更越来越有自信。

当然这些改变不是一蹴而就的,而是一个过程,如果在这个过程中不是很顺利,或者一时调整不过来,也不要气馁,更不要放弃。平时多向老师、家长、同学说说,获得一些支持、鼓励和陪伴,必要时也可以向专业人士寻求帮助。相信你一定可以走出困境,勇敢地迈向未来。

12355心理咨询师:薛丹丹

老师:

您好!

我是一名初二女生,现在在一所重点学校就读。我的成绩能排上班级第一或第二,这学期我被转到另外一个班级,前几天的考试成绩我居然在整个班级排名下降到了十名之后,之前最好的一次也是班级第九名,这让我十分沮丧,我感觉自己付出这么多努力,却考不进前三名。这让我上课和学习没有以前那么热情,我和父母沟通说可能是现在这个班级压力比较大导致的,父母希望我不要给自己这么大压力,但是我真的没有办法接受这个成绩。有时,我心情不好就会摔东西,父母也体谅我的学习压力,他们也只会一味说没事,并没有给我有用的建议。老师,我很想回到班级前几名,我该怎么办?

**专家点评:**同学,你好!老师能感受到你的优秀和努力。你通过自己的努力进入重点中学学习,这已经很了不起了。但这学期的换班,让你有些不适。老师希望你每个人都是有差异的,有的人擅长考试做题,有的人擅长其他领域,人各有志,不争一时。而且在你努力的时候,别人也没有放松,大家都在前进,我们只需要做好自己,努力比以前的自己做得更好。过去你在自己班级成绩是第一第二,现在你虽然成绩比之前下降了,但你要相信成绩的下降只是短暂的。不应因此失落,反而应将其化作动力好好努力一把,对自己的学习计划进行调整和改进。路漫漫其修远兮,吾将上下而求索,老师期待下次你能取得好成绩。

12355心理咨询师:徐嘉庆

老师:

您好!

我是一名初一男生。我现在有个困扰就是喜欢同学把我举在肩头。我是学校游泳队的,有次我们队伍出去一起比赛,我们当时比赛赢了,大家都很兴奋,一个同学突然把我举过肩头扛了起来,就这样把我放在肩头走了几圈,这让我突然感觉自己很高大。此后有一段时间我就一直有想骑在这个同学肩头上的想法,有时候玩一下还好,次数多了同学就会很生气,我自己也知道这样不好,可是我真的很享受这样的感觉。老师,对于这件事情我也很焦虑,有时都不敢去游泳队训练,也不敢过多与这个同学说话,我希望自己可以改掉这个不好的习惯。

**专家点评:**通过你的描述,老师可以想象出当时你被同学扛在肩头上的兴奋与喜悦,所以让你想要再次体验。但是从理性上你知道这种要求不合理,所以产生了焦虑和对那个同学的羞愧之心。这些都说明你是一个有觉察力、自省力和自我控制力的孩子。所以,现在就好好运用你这些能力,来帮助自己解决这个困扰吧。问问自己:当时那种高高在上的感觉满足了你什么样的心理需要,这些心理需要以前出现过吗,以前是用什么方式满足的,或者生活中还有其他更合理的获得同样满足的方法吗?希望你通过对这些问题的思考,可以更深入地了解自己对那种被举高的感觉为何如此迷恋,并找到替代性的满足方法。

12355心理咨询师:周燕影

【心灵鸡汤】

## 喝汤

有一个装扮得像魔术师的陌生人来到一个村庄,他向迎面而来的妇人说:“我有一颗汤石,如果将它放入烧开的水中,会立刻变出美味的汤来,我现在就煮给大家喝。”

这时,有人就找了一个大锅子,也有人提了一桶水,并且架上炉子和木材,就在广场煮了起来。这个陌生人很小心地把汤石放入滚烫的锅中,然后用汤匙尝了一口,很

兴奋地说:“太美味了,如果再加入一点洋葱就更好了。”立刻有人冲回家拿了一堆洋葱。陌生人又尝了一口:“太棒了,如果再放些肉片就更香了。”又一个妇人快速回家端了一盘肉来。“再有一些蔬菜就完美无缺了。”陌生人又建议道。在陌生人的指挥下,有人拿了盐,有人拿了酱油,也有人拿了其他材料,当大家一碗蹲在那里享用时,他们发现这真是天底下最好喝的汤。