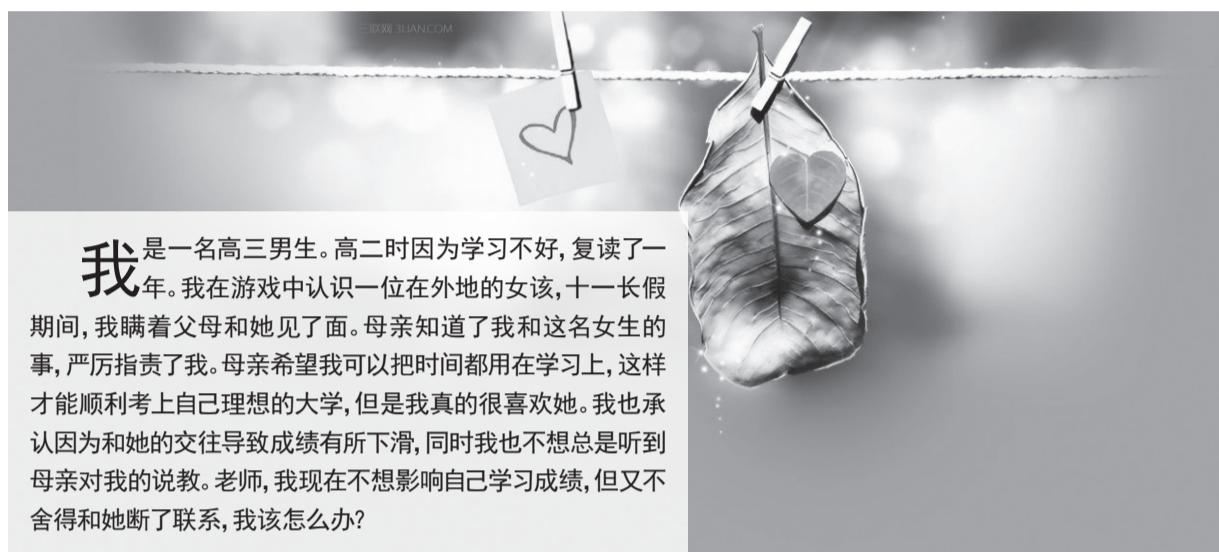


## ■专家坐堂

## 是渴求爱情,还是寻求解脱



我是一名高三男生。高二时因为学习不好,复读了一年。我在游戏中认识一位在外地的女孩,十一长假期间,我瞒着父母和她见了面。母亲知道了我和这名女生的事,严厉指责了我。母亲希望我可以把时间都用在学习上,这样才能顺利考上自己理想的大学,但是我真的很喜欢她。我也承认因为和她的交往导致成绩有所下滑,同时我也不想总是听到母亲对我的说教。老师,我现在不想影响自己学习成绩,但又不舍得和她断了联系,我该怎么办?

同学,你好!

老师想说,第一,谈恋爱本身没有错,谁不想谈一场轰轰烈烈的恋爱?你可以暂时画一个休止符,在你没有足够精力和足够的时间去应对这份感情的时候,我们可以选择暂停,相信女孩也能理解临近高考的你,这毕竟是人生中一个重要转折点,也关系到你的未来。第二,异地恋成功率确实不高,父母反对自有他们的道理,还有点年龄差距,按照中国传统思想来说,家人对你的反对也是情理之中,希望你换位思考理解父母的良苦用心。而老师想说你可以多观

察,多接触,看看是否这段感情就是适合你的那个,这件事情需要你三思后行。第三,权衡利弊,孰轻孰重。现在是你的关键时刻,你需要合理分配时间,精准地对自己的时间进行划分,如果你坚持这份感情,不想停止与暂停,那么请你自己分清主次,合理安排,及时将拖拉下来的成绩及时弥补,如果成绩能及时赶上,那么父母也许可以少一份担忧。

临近高考的时间你已经很清楚,接下来就需要你自己来判断与选择。常常问自己内心,自己到底内心真正需求是什么,人生目标是什

么,自己是渴求爱情,还是因为学业压力想寻求另一种解脱。其次,高中阶段谈恋爱遇到阻挠,你是逆反心理作祟,还是真的非常渴望爱情的甜蜜幸福。这需要你自己进行分析判断。老师希望你学会进行时间管理,用表格方式划分自己的时间,做到合理分配,有效管理。最后,将老师之前提出的问题,想清楚之后,与父母进行一次沟通,你已经高三,学会用头脑思考,不被情绪所左右,与父母协商,可以帮助你找到问题解决方案。

12355心理咨询师:蔡海超

## ■【心理花园】

## 社交焦虑:“我需要一个杯子,就有理由不用握手”

社交焦虑(又称为社交恐惧)的主要特征,是在社交或自我展示的情境下反复地出现剧烈的恐惧感。社交焦虑的患者过分担忧自己的社交表现(患者自认为自己的表现会使他人尴尬),或担心自己表现出焦虑症状(如出汗、脸红、口吃、手发抖、声音颤抖)。

暴露在令患者害怕的社交情境中会导致其立刻产生剧烈的焦虑症状,有时可能会导致惊恐发作。这种焦虑症状以及伴随的回避行为会造成显著的负面情绪,并且严重干扰到日常功能与人际交往的能力。

由于强迫症和社交焦虑/恐惧有许多相似之处,一些可以有效治疗强迫症的认知行为疗法也可有效治疗

社交焦虑/恐惧症状。在这些治疗技术中,其中一种最有效的是“认知重构”技术,即让社会焦虑/恐惧个体学会质疑负面评价想法的正确性和重要性。

另一个治疗社交焦虑/恐惧有效的方法是想象暴露,这种方式需要来访者回忆并书写一些特定的、引发个体焦虑的社交情境的事例,利用这些故事以及书写故事的过程来重建认知挑战他们的恐惧。当标准的暴露疗法与其他认知行为技术,以及想象暴露结合使用时,可以大大减轻社交焦虑患者强迫思维(关于自我消极的社会评价)的频率和强度,以及其对负面想法和心理意象的敏感性。

正念治疗是治疗社交焦虑/恐惧最有效的认知行为治疗之一。基于正念的认知行为治疗的主要目标是学会中立非批判地接受令人不适的心理体验。

从正念的角度来看,我们的心理压力很大程度上是因为我们试图去控制和消除消极的想法、感觉、情绪和冲动所带来的不适。换句话说,社交不适并不是问题——试图控制和消除不适才是问题所在。对于那些有社交恐惧症的人来说,正念的终极目标是培养他们更愿意去体验令自己不适的想法、感觉、情绪和冲动,避免回避行为。

(王翼)

## ■男生女生

我是一名高三女生。最近我感觉我的学习跟不上周围同学的节奏。为此,我拼命补课,这让我的身体出现一些不舒服的反应,母亲为此也很自责。学校老师希望母亲可以给我少一些学习压力,但是我自己也很焦虑自己成绩下降。老师,我感觉现在所有重担都在我身上压着,我也不知该怎么回到我之前的学习状态。

专家点评:目前的你处于一个强压状态下的学习状态里。老师希望你知道,高三的复习是一个漫长的过程,你要静下心,制订一份针对自己有效的复习计划并逐步实现。同时保持良好的身体状态,周末适当运动1-2小时。目前你的分数下降也很正常,应该正确看待自己的考试成绩,冷静地分析原因,可以和家人、老师或者朋友一起交流自己的想法和经验,也可以回想自己状态好时的学习状态是怎么样的。不要急,找到自己的问题所在,有针对性地去克服。

12355心理咨询师:徐嘉庆

我是一名高二男生。高一开始我的数学成绩呈下滑趋势。出现上课听不懂,回家作业做不出的恶性循环。我现在的数学成绩排在班级的倒数,感觉自己已经没有什么动力来学好这门课程,可又担心数学成绩在之后高考时,会给自己拖后腿。老师,我感觉自己想过挺多办法,但进步不多,有时我都想放弃这门学科的学习,感觉自己学得好累。

专家点评:同学,你好!老师建议你利用周末休息时间,把前面阶段的内容进行再复习和总结,把错题整理出来,找出错的原因,自己再出几道类似的题做,举一反三。同时每天回家先把当天学过的内容复习一遍,然后写作业。不要发愁,不要气馁,将自己的担心落实到实际学习中去,踏实学习,老师相信你的数学成绩会慢慢追上来的!

12355心理咨询师:周传美

