

## ■【专家坐堂】

## 心向阳 如蜗牛慢慢爬

我是一名15岁的男生。今年年初,父母把我从新加坡学校转回国内,现在我在国际学校读初中二年级。我平时都是爷爷奶奶照顾,父母与我在一起的时间并不是很多。三年前,父亲提前回国发展,那时候我喜欢上了积木搭建,还有网络游戏。因为自己时间分配的问题,我的成绩开始下滑,平时母亲与我交流也不多,慢慢地我也不喜欢和她说话,那时候我感觉自己的学习压力很大,人际交往很困难,老师也总是对我过多的批评。现在我回国上学,老师还是很不喜欢我,感觉我成绩不好,拖了班级后腿,让我现在不想去上学。平时父母工作比较忙,没有什么时间管我,父亲经常出差我也很长时间没有和父亲好好沟通过了,我感觉母亲比较焦虑,有时总是把自己的一些问题强加在我身上。老师,我现在有心事都不知道找谁倾诉,身边也没有什么朋友,感觉很难融入。

同学:

你好!

适应是需要一个过程的,不能一蹴而就。你从新加坡来到国内学校,两边的学校氛围和环境一定大不相同,无论是老师和同学都是需要彼此适应了解。从你来信中可以看得出你很渴望被老师喜欢,被同学接纳,希望自己尽快融入集体氛围,但是觉得自己的成绩不好,所以别人才不喜欢自己。你内心也很渴望与父亲与母亲有更多的交流,但生活中父母的情况,让你不想过多解释,和他们沟通也逐渐变少。你感觉自己周围一切都是那么糟糕,让你有些喘不过气。

你希望改变现状,那么我们就从此刻开始,你准备好了吗?第一,学会用镜子照自己,错误的归因导致你看不到自己的问题,一切似乎都是别人的问题。比如,爸爸妈妈忙看上去没有时间管你,试问你初二了如果爸爸妈妈管你,你又会

会觉得他们好烦,没有给你自由的空间。第二,学会勇敢面对,积极与外界沟通,不逃避。你认为母亲误解你,为什么不能勇敢地与母亲沟通呢?每一位母亲都深爱着自己的孩子,但不是每一个人都善于表达自己,老师希望你勇敢地跨出这一步。第三,用努力学习替代无理由猜测。你认为自己学习不好,所以老师才不喜欢自己的,那么你有没有为此努力过呢?老师是不会拒绝一个努力学习的人。周杰伦曾经唱过一首歌《蜗牛》,里面的歌词写道:

该不该搁下重重的壳  
寻找到底哪里有蓝天  
随着轻轻的风轻轻地飘  
历经的伤都不感觉疼  
我要一步一步往上爬  
等待阳光静静看着它的脸  
.....

老师希望你能仔细看这首歌曲的歌词——一步一步往上爬就可以看到阳光。

第四,学会管理时间,提升效率。你在新加坡的时候就意识到自己时间管理有问题,那么来到国内之后有改变吗?如果没有,那么这个问题就需要你自己来解决。

老师希望你勇敢地跨出自己内心的坎,积极地面对自己的问题,学会正确的归因才能自我帮助,如果出了问题都是别人或者都是外在导致的,那么谁会喜欢这样一个人呢?适应是彼此之间的,学会主动交流,不退缩,让大家看到你阳光灿烂的笑容,发挥自己的长处,适当的时候你也可以帮助别人,你在新加坡读书英文一定很不错,这方面为什么不发挥自己,要学会看到自己的优点,挖掘自我的闪光点。老师相信是金子到哪里都会发光,希望你早点拿出“擦亮金子的那块布”,哼着周杰伦的《蜗牛》,一步一步地成为一个努力积极向上、拥有健康心态、受大家欢迎的人。

12355心理咨询师:蔡海超

## ■【心灵鸡汤】

## 徒劳的寒鸦

宙斯想要为鸟类立一个王,指定一个日期,要求众鸟全都按时出席,以便选他们之中最美丽的为王。众鸟都跑到河里去梳洗打扮。寒鸦知道自己没一处漂亮,便来到河边,捡起众鸟脱落的羽毛,小心翼翼地全插在自己身上,再用胶粘住。指定的日期到了,所有的鸟都一齐来到宙斯面前。宙斯一眼就看见花花绿绿

的寒鸦,在众鸟之中显得格外漂亮,准备立他为王。众鸟十分气愤,纷纷从寒鸦身上拔下本属于自己的羽毛。于是,寒鸦身上美丽的羽毛一下全没了,又变成了一只丑陋的寒鸦了。

这故事是说,借助别人的东西可以得到美的假象,但那本不属于自己的东西被剥离时,就会原形毕露。

## ■【男生女生】

老师:

您好!

我是一名初三男生,成绩在班级名列前茅。但最近几个月开始,我觉得自己有些钻牛角尖,会思考很多其他同学不思考的问题,这些问题很多都与我的学习没有太多牵连,而且自己会去反复地想。身边同学对我也很不理解,老师和家长感觉这些都是没有必要的,因为与考试和成绩没有关系。虽然我很认同大家的说法,但是我又管不住自己必须去想这些问题。因为找不到自己想要的答案,感觉非常累,我自己也找过解决的办法,可是效果并不是很好。老师,我想知道自己这样一直寻找答案是不是有些强迫症呢?

专家点评:可以看出你是一个爱思考的孩子。当我们对人生的理解不断提升后,就会开始自觉探索和学习,当我们学习的圈子越来越扩大以后,我们发现学得越多,知道的就更多。现代社会也是如此,当我们在原来这个认知的平面上扩展不了,那我们可以把自己的学习精神提升起来。老师希望你不要轻易给自己贴标签,可能你反复在思考,想知道的问题答案,确实是对你而言你感兴趣的问题,对问题钻牛角尖如果用对地方是一种认真的态度。眼下,老师希望你能把自己的这份精力转移到自己当下的学习中去,学好并巩固好初三阶段的知识点,平时也应适当做运动放松身心。

12355心理咨询师:徐嘉庆

老师:

您好!

我是一名初一女生。最近我的成绩下滑明显,父母和老师都对我提出了要求。我平时喜欢看动漫,只要有动漫展和动漫活动,我都会去参加,但是我的母亲却很反对,这让我和她的关系比较紧张。有次,母亲把我所有的动漫书籍都扔了,也没有告知我,所以那次我和她之间产生了很大的冲突。她还总喜欢拿我和其他的孩子比较,说我各种不足,说我让她失望,但是她这个做法让我很不开心,我感觉一直生活在对比的阴影下。老师,我希望母亲可以关注我的生活,了解我为什么喜欢这些,也希望她不要总是拿我与别的孩子进行对比。

专家点评:老师能理解你的想法。从你的描述中,你与母亲的几次问题冲突,如果换做是其他孩子,想必也会郁郁寡欢的。老师希望你换个角度,如果你是母亲,你会怎样来看像你一样的孩子呢?老师和父母用中学生的标准要求你,最近你的成绩下滑了原因在哪里?找个时间,和父母坐下来讨论一下,听听他们对你的要求和看法,也谈谈你自己的想法,制订一个学习时间表,主动请父母督促检查,用行动让母亲看到自己的孩子也是很优秀的。相信父母看到你的改变和行动后,也自然会少拿你与别的孩子进行对比。动漫是你的一项业余爱好,目前老师希望你能合理分清主次,分配好时间。

12355心理咨询师:李明娜