

【专家坐堂】

【男生女生】

融入集体，也能变得自信的



我是一名高二男生。平时在校住读，学习成绩在班里排名还挺靠前。我的性格比较内向，身边几乎没有什么朋友，我和同学之间的相处关系比较差，有时和同学之间产生矛盾，甚至会动手，我也不知道自己为何会这样。班主任说我是个聪明的孩子，继续努力学习还是有希望考上重点大学的。周末会回家，我和父母之间也没有什么交流，他们只关注我的学习成绩，基本不会关心我在学校的生活。老师，我希望他们能更多地关心我，倾听我，我不想自己是一个没人疼爱的孩子，也希望同学能多和我玩耍。

小曹

小曹同学：

从你的描述中，老师能够感受到你痛苦和孤独的心情，以及想从消极的情绪中走出来的愿望。这是一个很好的起点，你可以按照自己的节奏来。接纳自己内向的性格，要知道内向也是有优势的，它可以让你更稳重，善于自省，静下心来……对自己的内向性格接纳并自信之后，有意识地培养自己的交际能力，由内而外，不急不缓，知行合一，慢慢改变。

与人交往，首先要把自己的

心门打开，老师希望你放下对别人的成见，无论对父母，或是同学。可以先从家里开始，你可以主动邀请父母坐下来讨论，说出你的需求，让他们知道和理解你在学校的生活状态和苦恼所在。父母有他们的人生经验，他们的话也许会对你有帮助和启发。

和人走近，可以有很多方式，或主动微笑，或主动打招呼。在宿舍里扫扫地，倒杯水，关心一下别人，帮助别人学习等，从小事情中见友情。想要

融于集体之中，自己要主动，这和学校读书一样，也是要学习的。学习差的同学要向学习好的同学看齐，人际关系差的同学要向人际关系好的同学看齐，向书本学习的同时，也要向生活学习，使自己成为一个人格健全的人。

如有机会，你还可以主动和老师谈谈，谈谈学习，谈谈思想，对你会有启迪的。好的人际关系，会给你一个好的心态，会使你的学习生活快乐而丰富。

12355心理咨询师：李明娜

老师：

你好。

我是一名高一女生。中考前我在网上认识了一名男生，当母亲知道以后，她直接给男生打了电话进行阻止。中考我考得不是很好，进了一个普通高中，进入高中后我对班里的一名男生有好感，在他生日时送了礼物，被班主任知道后，班主任和父母对我进行了阻止和批评教育。这件事情后，同学似乎都不是很喜欢和我在一起。因为早恋的事情，我现在不愿意与父母进行过多的交流，我感觉压力很大，我不知自己早恋的问题做错什么，为什么会影响这么大。

专家点评：老师想说，如果你不能很好地将学习与恋爱时间合理分配与安排，而导致自己成绩下降，也不懂得自我保护而受伤，那么你确实需要进行自我调整。目前关键是中间的沟通问题，也许你与家人以及老师保持良好的沟通，会让他人更好地了解你、接纳你。老师希望你能开始学习做好自我管理，你可以坚持走自己的路，但是要学会客观看待自己与他人，分清学习阶段的轻重缓急。

12355心理咨询师：蔡海超

老师：

你好。

我是一名高二男生，学习成绩一直不是很理想，我初中喜欢上了打游戏，对于学习总是提不起什么兴趣。今年暑假，父母给我报的补习班我也没有去，感觉很累。我的父母从小就把我放在爷爷奶奶身边，上了高中才和父母在一起生活，我和母亲之间有很多矛盾。因为长时间的分开，我们之间感觉很陌生，我感觉父母并不怎么爱我，可是还要把我拴在他们的身边。老师，我有时候很难受，现在我也不想去学校，我自己很矛盾，不知该怎么办。

专家点评：老师想告诉你，你现在必须学会舍弃与放下，必须学会选择与决定。如果选择学习，就放下游戏，重新开始校园生活。如果选择打工，就要学会吃苦。另外，世上没有不爱自己孩子的父母，很多时候因为家庭条件不允许，父母不得不把孩子托付给家中老人，不善言辞的父母更不知道如何表达爱，希望你学会理解与体谅，做一个孝顺的孩子。

12355心理咨询师：蔡海超

【心灵花园】



孤独感也会致命？

“越长大越孤单，越长大越不安。”把孤独的感受写进歌词，总能引起很多人的共鸣。许多人也会常把“孤独”挂在嘴边，或者融进生活。

但最近的一些研究表明，“孤立之痛”并不仅仅是一个心理问题，一些非希望中的孤独感更是会影响身体健康。据一项研究显示，孤独感会使一个人的致命风险增加26%，这样的健康风险效应甚至与肥胖症不相上下。

为什么孤独的人会一直维持在孤独的状态？哪些行为会是孤独的根源？

一般人都会觉得，那些不善社交的人是因为缺少了某种社交技能，或

者是他们大多时间都在独处，社交技能早已丧失了。但新的研究表明，这种观点完全是一个大大的误解！那些孤独的人不仅具备社交能力，而且在需要表现的时候，往往会比不孤独的人更出色。只是当他们在需要展现这些能力的时候，他们又会紧张得说不出话来。

其实，孤独的人反而对别人情绪的暗示和波动更为敏感，因为他们渴望构建良好的人际关系。然而孤独的人总是过度思考，再三猜测，而焦虑往往会使结果不尽如人意。

如果你真的很想在一些社交场合留下好印象，可以试试由哈佛商学院

的艾莉森·伍德·布鲁克斯提出的，给“焦虑”换件外衣，告诉自己是因为兴奋而已。这样在面对一些让你焦虑的社交时，也会表现得更完美。

且不说“孤独患者”的致命风险是否更高，至少目前的这项研究提出了一种新的方式来关注那些孤独的人。一个人吃饭，一个人旅行，一个人看电影，一个人去看病，一个人不能享受第二个半价，一个人慢慢地习惯了一个人……孤独的人如果想找到逃离孤独的出路，可能需要更勇敢地走出自己的“小星球”，带着已经得到的技能迈向实际的生活。

刘楚仪