

## ■【专家坐堂】

## 学生谈恋爱真的错了吗？



我是一名初三男生。这学期我和班里的一名女生走得比较近，导致成绩下降，父母很着急。父亲在上海工作，我和母亲也一同来了上海，母亲在我学校周边租房陪读，我老家还有个在上大学的姐姐。我之前成绩一直在班级排名挺靠前的，考上重点高中还是有希望的，平时在学校我和同学之间的关系也挺好的。之前我和这名女生是同桌，后老师发现我们走得太近就被调开座位，这让我上课开始习惯开小差，写作业的时候也会分心。

父亲知道后便与我谈过该问题，要求我以读书为主，这件事情对我影响很大，我不知道父母为什么不能理解，我觉得学校老师这样不仅没有帮助到我，还影响到了我现在的学习状态。对于母亲和姐姐，我感觉她们也都不理解我。老师，难道现在学生恋爱真的错了吗？

恋爱了，恭喜你又长大了，说明你现在开始对情感有需求了！但是却没有人理解你的长大，这让你的烦恼招架不住。在学校当老师发现你与同桌女同学走得有些近就把你们的位置分开了，这让你非常不适应。而当爸爸妈妈知道这件事情之后，他们都对此事极力反对，更让你烦恼不已，甚至是影响了你的学习成绩。

老师希望你先学会诠释自我，找到不良情绪的根源。

第一，要学会换位思考，坦然面对现实。恋爱被发现的时候，相信你的内心是不安的，学会坦然面对，不躲闪，多去理解老师与家人的出发点，他们并不是要真的反对，而是担心恋爱导致你的成绩下降，而目前的状况是你的成绩如他们担心的那样

真的有所下滑。那么你的行为就会“被动地”被证明老师与家人的反对是正确的，因为恋爱影响了你的成绩，如果你想改变他们的想法，那么必定要先让自己成绩提升，学会用行动来证明。

第二，给予自己适应新环境的时间，学会自我分辨。从老家到了上海你换了新的环境，一切从零开始，你可能会感觉孤独，这时候正巧遇到善解人意的她，让你心暖。此时就需要你学会分清自己是对原同桌产生了心理上的依赖，还是其他情感。即使现在同桌被换了，老师也希望你要学会和新的同桌友好相处，说不定会成为能说知心话的好朋友。

另外，今后希望你对自我能有进一步了解，学会自我调节。首先你应了解自我的叛逆心

理，现在你正值年少，偶尔有些叛逆的心理也属正常，这个年纪越是父母老师反对的事情越是喜欢做，本来并不是那么回事，家人的参与反而会让你更来劲。所以这时候你需要更好地了解自我，才能从容面对。其次，人生中遇到这样那样不如意的事情是再平凡不过的事情，学会从挫折中长大，从容应对，提升自我处事能力。

最后，老师希望你能掌握每个阶段的重点。每一阶段都有每一个阶段的重点，学习的时候学习是重点。你内心的感情相比学习哪个更重要？这是需要你自己去思考的，学会明确重点，把握重点时段、重点环节，否则亡羊补牢为时已晚。

12355心理咨询师：蔡海超

## ■【心灵鸡汤】

扶着椅子溜冰

一个女孩开始学习溜冰，可是她一点技巧都没有，甚至不敢站起来。

于是，她的母亲就找来一把椅子给她，让她扶着椅子在冰面上滑。果然，扶着椅子后，她便可以慢慢地在冰面上滑行，很少跌倒。她每天都扶着椅子溜啊溜，一个星期后，母亲让她不用椅子试试，可是她还是站都站不起来。她吵着要椅子，但是母亲却把椅子丢得很远。最后，她在无数次的跌倒后，终于能够自如地在冰面上滑行了。

小故事大道理：如果你不能摆脱对他人或它物的依赖，将永远站不起来。生命的里程需要用自己的双脚走下去，这样，才活得有意义。

## ■【男生女生】

老师：

您好！

我是一名初三男生。我因为沉迷网络游戏，没有考上高中，现在处于复读阶段。我感觉去上学也没有什么希望，自己考上高中的几率也不是很高，所以在家靠打游戏可以挣一点生活费。我父母很焦虑，母亲为此还辞职在家教育我，这让我很不开心，感觉自己被看着学习。我以前学习很好，就读重点中学，但进学校之后，我却感觉自己什么都跟不上，而且有些自卑，慢慢地我就靠在游戏中找到自己的存在感。老师，其实我还是很想继续学习，但是想到如今自己的状态，平时还要被父母看着，我又变得退缩不知该怎么办？

专家点评：同学，你好！未来是充满希望的。你想继续学习，是非常好的想法，过去种种并不重要，关键是你将来的改变和行动。父母会是你实现梦想的神助攻，不要因为缺乏交流和沟通，就把他们当成拦路虎。没有不爱孩子的父母，只有不懂孩子，没有用对方法爱孩子的父母。你不喜欢父母看着学习，曾经的学校进度环境不适，这些都是可以和父母坦诚以待的。知道问题，你只要有勇气和决心，重新找到适合自己的学习方法，这是会不一样的。老师希望你把内心的想法好好地和父母沟通，你们需要彼此理解和尊重，听听父母内心真实的感受。网络只是你逃避现实的暂时栖息地，解决你内心真正的纠结才是关键。

12355心理咨询师：周倩颖

老师：

您好！

我是一名初一女生。我的学习成绩在班里也能排上前列，但是语文老师和英语老师对我却差别对待，让我感觉很不公平。我有时候会因为一些小事和班级同学发生争执甚至动手，这让我父母总是被老师叫到学校。可是很多事情并不是我的错，所以我也没有觉得自己需要有所改变，但是母亲却因为这些事情，不是经常去学校配合老师策略管教我，就是因为被经常叫去学校的事对我抱怨。老师，我心里也很难受，我感觉自己也很委屈，但是我不知道自己该如何是好。

专家点评：你很希望得到老师的认可和关爱，但是老师没有因为你成绩好而额外关照你或者对你有特别的对待，这和你心理预期相差甚远。此外，与同学之间的问题也让你无比烦恼，再加上母亲的抱怨更加重了你的心理不适感。老师建议你：1.降低心理预期，正确对待自我。你成绩非常好，老师希望你保持，不要因为周遭的人物是非影响自我情绪，心境好坏不是由他人对你的态度好坏而决定的，而是由你自己掌控的，请学会把握主动权。2.调整心态，与同学和睦相处，学会谦让。与同学之间从你描述的事情中看也是一些鸡毛蒜皮的小事情，所以何必大动干戈？斤斤计较的结果是导致你、学校老师以及家长的多重烦恼，迫使你忙于应付，疲于应付。希望你学会积极面对，乐观对待，非原则性的问题一笑而过。3.注重自我改变，调动家庭氛围。其实母亲的心情以及情绪也是受你行为结果的影响，如果你改变了，那么自然家庭氛围也会走向和谐。

12355心理咨询师：蔡海超