

## 【专家坐堂】

## 面对困惑,多一些沟通和了解

老师:

您好。

我是一名中职男生。从进班级开始,我就对同班的一名女生很有好感,几乎是看到她的第一眼起,我就被深深吸引了。我和她的关系不错,课余会经常在一起聊天说笑,我从来没有直接表达过对她的爱慕,但我一直觉得她对我也有好感,只是彼此都不好意思直接表达出来。

最近,我发现她和班里另一位男生交往比较密切。这件事对我的打击很大,让我闷闷不乐,提不起精神。更让我感到难过的是,我曾看到这名男生与其他班的一个女生在走廊里说笑,我觉得那个男生“脚踏两条船”,对她肯定也不是全心全意。我想把这事告诉她,希望她能重新考虑,即使不选择我,也该挑一个更好的男孩交往。

老师,我一直想找机会和她沟通,但不知道到底该不该告诉她,也不知道她知道了以后会怎么想,会不会怀疑我是出于嫉妒而故意诋毁那个男生?



同学:

你好!

对于现在这个阶段的男生,相信大多都会对异性产生朦胧的好感,并且渴望能够接近自己喜欢的异性。你不断关注着对方的一举一动,加上希望自己得到她的青睐,很容易让你觉得她的一些举动是爱慕自己的信号。但当出现一些现实状况,便会冲击了你原有的推测和认知,让你内心就会产生巨大的挫败感,甚至感到被辜负和背叛,各种负面情绪会让你陷入一种低落的状态。同时,老师能感受到,你喜欢的异性居然没有喜欢你,这对你也是一种自信心上的打击,还会激起一些内

心的愤怒感,从而有想去“诋毁”那名男生的想法。

对于目前的情况,老师希望你需要去明确你所喜欢的她对你的感情到底是怎么样的,如果直接沟通会觉得尴尬,那你可以试着通过彼此都认识的朋友了解她对自己的态度。当明确知道自己在她心目中的位置时,至少你不会对自己的身份和关系定义产生迷惑和焦虑,会让你能够清晰知道自己和她之间的关系界限在哪里,是否有立场和她的感情生活产生交集,又能够以什么身份为她做些什么。当你知道了她对你的看法后,同时也需要考虑自己接下来想要怎么面对她。

老师希望你可以调整好自己的

心态,根据自己的性格特点以及现实情况来考虑,是明确地展开追求,将自己优秀的一面展现出来,向着她喜欢的类型努力;还是像朋友一样默默守护在她身边,在她需要的时候给予关心和支持,这些问题都是希望你能够考虑清楚的。

希望你不要给自己太大的压力,成年早期萌发的感情往往很纯粹,但是由于目前你还缺乏处理经验,有时候也会给自己或者对方带来困扰。

因此,遇到这类问题,你可以先理性地思考一些问题,如自己到底喜欢对方什么,是否具有可替代性?对方会喜欢什么类型的异性,而自己是否存在这些特质?如果一时想不明白这些问题,可以加深和对方的接触和了解,明确这些信息以后,不仅可以防止自己产生恋爱错觉,还能够通过了解找到如何追求或者与对方相处的方法。即便不能够成为男女朋友,也可以成为相互了解共同成长的普通朋友。

12355心理咨询师:黄钟妮



学习压力大,成长困惑多。在日常生活中,假如你有什么烦恼、困惑,或者难以启齿的心里话,不好意思和父母、老师和同学们说,可以通过邮件方式告诉我们,我们将邀请专业的心理咨询师团队为你解惑。(你的信息我们也会为你保密哦。)

来信请寄:xsdbxini@163.com 邮件名称请注明:中职青橄榄

## 【幸福课堂】

## 如何应对焦虑

文/宋晓东

美国著名的存在主义心理治疗代表人物罗洛·梅在《焦虑的意义》一书中,给焦虑下的定义是:“焦虑是当人感到自己某种重要的价值受到威胁时,产生的扩散性的不安。”这里面所说的重要价值,主要是指别人的认可和爱。说得具体一点就是,一个容易感到焦虑的人,往往是害怕无法得到别人的认可与爱。

我也是个容易焦虑的人,在长期和“焦虑”贴身肉搏的过程当中,我总结出了以下三条经验和大家分享。

首先,学会区分健康与不健康的焦虑。

在《控制焦虑》这本书中,美国知名的心理学家埃利斯将焦虑分成了两种,一种是健康的焦虑,一种是不健康的焦虑。

健康的焦虑几乎都是因为现实或理性的恐惧而产生;而不健康的焦虑,是来自于不切实际的想象。

如果你是因为明天要参加一个重要的考试而感到有些焦虑,这是健康的焦虑。如果你认为考试考

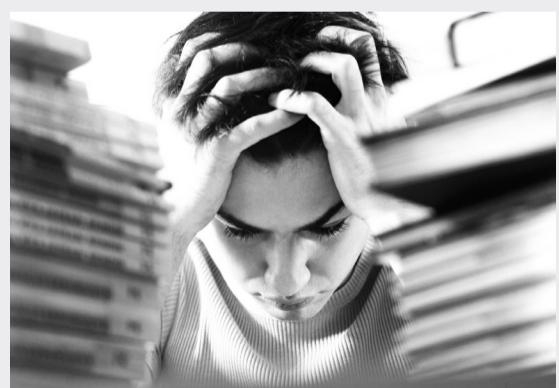
不好,整个人生就完了,这就是不健康的焦虑。如果经常会有这种不健康的焦虑,推荐埃利斯的系列丛书(例如《理性情绪》),因为他的书是专门讲如何矫正非理性思维的。

其次,看到焦虑背后所隐藏的成长意义。

永远不要幻想把焦虑彻底踢出我们的生活,而要尝试和焦虑做朋友。为什么这么说呢?因为正是焦虑的存在,我们才会体会到成长的喜悦。

其实,一个成年人比一个青少年更加容易感到焦虑,但这并不是说,成年人的心理素质越来越差。而是因为,成年人的生活压力越来越大,眼界越变越宽,接触到的未知也越来越多,焦虑也就随之而来。

想想最近我感到焦虑的事情,无论是工作上的一些挑战,还是博士论文的开题,或者是出版第二本书的前期筹备,哪一件事情都不省心。但是,这些诱发焦虑情绪的事情,都是有助于个人成长的。我相信,战胜这些焦虑,自己就可以变得更加强大。



最后,善于用计划和行动去化解焦虑。

虽然我现在的学习和工作都很繁忙,让我感到焦虑的事情有很多,但是我现在能吃能睡,很少像以前那样容易失眠了。

这种良好的状态,我想是因为自己开始懂得用明确的计划和具体的行动去化解焦虑。无论碰到什么事,都会尝试把这件事细化或分解,列入待办清单。接下来,就是用具体的行动去化解焦虑。这个习惯坚持久了,就会形成一种对生活的掌控感。

(图片摘自网络)