

【专家坐堂】



当青春期男孩 遇上焦虑的母亲

我是一名高一男生。我的学习成绩很差，经常排在班级倒数几名。妈妈感觉我在学习上跟不上私立学校的进度就给我转学到公办学校。进入公办学校后，母亲认为公办学校的老师不负责，平时作业布置得也非常少，而我的成绩依然很差，但是我多了一些朋友。然而母亲觉得我处于青春期，有时表现得很叛逆，还会骂脏话，有穿着衣服睡觉等一些不好的行为习惯。我不希望母亲总是管着我。母亲每次说起我的事情总滔滔不绝，表现得很焦虑。一方面说自己对我的要求不高，但另一方面又很担心我将来会一事无成，这也让我很不知所措。老师，我感觉母亲总是给我很多无形的压力让我喘不过气，我该怎么办？

小韩

小韩同学：
你好！

你信中提到的问题，对于每一个高中生和高中生的家庭来说，都是“成长的烦恼”，都是常见的问题。面对青春期的烦恼，只要我们用心和耐心地面对，找到合适的处理方法，问题都是可以顺利解决的。

你现在处在青春期，不知道如何与自己、与家人和身边人很好地相处，这都是非常正常的。同时，父母对你的叛逆会感到非常焦虑。找不到与青春期孩子有效沟通方法的妈妈，非常希望得到你的理解；另一方面，面对焦虑的妈妈，内心充满青春期烦恼的你也压力重重，这些都是每一个有青春期孩子的家庭会面对的状况。所以，希望你和父母共同面对，一起心平气和地梳理问题，耐心地解决问题。

老师有几点建议供你参考：

一、建议你向老师或学习成绩不错的朋友请教，尽快发现自己学习成绩不佳的根源，找到适应高中学习节奏，提升学习效果的方法。

二、高中阶段也是形成良好生活习惯、锻炼自理能力和磨练意志的重要阶段。所以老师希望你分层制定有规律的作息计划、讲究卫生、培养自己料理生活的能力，确立自己力所能及的小目标，并循序渐进地达成；在过程中，对自己每一个小进步都积极地给予肯定和鼓励；在监督自己时，还可以找一个好朋友组成学习小组，相互督促和鼓励。重要的是要坚持下来，就一定能克服不良习惯，塑造一个全新的自我。

三、试着换位思考，多理解

妈妈的不易与艰辛。你可以先把对自己的要求、改进计划和需要她帮助解决的问题梳理清楚，条理清晰地写在本子上；然后找自己信任的老师和长辈、已经顺利度过青春期的哥哥姐姐们，听听他们的经验和建议；最后，找一个合适的机会，把准备好的内容真诚地与妈妈谈谈，和她一起讨论如何解决你和她面对的问题。当然，很可能你尝试了以上方法，但问题还是在短时间内全部解决，这也是很正常的。妈妈的焦虑和困惑，需要她自己找到适合的方式加以处理和解决，这都需要时间和心力，急不来的。那么爱你的妈妈，一定会感受到你的努力和变化，会跟你一起努力找到适合的方法，智慧和平静地度过你的青春期，加油！

12355心理咨询师：刘力

你是不是容易“随大流”的人

根据问题的阐述选出你认为更符合自己实际情况的选项：1表示绝对没有，2表示偶尔如此，3表示经常如此，4表示完全符合。

1. 我喜欢列很多计划，但如果没有周围人的鼓励，我便不再有实施计划的热情了。
2. 当我做的决定不被大家看好时，我会重新慎重地考虑一下。
3. 我很在乎别人对我的看法，也会努力去迎合别人对我的期待。
4. 我是个很怕麻烦的人。
5. 我喜欢过平静的生活，不希望生活有什么大的变动。
6. 在我最近一次遇到的重大抉择上，我听从了别人的意见。
7. 我喜欢获得周围人的认可。
8. 我更乐于维持现状而不愿去尝试一次新的挑战。
9. 当我需要独自做决定的时候会感到很不安。
10. 我觉得一个人想法太过独特不是什么好事。
11. 要我开口去拒绝别人，或者向别人寻求帮助，对我来说很困难。
12. 我觉得在社会交往中，性格比较独特的人很容易闹出笑话。
13. 我觉得自己是一个小心谨慎的人。
14. 我和朋友们在一起时会变得格外殷勤。
15. 我内心有自己的想法，但很少在别人面前说出来。

把每道题所选的数字加在一起就是测试的总分，如果你的得分是在：

15~30分：恭喜你，你是一个比较有主见的人，没有活在他人的看法之中。你有强大的内心，所以不会被旁人的观点左右。但你同时也要注意，日常生活中不要显得过于不合群，这样会使你变得像一头独自觅食的“孤狼”。

31~45分：你处在一个比较平衡的状态，既会征询别人的意见，又能在此基础上加以思考，做出自己的判断。必要的时候，你可以很好地融入集体氛围，其他时候你也依然能保持自我。希望你能继续把握好这个分寸，不要滑向任何一种极端。

46~60分：你“随大流”的倾向有点重，你喜欢跟随大多数人的模式去生活，你喜欢一成不变，但是你必须要知道的一个真理是：这个世界上唯一不变的就是改变。所以，请从现在开始为自己带来一些改变吧。

