

## ■专家坐堂

## 情感这门功课，初中生该如何学？



我是一名初三女生，还有半年就要参加中考了。在这学习最紧张的时候，我却发现自己喜欢上了同班的一个男生。我们在几次班委会讨论布置班级工作中互生了好感。不可否认，我们两个都喜欢上了对方。我原本以为除了必要的班级事务管理，可以把全部的精力放在学习和迎考准备中，可是我再也不能做到专心听课了，总感觉身后有目光注视着我。放学回家，我也时不时地坐在书桌前发一会儿呆，原本半小时的作业往往要做一两个小时。我现在感觉好矛盾啊，该怎么办？

## 同学：

你好！

你的来信收到了，感谢你对我的信任。从你的文字中看出，你是一位阳光上进的中学生，在初中最后的半年里，你有一种使命感和紧迫感；你对自己有一定的要求，除了学业之外，平时还积极参与班里的事务，具备相当的学习工作能力及沟通交往能力，对此，我很欣赏你。

来信谈到，你和班里一个男生在工作中很谈得来，你喜欢他，同时感觉到他也喜欢你。记得歌德有言：“哪个少女不怀春，哪个少年不钟情。”初中生正值青春期早期，情窦初开，互学互助、互相关注、互生好感，纯洁而美好。初中阶段，业已进入多任务阶段，青春

期降临，自我认知的大门开启，读书、交友、娱乐、兴趣爱好、社团活动、技能学习……一幅多姿多彩的画卷徐徐展开，其中，读书是最主要的任务。所以你的困惑，也是好些中学生共有的困惑，学习之外的事情，如何处置，如何把握，那个度在哪里？

情感这件事，看不见，摸不着，剪不断，理还乱，如果不加以控制，就会快速升温，这就需要用自己的理智，来管好自己的情感，对初中生来说，是一门新的功课。最初的感情，虽然美好，但有太多的好奇、未知和盲区。其实，你已意识到自己的困顿，上课听不进去，回家常坐着发呆，学习效率大打折扣，可能这也是生活对你的考验吧。

是走出这种状态，还是沉溺其中呢？事实上，你已经在思考和行动了，比如你今天写信给我，和我一起探讨这个问题。如果有可能，你还可以和我以外的、你所信任的人谈谈，也可以到书中去找找答案。换一个角度来考虑问题，让自己冷静或沉淀下来，看看自己会有什么变化，半年，会很快地过去，想象一下，那个时候的你，是否会感谢今天的你，作出了一个战胜自己的抉择呢？

最后，谈谈那个男生吧，我相信你的眼光，初中的友谊，朦胧的，含蓄的，保持一个恒温的状态，慢慢地走，才是最美的风景。希望得到你的反馈。祝你快乐！

12355心理咨询师 李明娜

## ■励志故事

## 羊群里的驴

一头驴跑进羊群里，它看看自己再看看羊群里的羊，觉得自己高大许多，就昂起头，很自豪地说：“孩子们，你们看见没有？我比你们高出了一倍还多。我不仅长得高大魁伟，我的智慧和勇敢也是你们不可比的。如果我愿意的话，我早就当上了百兽之王。”

驴正在得意地说着，忽然传来狼嚎声，高大的驴听说狼来了，赶快趴下，拼命往羊群里钻，恨不得把身子缩得比羊还小。

启示：在弱者面前充英雄，其心理状态也许比弱者还不如。在现实生活中，往往是越没本事的人越骄傲，越爱表现自己。

## 面对逆境

一个女儿对父亲抱怨她的生活，抱怨事事都那么艰难。她不知该如何应付生活，想要自暴自弃了。

她的父亲是位厨师，他把她带进厨房。他先往三只锅里倒入一些水，然后把它们放在旺火上烧。不久锅里的水烧开了。他往一只锅里放些胡萝卜，第二只锅里放只鸡蛋，最后一只锅里放入碾成粉末状的咖啡豆。他将它们浸入开水中煮，一句话也没有说。

大约20分钟后，他把火闭了，把胡萝卜捞出来放入一个碗内，把鸡蛋捞出来放入另一个碗内，然后又把咖啡舀到一个杯子里。做完这些后，他才转过身问女儿，“亲爱的女儿，你看见什么了？”“胡萝卜、鸡蛋、咖啡。”她回答。

父亲解释说，这三样东西面临同样的逆

## ■心灵鸡汤

境——煮沸的开水，但其反应各不相同。胡萝卜入锅之前是强壮的、结实的，毫不示弱，但进入开水之后，它变软了，变弱了。鸡蛋原来是易碎的，它薄薄的外壳保护着它呈液体的内脏，但是经开水一煮，它的内脏变硬了。而粉状咖啡豆则很独特，进入沸水之后，它们倒改变了水。“哪个是你呢？”他问女儿，“当逆境找上门来时，你该如何反应？你是胡萝卜，是鸡蛋，还是咖啡豆？”

启示：面对逆境，有的人努力奋进，百折不挠；有的人浅尝辄止，一番争取之后，偃旗息鼓；有的人一陷入困境，就心怀恐惧，绕着问题走。不同的态度导致了不同的结局：或是到达理想的彼岸，或是缩手缩脚碌碌无为。



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉，可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站([www.sh12355.com](http://www.sh12355.com))和我们专业的心理老师沟通哦！(你的个人信息我们会为你保密。)