

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,哪个少男不钟情。”初中生正值青春早期,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,读书是最重要的任务。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

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,有的人努力奋争,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。

心灵鸡汤



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)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。)