

专家坐堂

# 这把“金钥匙”握在你手中

老师:

您好。

我是一名中职二年级学生,性格比较内向,成绩还算比较理想。最近有一件让我困惑的事:我喜欢上了班里的一名女生。她很优秀,是班级里的班花,喜欢她的人很多。我想过要主动和她说,但心里又有点害怕,主要是担心万一被拒绝了,别的同学知道以后会嘲笑我。我为此很是烦恼,想问问老师我该怎么办?



同学:

你好。

初恋像一朵粉色玫瑰,淡淡的美,又透着一种强烈想绽放的美,而玫瑰又有刺,一不小心就会被刺痛。情窦初开的你止步不前,困扰有二:一是怕拒绝,二是怕别人知道自己被拒绝。老师想和你一起来分析一下。

第一,如果我们选择不说会有什么结果?你不说,女孩也不会知道你喜欢她,可能她一直不会注意

到你。你继续暗恋,默默做个守护神。

第二,如果我们现在说会有什么结果?可能被拒绝,也可能被接受。但似乎,你最害怕的并不是被女孩拒绝,而是被别人知道你被拒绝。你需要问你内心,此时此刻最想做什么,做什么样的选择才不会后悔。老师建议你画一个表格,左边写“我选择告白的理由”,右边写“我选择不告白的理由”,然后一条条写下来,看哪一边的理由更充分,帮助

自己找到内在真正的需求。

第三,我们现在的阶段到底怎样的选择才是最佳的。老师并不反对你开启“爱情”这扇门,但是,老师想说无论女孩是否选择你,你都必须选择好好学习,现在正是学习的黄金期,如果因为被拒绝、被嘲笑,失意而丧失学习动力,自我放弃;如果因为被接受,开始恋爱而全身心投入,忘乎所以,忘却自身学习目标与任务,那么“少小不努力,老大徒伤悲”就是你的结果。所以,从现在开始你需要对自己人生的每一个“选择”负责任,“何时何地做出每一个恰如其分的选择”。你的存在也不是为了别人,别人的看法与想法并不是你的,而真正找到自己内心所需,才是带你走出困扰之门的“金钥匙”。

12355心理咨询师:蔡海超



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。)

心理课堂

## 高情商让我们更好地管理自己(下)

通过一套测试,专家们认为,通常我们眼中的自己与别人眼中的自己不同。所以,也许你需要提高你的情商。你应该怎么办?

在孩子们很小的时候,大人们就应该教给他们如何认识情绪,理解情绪的含义,并准确地辨认这些情绪来表达和管理自己。

对于那些没有接受过情商方面良好教育的成年人来说,提高情商需要花费一些功夫。

### 1. 制定一个包含具体目标的行动计划。

选择一个或两个你想成长的领域,寻求一些良好开端的建议,然后从不同方面提高情商。例如,如果你试图更好地控制愤怒的情绪,你应该找一种合理的宣泄方式——无论是瑜伽、冥想还是拳击。

### 2. 从那些可能不同意你的人那里寻求观点。

要有意识地积极地去。如果你经常和一群有着相同见解的人在一起,那么你就听不到其他想法,得不到成长,汲取不了新



观点。

### 3. 寻找能有效管理情绪的策略。

比如,增加对某事作出回应的。停下来,放慢速度,深呼吸。想象一下你最好的样子。花点时间停下来思考一下,在每种情况下你最好的自我可能会让你避免情绪失控。

多运用这些策略并掌握它们的工作原理。重要的是“花时间反思、回顾你如何影响他人,以及他人如何回应你,你的存在如何对自身以及社会产生价值”。

毫无疑问,如果人们真正意识到情绪的重要性,允许自己有情绪,为他人的情感留出空间,并巧妙地处理这些情感,我们会拥有一个更美好的世界。

小故事

## 情况不同

一只小猪、一只绵羊和一头乳牛,被关在同一个畜栏里。

有一次,牧人捉住小猪,小猪大声号叫,猛烈地抗拒。绵羊和乳牛讨厌小猪的号叫,便说:“他常常捉我们,我们并不大呼小叫。”

小猪听了回答道:“捉你们和捉我完全是两回事,他捉你们,只是要你们的毛和乳汁,但是捉住我,却是要我的命!”



### 【启迪】

立场不同、所处环境不同的人,很难理解对方的感受。因此对别人的失意、挫折、伤痛,不宜幸灾乐祸。多一份同理心,或许能在与人相处的过程中,以更包容的眼光看待别人的不同反应。