

■专家坐堂

游戏是一把双刃剑,切勿沉迷

同学:**你好!**

谢谢你对老师的信任,老师看到你很想做出改变的这份决心,并且做了努力去付诸行动,老师也看到你是一个敢做敢当、诚实勇敢的好孩子,老师给你点个大大的赞。

不得不说,现在的网络游戏做得很逼真,也挺能触动心灵的,我们可以在游戏里获得满足和价值感,所以很容易被迷上。游戏背后的设计者就是根据青少年的心理来设计游戏内容的,为的就是让人一玩就停不下来。一方面老师很欣赏这些人的专业技能,一方面老师也很担忧这些游戏严重影响了孩子们的日常生活和学习。游戏偶尔玩玩是可以的,但什么时间玩?玩多久?怎么玩?哪些游戏可以玩?这些都需要思考与规

划,要做一个理智的玩家,而不是盲目地被游戏带着走,能适时收手,有节制地玩,你才能有更多的自由。

之前几天你玩游戏时间太久,引起了睡眠失调,所以早上很难起来,这是正常的,不要着急,把作息调整过来需要一些时间的,每天能比前一天感觉好一点,就很好,再过几天就能恢复过来了。你可以每天晚上固定时间睡觉(比如十点钟),躺在床上先做几个深呼吸,然后告诉自己,今晚一定能睡个好觉,明天起床会精神饱满,开开心心去学习。这种暗示法你坚持一段时间,就会非常有效果。

另外请你一定要抽出时间去运动,好好锻炼身体,打球、跑步等都可以,选你喜欢并能坚持下去的项目,多多运动可以强身健体,会让你有更好的睡

眠,也可以把一些不良情绪释放掉,让心情好起来,更高效地学习。

最后老师给你一些方法帮助你更好地自控自律:比如想玩游戏的时候,立刻离开桌子,到外面去跑一圈;或者去打开冰箱喝杯酸奶,吃点东西;或者站起来听段音乐舞动身体;或者跟父母说说,请他们帮忙等等,能有效打断这个念头就行。还有制定一个规则,比如在周末功课完成后玩30分钟,写作业睡觉时手机放在外面等,严格执行,做到了就奖励自己,你会发现自己其实可以做得很棒。

老师相信你一定能用你的智慧找到最适合你的方法,从虚幻的游戏中走出来,去感受阳光,重整旗鼓,好好学习。加油,你能行!

12355心理咨询师:周传美



■心灵花园

跳河的兔子

兔子的胆小是出了名的,经常受到的惊吓总是像石头一样压在它们的心上。

有一次,众多兔子聚集在一起,为自己的胆小无能而难过,悲叹自己的生活中充满了危险和恐惧。

它们越谈越伤心,就好像已经有许多不幸发生在自己身上,而这也正是它们之所以成为兔子的原因。到了这种地步,负面的想像便无止境地涌现出来。它们怨叹自己天生不幸,既没有力气和翅膀,也没有牙齿,日子只能在东怕西怕中度过,就连想要抛弃一切大睡一觉,也有什么都听得见的长耳朵的阻扰,赤红的眼睛也就变得更加鲜红了。

它们觉得自己的这种生活是毫无意义的,这又成了它们自我厌恶的根源。它们都觉得,与其一生心惊胆战,还不如一死了之好。

于是,它们一致决定从山崖上跳下

去了结自己的生命,结束一切烦恼。就这样决定了,于是它们一齐奔向山崖,想要投河自尽。这时,一些青蛙正围在湖边蹲着,听到急促的脚步声,如临大敌,立刻跳到深水里逃命去了。

这是兔子每次到池塘边都会看到的情景,但是今天,有一只兔子突然明白了什么,它大声地说:“快停下来,我们不必吓得去寻死觅活了,因为我们现在可以看见,还有比我们更胆小的动物呢!”

这么一说,兔子们的心情奇妙地豁然开朗起来了,好像有一股勇气喷涌而出,于是它们欢天喜地地回家去了。

大道理:不要为我们的遭遇就埋怨命运的不公,实际上,世界上还有很多比我们更不幸的人,想想那些更不幸的人仍旧坚强地活着,我们又为什么不能呢?

快跑者未必能赢,力战者未必能胜,智慧者未必得粮食,明智者未必得财富,灵巧者未必得喜悦,他们所得的只是时间和机遇。

一个人幸福快乐的根源在于他愿意成为他自己。不要去做若当初做了另一种选择这种无意义的假设。你手里握着的,你所厌倦或者以为常的或许正是他人渴求的。所以要快乐,要感恩,要安静地享受现在拥有的一切。

努力了的才叫梦想,不努力的就是空想!如果你一直空想的话,无论看多少正能量语录,也赶不走满满的负能量!你还是原地踏步的你,一直在看别人进步。

总有一次流泪让我们瞬间长大。没有丢过东西的人,永远不会了解失去的感觉。

人自己就是一面镜子,你以什么样的态度对待世界,世界就会呈现给你什么样的景象。

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。)