

## 关注心理健康，助力全面发展

小学阶段是人的行为、性格和智力迅速发展的关键时期。由于身心变化比较快，加之文化知识及社会经验不足，小学生很容易产生不健康的心理，导致心理问题。

本报心理专栏邀请专业心理老师来为小朋友的心理问题答疑解惑，也欢迎同学们将自己的心理困惑来信告诉我们。

邮件地址：xsdbtougao@163.com。



## 偷偷喜欢上了一个男生

本版特约作者、12355心理咨询师 王慧

**小**倩今年读五年级，还有半年就要小升初了，这就意味着大家可能就要分道扬镳了。但与此同时，小倩却发现自己喜欢上了同班的一位男同学小帅，小倩想找机会跟小帅表白，又怕被拒绝后的尴尬，同时她发现小帅好像也根本不在意自己，心里相当难过。

小倩是班长，学习成绩始终在班级里名列前茅，而小帅虽然只是一名普通学生，成绩平平，对自己也没有很高的要求，但小帅长得很帅气，是学校的体育明星，小倩就非常痴迷。一想到自己和小帅大概率不会进入同一所初中，因此还有半年时间就要跟小帅分开了，小倩就再也不能平静下来。上课经常会偷偷注视小帅听课的样子，而自己却无法做到专心致志地听课了；放学回家后，小倩自己也会时不时坐在写字台前发呆，原本半小时的作业往往要做两个多小时。在爸爸妈妈眼中，小倩一直是个聪明、乖巧的好孩子，暗恋上小帅这件事，父母一直都没有发现。而为了保守这个秘密，小倩在家里特别谨慎，尽量不露出一点蛛丝马迹，但这也让小倩感觉特别累……小倩很烦恼，不知怎么才能处理好这“青春的悸动”。



首先，我们看到小倩刚刚进入青春期这一美好的年龄阶段。在青春期里产生情感的萌动是一件很正常的事情，这只是在青春期生理、心理发展过程中产生的一种正常反应。在这个阶段，青少年普遍会对异性、友情和爱情产生更多的兴趣和关注。而这也能够帮助我们青少年更好地了解自己和他人，并发展出健康的人际关系。

其次，小倩对异性有了懵懂的爱慕和动心之后，并没有选择盲目冲动地去表白，而是默默关注，同时在发现自己无法

安心学习时，又选择来求助，说明小倩是一个清醒明事理、理智有力量的人。

一般来说，积极的青春期情感萌动包括以下几个方面：

1.能尊重自己的感受和需求，不强迫自己接受或拒绝某种情感。

2.能发展健康的友谊和家庭关系，并建立良好的人际关系。

3.会学习如何处理情感，包括表达自己的感受和尊重他人的感受。

4.探索自己的性别和性取向，并接受和认同自己的身份。

5.了解和保护自己的隐私和安全，会避免不必要的风险和伤害。

那么在了解了青春期的特点之后，我们首先要做的是先放下思想上沉重的包袱，降低对异性动心的罪恶感；然后认真思考眼下最重要的任务是什么，自己的目标与规划又是怎样的；同时也不必避讳这份甜蜜的懵懂，可以通过写日记的方式，将自己的内心感受写下来，珍藏起这份青春期的真情实感；最后还可以通过与妈妈进行交流探讨的形式，听取妈妈的意见与建议，请妈妈一起帮助自己调整好状态，走过这一关键的时期。

一年有春、夏、秋、冬四个季节，人生其实也是如此。青春期好比是人生中“春暖花开”的初春时节，粉红的花蕾已经含苞欲放，但还没到完全绽放的时间，还不是传花授粉、谈情说爱的适宜季节。临近小升初，每一位同学都将面对人生道路上第一个重要的关键节点，同时也会遇到前所未有的心理压力和心理冲突。此时面对这些压力与冲突，年轻的心也许会无所适从，而当一

份美好的情感出现的时候，我们就会像溺水的人一样，想去牢牢抓住……而这样的举动却往往会伤人伤己。因此，我们要客观认识和对待自己与异性同学之间的好感，不是轻易放弃，而是需要时间来考虑自己的感受。同时更多关注自己的兴趣爱好和学业，让自己变得更加优秀，这样我们才会有更多的机会吸引异性的注意力。

在这里，老师向大家介绍一部非常经典的电影——《怦然心动》。这部电影讲述了一个关于成长、友谊和爱情的故事。影片通过两个小学生的视角，展现了他们从初次相识到逐渐相知、怦然心动的过程，以及他们之间的友谊和成长。

影片中的主人公在成长与交往中逐渐发现彼此的优点，最终成为了好朋友。他们不仅学会了勇敢和自信，也变得更加成熟和有担当，并用行动证明了对爱情的勇敢和坚定，展现了友情、爱情、勇气和责任等品质的重要性。

老师也非常期待看完影片后的你们再来留言反馈自己的体验和感受哦！