

你问我答

Q 开学不久,妈妈就自作主张帮我报了很多课外补习班。我的成绩在班级的中上水平,妈妈总觉得不满意,而我对这种填鸭式的补习课十分厌倦,实在不愿意去上,怎么办?

一位初三男生

A 既然你十分厌倦这种填鸭式的补课,那你就要把这种不好的感觉如实地告诉父母。告诉他们只有在快乐状态下去学习,才会达到一定的学习效果,同时身心也不会太疲倦。当然,学习成绩在班级中上水平的你,也要制定一份有效提高学习成绩的计划,并付诸于行动。相信你的父母会接受你自己的学习计划。

Q 春暖花开,我们几个同学约好周末去近郊玩玩,要在外面住一晚上。我满怀期待向父母征求意见,结果却被他们泼了一盆冷水,说女孩子在外面过夜不安全。但我知道他们其实是希望我天天在家里复习功课,这样他们就满意了。如果我失约,在同学面前很丢面子,我该怎么说服爸妈同意我去郊游呢?

一位高二女生

A 作为一名即将成人的高二学生,非常渴望有独立行走社会的体验,而你的父母却不愿给你这样一次机会。这是为什么呢?也许他们并不是希望你天天在家复习功课,这可能只是他们反对你旅游的托词。当今独生子女的父母亲对子女的保护也许是过分了些,尤其不愿给孩子足够的成长空间,希望孩子在简单的、安全的环境中生活学习,不希望有什么麻烦事发生。为此你要学会与父母沟通,告诉他们你的旅程是安全的,同学之间能互相帮助,希望父母能给你这个体验生活的机会。因为你的人生需要这些经历。

Q 同学们都喜欢玩网络游戏,我也不例外,只有拥有共同的兴趣爱好才能有共同的话题。一般我们只约在双休日,一起连网玩游戏,但是妈妈一直说我有网瘾。我觉得我比起同学来说已经好很多了,但是父母连我这点兴趣都不允许,还擅自把网线拔了,我很生气。

一位高一男生

A 当今网络渗透到我们生活的方方面面,它在影响着我们的生活,这已是不争的事实。你的母亲一直说你网瘾,我想至少你上网时间超过你父母的心理承受范围,为此他们才会把网线拔了。希望你能理解父母这一无可奈何的举止。那么,网络游戏到底玩多长时间?是不是休息时就玩网络游戏呢?希望你思考这个问题。我想做任何事情都要有个度,玩网络游戏更是如此!不要影响睡眠,不要影响学习,不要影响亲情。否则就玩物丧志啦!

本期答疑嘉宾:
12355心理咨询师 欧阳群

新闻背景:最近,合肥17岁的中学生陶汝坤因追求少女周岩不成,将其烧成重伤。随后,周岩被送往医院,经过7天7夜的抢救治疗,终于脱离危险。但不幸的是,她的一只耳朵被烧掉,头面部、颈部、胸部等严重烧伤,烧伤面积超过30%,容貌严重被毁。在悲剧面前我们不得不反思,是什么让一个17岁的孩子对自己得不到的东西纠缠不清?甚至,采取极端的手段,毁人容颜、断己人生?青春期少男少女交往又该注意些什么,该怎么预防分手伤害?作为师长我们又该怎么引导孩子,避免悲剧的发生?

家长的关键作用

这是一个惨烈的事件,很难相信这是一个孩子所为。一个孩子的心为何会如此冷酷,行为如此凶残?

我想,施害者的监护人——家长必须负担不可推卸的责任。让我们来看看家长事后的表现,可能就会找出一些可怕的端倪:母亲不是为自己孩子做出这种恶行感到自责愧疚,为孩子给对方造成的无可弥补的损失深刻道歉,而是不可理喻地挑受害方的不是,这种思维方式和思维逻辑从小教会孩子把自己的利益凌驾于他人利益之上,就是这种可怕的逻辑,使孩子学会可以用嚣张的、毁灭他人的行为来发泄自己因为“失去”而产生的愤怒。

孩子如果从小事事太容易得到满足,他无从学习“无法满足”的应对方式,他无从知道在世界上“满足”是偶然的,“无法满足”却是必然的,久而久之,会将“获得”作

为理所当然,而不可容忍被拒绝、被否认,甚至用极端的方式来应对。这种后果可怕的家教模式,是不是在我们不少的独生子女家庭,有或多或少的相仿?

另外,作为家长,对未成年孩子的交往对象一定要做到心里有数,对方的性格、行为方式、家教方式要有目的的关注。尤其是面对青春期的孩子,正处于心理不稳定的年龄段,家长要有意识地做好防范举措。不仅要引导孩子学习与不同的孩子交往,并学会保护自己,不在冲动不理性的情形下激化冲突。这个悲剧的发生虽然是个突发事件,但悲剧的发生一定会有迹可寻,比如,如果发现对方性格易激怒,行为比较冲动,那么防患于未然的教育一定是家长——作为有经验的成年人给予指导。

12355 心理咨询师 顾凯宪

巧妙避免分手伤害

这一事件再次将如何避免分手伤害的课题摆在人们面前。同学们从这事件中至少得到两方面的经验和教训。首先,分手时要保持一定的警觉心。周岩在与陶汝坤交往过程中,曾经因为想分手,被陶汝坤威胁,甚至殴打恐吓过,对陶汝坤的施暴倾向应该有所了解。事发当日,周岩因为在自己家,当时小姨也在附近,可能因此放松警惕。正如,人们通常会错误地认为伤害常常发生在陌生人之间,但事实表明加害者中有不少是熟识者。所以,尽管周岩的母亲还发过短信提醒她注意安全,最终周岩对这种报复行为毫无准备,遭受到无法挽回的伤害。

其次,分手时控制自己的言行情绪。用温和而坚定的态度提出分手往往是最安全的选择。在事发当日,周岩采用的是与陶汝坤争锋相对的对话方式,情绪也有点火。要知道,相识并交往了三年,陶汝坤早已将周岩当成自己的附属品,说什么也不接受分手,甚至禁止她和别的同学来往。面对对方的纠缠,如何机智地提出分手?很重要的一点是尽管要分手,但仍然给对方足够的自尊。一种可行的办法是慢慢疏远这种关系。比如,减少见面的次数与机会,告诉对方学业压力很大,要专心学习等等。不是指责批评对方,而是告诉对方“这样的关系不适合我们”。并且一旦萌生去意,态度要坚决,不能忽冷忽热,让对方心存幻想。另一种比较极端的方法就是把自己弄得很糟,让对方倒尽胃口,比如变得外表邋遢,言行庸俗。最好是让对方发觉心目中的她完全失去原来的美好形象时,主动打退堂鼓离去,自然就不会有自尊受损,攻击别人的问题。当然分手后,不要立刻好起来,而要慢慢来,注意不要引起对方疑心,更要避免引发对方心生醋意。

金陵中学副校长 曾强

热点

悲剧发生后的反思

把握交往的“度”很重要

看到这起悲剧我也曾情绪激动,也曾义愤填膺。但冷静下来思考,作为一个心理老师,我该给孩子们怎样的疏导,帮助他们避免悲剧的发生呢?我想到了关于花季少男少女交往把握“度”的问题。

进入青春期后,随着激素的分泌,身体的第二性征出现,“对别人产生好感”、“被别人产生好感”都是非常正常、非常普遍的现象。所以,青春期少男少女“交往”和“被交往”也是情理之中的事情。《诗经》上不就“窈窕淑女,君子好逑”嘛。

但是,你知道吗?“交往”与“被交往”也是技术活,把握好其中的“度”可不是件容易的事。首先,你要承认,青春期的你思维活跃,但思想还不够成熟,这时候对异性产生好感正常,但这并不一定是爱情,所以这时候两个人的“交往”也并不等同于成年人的“约会”。其实,你可以试着多在一些有意义的群体活动中了解对方,尽量减少两个人单独见面的机会,与更多的同学交往,你可能会发现不同人身上不同的优点。其次,如果需要两个人单独见面的话,那么尽量把时间安排在白天,非隐秘场合。

此外,我还想对女孩子们说些心里话。如果你要与男孩子单独见面,在穿着打扮上,一定要注意应该落落大方,一些太过成熟或暴露的衣服可能会让对方产生误解;如果出现异性纠缠不休的情况,不要为了面子而觉得难以启齿,要主动向长辈或老师请教求助,只有这样才能避免悲剧的发生。当然,如果觉得不好意思,打一些相关的求助热线,也是可取的。

最后,我想告诉大家,“什么季节看什么景,什么时令赏什么花”,都属于自然法则。严格把握少男少女交往的“度”,保护好自己,“延迟满足”自己的某些愿望,只会在以后的生活中收获到更甜美的果实。

北虹初级中学心理老师 郭丽丽