青春不能承受之重

事件回放:2011 年 9 月 17 日，这一天成了 17 岁的周岩人生中最大的噩梦。周岩就读于安徽省合肥市寿春中学,在那一天之前,漂亮、可爱的她和大多数同龄女孩一样,对未来充满着期待和想象。然后,因为拒绝同校一位同样是 17 岁的男生的求爱,她不幸遭到对方泼洒打火机油焚烧,惨遭毁容。虽然已经脱离了生命危险,但是其面部、颈部、胸部严重烧伤,一只耳朵烧掉,整体烧伤面积超过 30%。

>>TO 孩子们

认真交往 勇敢说不

心理教师 陈志雁

哪个少女不善怀春?哪个少男不善钟情？然而,面对异性的爱慕追求,我们有时候也需要学会勇敢地说“不”！

首先,我们要摆正自己的态度,自问能不能够发展进一步亲密的交往？自问到底是爱情还是友情？因为一旦选择了所谓的“爱情”,就不可避免地朝向“一对一”单独交往的模式发展。如果还没有为爱情的到来做好准备，妥善地拒绝是对对方的尊重也是对自己的保护。

为防患于未然，对于抱着谈情说爱为目的的约会,最好婉言谢绝,让对方明白你的心思,放弃对你的追求。在交往过程中既要以诚相待,也要留有余地。比如谈话中涉及两性之间的一些敏感话题时要尽量予以回避。交往中的身体接触要把握好分寸,不能过于轻浮,也不要过分拘谨。在与某一个异性长期交往中,要注意把握好双方的关系程度,不要走得“太深”、“太远”，以免超越正常交往的界限。总之,就是用自珍、自爱、自尊的言行赢得他人的尊重。

另外,拒绝需要注意方式方法,不可伤害对方的自尊心。要点就是:用真诚的语气、委婉的方式表达明确的拒绝。对于纠缠不休,甚至威逼诱吓的人,一定要请信任的家长、老师来帮助处理。

冷静是一种品质

11 营销一班班主任 李冰飞

这个世间美丽的感情有很多很多,爱情就是最甜蜜的那一种,而两厢情愿恰恰是甜蜜爱情的前提条件之一。可是如果有一方,她(他)因为这样或那样的原因不愿意接纳这份情感，那么,这种感情所带来的甜蜜感,会瞬间变成酸涩,甚至是苦涩难咽。孩子们,这时的你该怎么办呢?

记得一位作家曾经说过这样一段话:痛苦就是人生的一个巨大的宝藏。

是的,你被拒绝了,你非常痛苦,那么,老师要恭喜你,因为你正在不断成长,渐渐懂得了什么是爱的代价;更因为你在成熟,渐渐地在期盼着别人对你的爱慕了。

是的,你被拒绝了,你非常愤怒,那么,老师要提醒你,因为你正在接受着考验,冲动只会让拒绝你的人庆幸拒绝了你，你为什么不表现得更成熟一点、更绅士（淑女）一点，这样反而让她(他)对你刮目相看!

要记住,我亲爱的孩子们,人生不可能一帆风顺，常常会有这样或那样的挫折横在你我的面前。在挫折面前,我们需要的不仅仅是进取的态度和百折不挠的勇气,更需要冷静的分析与思考,并积极地找出解决问题的最佳方案。

>>TO 家长们

家长的责任不可推卸

12355心理咨询师 顾凯宪

发生这样的悲剧,施害者的监护人——家长必须负担不可推卸的责任。

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。

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——作为有经验成年人的指导上策。

爱不是单纯的给予

12355 心理咨询师 徐丸

是什么让一个 17 岁的孩子对自己得不到的东西,就纠缠不清?甚至,采取极端的手段,毁人容颜、断己人生?新时代的父母,又应该如何教养自己的孩子呢?

其实,真正的爱,不是简单意义上的抚养,而是父母培养孩子心智成熟的过程,这与生物本能的引导是有本质不同的。以怕孩子累着、为孩子背书包、开车送其上学的父母为例,类似的情形还包括:有的母亲担心孩子营养不良,把大量食物全塞进他的胃里;有的父亲工作忙碌,花大量的金钱,为孩子购买满屋子的玩具或服饰……

在生活中,父母的爱不该只是单纯的给予,还应包括适时的拒绝、及时的赞美、得体的批评、恰当的争论、必要的鼓励,温柔的拥抱,以及有效的督促。

24 小时青少年服务热线:12355

心灵瑜伽

拒绝他人有技巧

你知道吗？拒绝别人也是有一定技巧的。如果你碰到了蛮横纠缠或不厌其烦地提出无理要求的人,你究竟该采用哪些步骤来拒绝对方的要求呢？不如来看看心理专家们的建议吧：

1.在不发出任何回应信号的情况下,倾听对方的陈述,如果时间允许,你尽量让对方把话说完,再给出拒绝态度,必要时也可以立即打断对方的话。

2.倘若对方是你的长辈,你可以仅仅给出简单的回应信号,如“嗯”、“啊”等,表示你在听他说。注意,让自己发出的每一个音调都往下沉,并逐渐拉开回应信号之间的时间间歇。

3.以明确的态度表示拒绝,不要对拒绝的理由进行陈述或者只进行一次陈述。过多地解释会让对方不断地产生新的希望,这是许多人无法有效拒绝别人的常见原因。譬如,对方邀请你吃饭,你不想去却说:“哎呀,今天我没空”等等,对方一定会提出另外一个时间,你该怎么办呢？这种情况下,你还不如直接说:“不行”、“啊,不用客气”或“不必啦”更好。

4.使用单调、坚定的语气重复说“不”字。当你说到第 3 个“不”字的时候,对方多半会彻底放弃对你继续要求。不信你可以在生活中试试!

心理热词

心理感冒

所谓心理感冒其实就是轻度抑郁症的精神病患。心理感冒患者常感觉矛盾和挫折,情绪波动大,易消极、焦虑,并出现紧张、不安、愤怒、憎恨、忧伤、恐惧等情绪,表现在生理上可能出现头痛、失眠、食欲不振、心悸。

由于外界环境、气候以及人际关系的变化,都可能会引发心理感冒患者发病。心理感冒患者应了解,就像感冒一样,很多人都会有轻度的精神疾患,也会很快地康复。这有助患者减少担心,也不用额外承受患有精神疾病的心理压力。

现在正值春季，各类精神疾病和心理问题高发,因为冬去春来,气候变化剧烈,容易引起情绪波动;再者,暖湿气流电离辐射等物理化学因素，会影响内分泌系统,进而影响情绪,所以,春季出现精神问题的可能性比其他季节要高 20%-30%,如果你患上了“心理感冒”,要学会及时自我调节,为自己减压。

心理魔方

你正为何而烦恼

测试题目：

请你想像自己正乘着热气球环游世界。突然,气球急速地下坠，原因是重量过重。此时,你会最先抛下以下哪样东西呢?

A.照相机

B.大时钟

C.放行李的大皮箱

D.灯

心理分析

选择 A 的人——照相机是用来摄下影像的东西,你之所以会为它烦恼,表示你因无法掌握周遭的环境,而正为自己的未来烦恼着。

选择 B 的人——正如时钟规律的“滴滴答答”计时声,你的身体的每个部件,也随着时间各自运作着。因此,选择这一项答案的人,很可能是生病了,或者怀疑自己的健康状态出了问题。

选择 C 的人——皮箱是用来装东西的。这在潜意识中代表着稳定的生活。换句话说,丢弃大皮箱的人,很可能在生活上遇到什么变故,也许是家庭经济陷入了困境。

选择 D 的人——灯代表房间中的火和照明。从灯中我们可以想像一家人,正快乐地生活着。选择此答案的人,很可能正为家族或家庭的问题困扰着。有可能,你和父母产生了很大的矛盾。或者,你的父母关系不佳,已经影响了你的生活。

2012年 3 月 5 日
编辑/吴燕