

“三夹板”的滋味 真难受!

■专家坐堂



老师:您好!

我是一名高二女生。我家是三代同堂,妈妈和奶奶的关系一直比较紧张。而去年爷爷因病去世后,奶奶的脾气越发暴躁,一点小事也能争执不休,妈妈也很好强,无半点忍让之心,家里经常充满了她们的吵架声。都说三个女人一台戏,家里常常只剩下奶奶、妈妈和我,“三夹板”真的很难做。爸爸因工作忙,经常出差在外,而我总觉得爸爸每次都盼着出差,盼着摆脱这样的家庭环境。奶奶和妈妈之间的矛盾不是一天形成的,因此我也深知不是靠我的力量能解决的,我天天盼着爸爸能早点回家,这样我就不再那么孤立无援了。我真不懂她们的关系怎么会这么僵?有什么办法能让她们吵了呢?我怕我有一天也受不了这种环境,真想早点离开这样的家。

烦恼的莫莫

莫莫:你好!

读了你的来信,可以感受到你现在有些束手无策。虽然你家中的基本状况不能在短时间内有所改观,但是作为一个高二学生,你还是需要以健康的心态来应对目前有些复杂的家庭局面。

下面我们来分析一下你的家庭状况吧。一个三代同堂的家庭,成员包括奶奶、妈妈、经常出差的爸爸和你,结果是代表老中轻三代的女人生活在同一个空间之中,加上奶奶和妈妈经常争吵,让你处于两难的境地,一边是妈妈,另一边是奶奶,你劝哪一方似乎都很难改变这样的状态。

其实,每个家庭都存在着这样或那样的问题,所以,你在心态上

需要学会接受现有的家庭情况,理解家庭成员的行为,奶奶和妈妈的矛盾可能并不像你感受到的那么严重,她们之间的争吵大部分是她们各自的情绪表达,通常看来,家庭琐事的矛盾都会循环发生。所以,你不必背负解决家庭矛盾的重担,只需要根据自己的实际能力,做出一些积极的努力。

对于你来说,除了家庭中的角色,你还有一个重要的身份是学生,你现在是高二的学生,明年就要面临高考了,因此,学习是你现阶段的主要任务。你不妨把更多精力放在学习上,如果家里环境太吵,不能让你静下心来,不妨多留在学校自习或是去图书馆阅读。好好学习了,你就会有成功的喜悦,而看到你的

好成绩,相信无论是妈妈还是奶奶都会很开心的。

你的人生才开始一小段,不必纠结于现在的家庭矛盾。当然,你也可以尝试着改善家庭中的紧张关系,建议你分别找奶奶、妈妈和爸爸谈出自己在家庭中的处境,希望他们可以顾及你的感受,尽量减少争吵,为你营造相对安静的家庭氛围。

我们每个人都能力完全改变环境,但通过个人努力也会对环境产生一定的影响,希望你积极面对生活中的困难,不逃避、不放弃,学会适应环境,免受环境的负面影响而达成自己的目标也是你步入成熟必经的一个阶段。

12355 心理咨询师 韩伟

24 小时青少年服务热线:12355

■前沿

换个头像, 让你的微博人气更高

你的微博粉丝有多少?想让你的粉丝更多,人气更高吗?那不妨换下你的微博头像。

美国俄亥俄州立大学最新发表在《交流》期刊的一项研究,招募了200多名大学生志愿者,要求他们访问朋友的微博并进行互动。结果发现,头像特别、图片丰富的微博,更容易吸引他人的关注。比如,看到主人将微博头像换成表情忧郁、孤独的照片,很多人会主动询问“最近心情怎么样”,并进一步阅读微博内容;而看到哈哈大笑或外出玩耍的照片,则会有很多人讨论和分享最近的愉快经历。相反,微博头像中规中矩、一成不变时,多数访问者则只会简单浏览一下。

研究领导者布兰登·安迪博士表示,相对文字来说,图片给人留下的印象更深刻。因此,要想微博人气更旺,不如换个“另类”头像吧。



■心理魔方

你正在为什么而烦恼?



想像你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。此时你会最先抛下哪样东西呢?

- A.照相机
- B.大时钟
- C.放行李的大皮箱
- D.灯

看看结果

选A: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B:正如时钟规律的滴滴答答计时声,你的身体每一部分,也随着时间正确运作着。选择这一选项,可能表示你生病了,或者怀疑自己的健康状态出了问题。

选C:皮箱是用来装东西的,代表你所拥有的。选择这一选项,你可能在为自己拥有的成绩、友情等烦恼。是不是最近考试成绩不理想,或是跟朋友吵架了?

选D:灯代表厨房中的火和房间中的照明。从灯中我们可以想像一家人,正快乐地生活着。选择这一答案,你可能正在为家庭问题烦恼着。和父母有争执吧,那赶快去主动沟通吧。

Q 我从小喜欢游泳,还在全国大赛中取得过好成绩,一心想成为专业运动员!但初二时,我被查出患有心肌炎,从此告别心爱的泳池。后来,在家人的劝说和安慰下,我好不容易才把心思放回到学习上,不过,因为之前落下不少课,我的成绩跟不上,请家教、听讲座,没日没夜地学。但是,中考还是因5分之差与理想的高中失之交臂。我已经很努力了,可为什么我想做什么都做不成!

一位高一男生

A 看得出你是个上进的孩子。人生路上总会遭遇挫折,看你怎么对待。现在的你依然可以重新树立自己的理想,开始自己的追求。没考上理想高中不代表你的未来就是失败的,人生有很多选择,你现在依然可以对未来做出职业规划,看看自己达成这个目标还需要哪些条件,哪些对你而言已经成熟,哪些还需要你现在努力,相信你通过自己的努力,一定能实现自己的理想。

Q 最近和同学之间有些矛盾,有的同学背后说我坏话,有的直接不愿理睬我,却跟我讨厌的人越来越要好,我很生气,就采取了一些报复行为——打骚扰电话。除了自己打,我还让好朋友帮忙打,但她又反悔了,我害怕她把此事告诉别人,心里很紧张!现在,没有一个朋友能让我相信了。我觉得很烦恼。

一位初二女生

A 初中阶段,人际关系的好坏对于心情有很大的影响,从你的来信内容看,你在和同学相处上有些方法不是很合适,嫉妒心很强,爱报复别人等等,这些对于人际关系的相处都不是很好,为此给你如下建议:1.不能处处以自我为中心;2.对待同学要真诚,即使同学对你不好,你也要真诚对待他人;3.交往的方式要及时调整。如果别人让你生气,学会思考,是不是我自己做得不够好,我如何改进。在和别人相处中,有时看别人不顺眼,其实恰恰是自己身上的问题,建议你多看看有关人际沟通的书籍。

Q 我对自己没有信心,我害怕现在的生活。从初一开始,我成绩一直都不好,爸妈从来不过问我的学习,也不关心我,他们每天吵架,爸爸还经常说:“要是没有你,早就跟你妈离婚了。”他不高兴了就要打我,我好害怕!

一位初二男生

A 很多家长在面临婚姻矛盾的时候,常常会把责任推给孩子,认为如果没有孩子就会是另外一种境况,也有家长在自己情绪不佳的时候,会把坏情绪宣泄到孩子身上,这些对孩子是很不公平的。为此,老师想告诉你,爸爸妈妈的关系问题和你没有太大的关系,你自己在家做好自己的事情,如果你自己遇到情绪上的问题,要学会宣泄,如运动、写日记、学会交朋友等等。另外,和同学相处的时候,要学会一些人际交往的技巧。人生是需要不断学习,不断成长。

本期答疑嘉宾 12355
心理咨询师 周厚蓉