

老师:您好!

我是一名高一女生。初中毕业后,由于父母做生意长期在深圳,他们也把我从上海接到深圳学习生活。读高中以来,我一直没有归属感,总觉得自己不是这里的人,一切都是陌生的。因此我在深圳也没有知心的朋友,同学们总觉得我很孤独,不愿主动和我说话。我非常想念上海的生活和朋友,几次提出要回来,父母都不同意。临近暑假,我已迫不及待想飞回上海和朋友们重聚,但是让我没想到的是,他们似乎并不那么急切地想跟我叙旧,前几天在网上和他们联系,好几个都借故很忙就匆匆结束了谈话,我一下子非常灰心,原来的朋友都疏远了,眼前又是一片陌生,我不知道自己该怎么办了。

困惑的小桦



老朋友不理我了……

小桦:你好!

我很理解你换了一个新的环境后,一直没有很好地适应。深圳学校里的同学可能对你有所误解,以为你孤傲,因此与你保持一定距离。而你这个年龄又是十分需要与同龄人交朋友、结伴同行的,同伴的认可对于你很重要。于是你很想念在上海的老同学,甚至变得比原来更为敏感,当你与老同学在网上联系,不知什么缘故匆匆结束时,你会感到灰心失望,认定他们与你疏远了,你不由自主地把这个其实很简单的事情放大了,因此感到茫然若失、不知所措,心里有点慌,不是滋味,是这样吗?

首先,我关心的是,你除了感到环境陌生、不知所措外,情绪上如何?是否有时会有低落情绪?到什么程度?吃饭、睡觉、与人交往具体状态怎么样?学习成绩怎么样,与初中时相比有什么变化?与家人相处的状况是怎么样的?如果情绪上有比较严重、难以排解的症状,甚至影响到了身体健康和学习生活,你就必须尽快就近进行心理咨询。

不论我们面对怎样的困难,尽可能争取到更多的支持是非常重要的。你父母平时很忙,是否跟你相处的时间很少?你可否利用一些机会

把自己内心的困惑跟他们说一说呢?学校的老师,尤其是很多中学现在都有心理咨询老师,是否能给予你一些帮助呢?你到这个学校的时候是高一,同学们大概都是刚从初中升上来,他们有的跟你一样,也面对高中的陌生环境,只不过他们可能不是从外地到深圳的,不需要过多地适应大环境的变化。然而,你稍加注意就会发现,如果你对同学多一点关心,多一点笑容,让他们感觉你并不孤傲,他们其实很愿意与你交往、打闹,你们很快就会成为朋友的。改变周围同学对你的态度,其实很简单——只要你自己有所改变,他们就一定会改变,慢慢来,别太着急。

说到主动发展与周围同学的关系,我相信你也会有自己独到的方法。你想想看,以前在上海时是怎么交到好朋友的呢?相同的兴趣、共同的活动、一起学习、相互支持……这些都可能成为走进彼此心灵的契机。你自己想想,有什么兴趣与现在的同学相同,可以一起聊聊的;跟谁有一定的相似度,可以走得近些……还可以去跟老师谈谈,良师也能成为你的益友,他们还可以为你与同学搞好关系创造机会呢。

12355 心理咨询师 夏雅俐

24 小时青少年服务热线:12355

你问我答

Q 再过几天我就要参加高考了。但之前二模考的成绩离二本有一段距离,我担心进不了理想中的大学。最近复习时我总会想到这些事,无法集中注意力。我担心走进高考考场也集中不了精神答题,那就糟了。

一位高三女生

A 考试时老想着考试以外的事,怎么能够集中注意力?那些考试的后果,以及后果的后果,都是拿到分数以后再考虑的事,你提前把它拿到考场上来想,就像吃甘蔗,还没咬第一口,就想着最后一节会是什么味。真正地错位错远了。把考试看得单纯一些,就是一场比赛,与你的人生没有那么大的关系,考不进理想的大学,天也不会塌下来,考不进理想的大学,你的人生也许会有另外的精彩。

12355 心理咨询师 顾凯宪

Q 我儿子今年要参加高考了。可最近一段时间,我发现孩子的情绪一直很紧张,还听说,孩子在学校的数学测验中,手都发抖了。其实,我平时对他也不是特别严格,照理说不应该出现这种情况。我很担心,这样的紧张情绪会影响他的高考发挥。

一位考生家长

A 首先,作为家长,你自己不要着急,要放平心态。因为你的压力和紧张将会影响到孩子。孩子出现手抖的情况是因考试紧张引起的躯体化反应。这时的孩子更需要你的关心,你要时刻关注孩子的情绪和行为

变化,询问孩子紧张时的想法,读懂这些想法背后的语言,孩子的想法与孩子的成长经历、所处的环境以及和周围人的互动密切相关。你也可以帮孩子做些放松训练,比如调息放松、肌肉放松和针对考试紧张的脱敏训练,让孩子学会在紧张时放松心情。

12355 心理咨询师 颜苏勤

Q 我总是被同学捉弄,每天想着提防别人“欺负”,无法专心学习。我也不愿让父母知道,因为父母离异,我随父亲生活,我不想让同学知道自己的家庭情况,怕他们瞧不起我,所以也不愿与他们多说。我觉得自己越来越不愿意与同学交流,看到他们就讨厌。我是不是有心理问题?

一位高二男生

A 你的这种现象的确是有些问题,不过,每个人都会在不同的时候发生一些心理问题,不单单是你,我也会。你明明知道这样做不对,却偏偏要明知故犯。自卑是个筐,什么都往里装,但装进去并不能解决问题。有的同学爱滋事喜欢捉弄人,另外肯定也有不爱欺负人的善意的同学,你为什么不多找他们一起交流呢?有人欺负你并不因为你是单亲子女,而是因为你的怯懦迎合了他们的恃强凌弱心理,你越弱他越强,你如果强了,他会怎样呢?

12355 心理咨询师 顾凯宪

中 高 考 加 油 站

积极有效的心理暗示

良好的心态有助于临场发挥。积极的心理暗示要注意以下几点:

精练化:暗示的目的是为了调动潜意识的力量。因此,不能用复杂的语言进行描述,因为潜意识不懂得逻辑。应采用“我能行”、“我一定能成功”、“我会学会的”、“我一定能考出好成绩”等简单精练的语言进行暗示。

用肯定句:当我们骑车时,前面有一棵大树,我们在心里不断地告诫自己:“千万不要撞上去。”这时你可能就真的会撞上去。也就是说,你努力做到“千万不要撞上去”,反而会由于“相悖意象”的法则而使你遭到失败。正确的想法应该是:“我一定能够绕过去。”这样才能进入你的理想状态。因此,把你的暗示性语言“我不会失败”、“我不能考砸了”等改为“我一定会成功的”、



“我一定能考好”吧。

反复刺激:刺激潜意识不是一次能成功的,需要不断重复,并形成稳定的习惯。因此,每天晚上临睡前或早晨醒来,可用激励性的言语对自己进行积极的暗示,也可把重复性的信念写下来贴在或放在你每天都能看得见的地方,每天早晚大声地说出来或在心里默默地说5到10遍。

依靠农民,而“依靠农民”和 economy 又是谐音。记住这些单词的一个意思之后,同学们扩展开来记忆救护车还有野战医院、救护飞机、流动医院等就比较方便了。

下面请同学尝试用这种方法来记忆以下单词:pest——拍死它,中文译为害虫;torrid 发音接近“太热的”,中文译为酷热的。Biscuit:必须吃掉(上海话音为“却特”,意为饼干必须吃掉),在普通话里面无法找到的一些音,同学还可以在上海话或者自己的方言里面找到呢。

很简单吧!“谐音法”是记忆单词的好帮手,它将使你高速记忆单词,告别记单词老大难的问题。当然,在这里也要提醒同学们,“谐音法”只是帮助我们记忆单词的拼写与意义,在单词发音上还是要根据音标,否则就成了“洋泾浜”啦。

一天记住大学毕业需要的单词?

文/国家二级心理咨询师 浦鹰

谁能在1分钟内记住15个单词?以此速度10小时可以记9000个单词。而大学毕业时,普通人的单词量也远远不到9000啊!

其实这种方法不少同学都听说过,叫做“谐音法”,虽然不适合所有单词,但只要稍加改善,就可以适合25%甚至更多的单词进行记忆,尤其是喜欢用声音来学习新知识的同学就

更加适合了。

英语单词坦克、苏打、沙发、伏特等含义和发音与中文本来就非常相近,对于这类单词,可以直接将发音朗读准确,就能秒杀这类单词!而像 ambulance 可以根据发音记忆成“俺不要冷死”,想像一辆救护车里面你作为一个重病病人,说一句“我不要冷死”就记住啦,那么经济和 economy 如何挂钩呢?可以这么认为:经济

