

# 你就是那个拿画笔的人

最近我总是闷闷不乐,好像没有什么事情值得我高兴,一切都变得很无趣。现在越发觉得自己很傻,初中的时候只知道读书,但中考却没有发挥好,这让我一下子觉得自己没有任何价值了。如今在我看来,读书已经没有什么意义,现在的这个班级里也没有可靠的朋友可以说心里话,大家只会互相攀比,说点恭维虚伪的话。我很孤单,常常一个人发呆。我害怕自己这样钻牛角尖,是不是得了抑郁症?其实我很担心自己成为群里的异类,而回到家我也感觉不到什么温暖。我到底该怎么办?

嫣然



## 文件整理 & 个性

测试题目:假设你被“埋”在一堆堆的文件里手忙脚乱,面对这些成堆的文件纸张,你会如何整理呢?

- A.把文件、材料放在活页夹里,或者用夹子、曲别针等固定;
- B.把文件用订书器装订起来,以免丢失或损坏;
- C.用胶水或胶带整理、固定文件;
- D.任其散落一堆,不会刻意清理;
- E.反复清点文件、物品,数几遍还不放心。



### 心理分析

**选择 A 的人**——这类人通常灵活多变,为人谨慎小心,惯于掩饰内心。生活中常会优先考虑他人的想法,有时甚至刻意迎合他人。但是,他们自我要求严格,办事认真可靠。

**选择 B 的人**——这类人一般非常自信、擅于观察思考,很少出错。看准一件事情后,就会坚持到底。生活中,他们的领导力和控制欲较强,说一不二,甚至有些固执。

**选择 C 的人**——这类人往往有些缺乏安全感,希望通过掌控好自己手中的物品,让自己安心。有时,他们疑心较重,总是担心事情没有办好,并用各种方法反复试探。

**选择 D 的人**——这类人多数喜欢自由自在、无拘无束的生活,性格随意大方,无论学习还是生活,都不会给自己太大的压力,更不喜欢用规则束缚自己。与他们在一起,对方也常会觉得轻松、自在。

**选择 E 的人**——如果你总是反复清点文件、物品,数几遍还不放心,要警惕自己是否有强迫症哦。

## SAY YOU SAY ME

### 问

我总是无法融入集体,感到很自卑,跟同学、朋友越来越疏远。偶尔和朋友一起出去逛街,我总是找借口回家,在大家最开心的时候扫兴,让朋友们很生气。我不想让朋友不高兴,但我也不知道为何总是做不好,觉得自己很奇怪,不讨人喜欢。

### 答

你怎么知道别人不喜欢你,猜的、还是谁说的?你可以先问问自己喜欢不喜欢自己,一般青春期的孩子都会对自己不满意,不是感觉自己不够漂亮,就是嫌弃自己不够有才华,在人群中不够有魅力。“人不是因为美丽才可爱,是因为可爱才美丽。”这虽然是句老掉牙的话,却是真知灼见。我觉得你的心里似乎有什么阴影,是什么呢?我不知道,建议去找些帮助,解开你心中的结,让自己像别的同学那样阳光起来、可爱起来。

心理咨询师 顾凯宛

### 问

前几天在学校和同学起了冲突,我回去向父母说明此事后,他们竟只是敷衍地安慰了我几句,一味叫我忍让,告诫我多一事不如少一事。可是这件事本来就不是我的错,却让我忍气吞声,叫我如何咽得下这口气啊?

### 答

我想在你过去的经历中,也曾发生过类似的事情吧?学校里,男生之间会因为一些矛盾发生口角甚至肢体冲突。而这一次你觉得很不服气,一来错因在那位同学,二来父母并没有支持你,却劝你退让。不知你有没有考虑过,同学之间所发生的通常都是些小矛盾,随着时间的推移都会被淡忘。等过了N多年,你们再相见时,还会记得这些小矛盾吗?如果你现在找同学报复,只会将事情扩大,恐怕也争不出个是非黑白来的,而你选择不再纠结于这件小事,不是显示你的软弱,而是表现出你的成熟和大度。

心理咨询师 韩伟

嫣然:

读了你的来信,感觉你的世界里似乎充满了灰色,生活和学习对于你来说好像也没有什么意思,你的内心感到了孤独和迷茫。目前,你最需要解决的一个问题就是:重新找到自己前进的目标。希望以下三条建议可以帮助你走出困惑。

**首先,你要摆脱中考失利的阴影。**初中阶段,你说自己一直努力读书,目标是考上一所自己满意的高中,但是中考失利的你却进入了中职学校,你就觉得自己没有价值了。我分析得对吗?

众所周知,每个人在人生的道路上都会遇到这样或那样的挫折,连那些被大家认为获得成功的人也不例外,他们的成功不是因为事事顺利,而是因为当他们遇到挫折时没有放弃。中考只是你人生众多考验中的一个,今后的道路通向哪里还要看你自己如何选择。你的价值不会随着中考失利而减少,只是你自己将中考的影响放大了很多倍。

**其次,你需要慢慢接受和适应新的学习环境。**由于目前就读的学校不是你期望的,你的内心会对

这个新环境有些排斥,与班级的同学也觉得很难相处,对一些同学的言行似乎也不是很认同,因此不愿意和他们多交流。

我觉得,你不要过分关注自己这种排斥的情绪,而是可以放松心态、将注意力转移到新的学习生活,尝试着开始接受新的集体,尽量和同学们多接触,在交往的过程中,你自然会找到自己的朋友。要知道,与同学之间的相处也是需要一个过程的,以积极的心态对待周围的同学和环境,这样你也会从中找到学习和生活的乐趣。

**最后,你要找回对生活的自信心。**你似乎总在担心自己身上存在着很多负面的因素,又害怕被同学或是家人疏远和抛弃,其实这正好说明你的自信心不足。你在接受新环境的同时,也要看到自己的优势,在今后的学习中发挥自己的长处。命运是由你自己来掌握的,你的价值也需要你通过努力来实现。希望你给自己多些信心,相信你的世界会由暗淡的灰色转变为明亮的色彩,而你正是那个拿着画笔的人。

12355 心理咨询师 韩伟

● 24 小时青少年服务热线:12355 ●

## 心灵鸡汤

### 只有你自己,才能决定别人看你的眼光

美国科研人员曾进行过一项有趣的心理学实验,名曰“伤痕实验”。他们向志愿者宣称,该实验旨在观察人们对身体有缺陷的陌生人做何反应,尤其是面部有伤痕的人。随即,专业化妆师在每位志愿者左脸做出一道血肉模糊、触目惊心的伤痕,志愿者被允许用一面小镜子照照化妆的效果后,镜子就被拿走了。而在关键的最后一步,化妆师表示需要在伤痕表面再涂一层粉末,以防止它被不小心擦掉。实际上,化妆师用纸

巾偷偷抹掉了化妆的痕迹。对此毫不知情的志愿者,被派往各医院的候诊室,他们的任务就是观察人们对其面部伤痕的反应。规定的时间到了,返回的志愿者竟无一例外地叙述了相同的感受:人们对他们比以往粗鲁无理、不友好,而且总是盯着他们的脸看!可实际上,他们的脸上与往常并无二致。

启示:这真是一个发人深省的实验。原来,一个人内心怎样看待自己,

在外界就能感受到怎样的眼光。一个从容的人,感受到的多是平和的眼光;一个自卑的人,感受到的多是歧视的眼光;一个和善的人,感受到的多是友好的眼光……生活中,有些人老抱怨自己怀才不遇,认为自己受到不公正的待遇。其实,真正出问题的正是他的内心世界,是他对自我的认知出了偏差。这个时候,需要改变的,正是自己的内心。毕竟,在这个世界上,只有你自己,才能决定别人看你的眼光。

## 心理热词

### 单曲循环症

所谓单曲循环症,就是指喜欢重复循环播放同一首歌。也包括总是看同一个电视节目、同一部电影,读同一本书,重复多次欲罢不能的状态。患上单曲循环症的人,经常会感觉腰酸背痛、烦躁易怒、头晕目眩、多汗体虚,

同时多有眼睛肿、黑眼圈等现象。

此外,患上单曲循环症的人还一般伴有长期的失眠症状,夜晚或凌晨总是难以入睡,于是一遍遍地听同一首歌直到天亮,在“噪音”里找到微妙的平衡,然后

倒头便睡。单曲循环症是亚健康的一种表现。患上单曲循环症的人无法控制自己的情绪,无法阻止自己继续重复下去,但是单曲循环也不见得就是病,要积极调整心态,正确地看待自己的行为。