

>>>咨询师手记

勇敢跨过这道“坎”

因为发高烧，我错过了开学报到。这几天，医生说烧退了就无大碍了，妈妈也开始催促我尽快去学校上课，可我心里还是有很大担心。因为中考落榜，我没能考进高中，而是进了一所中专。我估计，这段时间同学们都相互认识了吧，而我对他们而言还是一个陌生人。虽然我的烧是退了，但我仍觉得浑身不舒服，不知道这是不是一种心病？中专的大门对我而言就像一道坎，我该以怎样的心态跨进去？我以后会变成什么样子呢？

朵朵



朵朵：

看了你的来信，我感受到了你内心的纠结，纠结不知如何与已经相熟的同学们相处，纠结自己中考落榜后如何面对进中专这一现实。或许，开学前的那次高烧，正是你内心这种纠结和排斥在身体里的自然反应。

正所谓“心有多大，舞台就有多大。”如果你心里有“结”，心的容量自然就会变小。所以，我们需要解开这个心“结”。我觉得，你现在非常需要倾诉，你可以试着写日记倾诉，或者找父母、朋友倾诉，倾诉自己的忧伤、失落和委屈。我猜想，中考失利后你就把自己关进了一个人的世界，并且你一直没有机

会，也不想把自己的失落、失望和委屈倾吐给别人。甚至，你还有意识地避开熟悉的人，因为你担心亲友会提到你中考的事情，担心初中好友都去读高中而自己却要迈进中专的门槛，这些都是以往你所不能想象的。与此同时，你还担心自己上了中专就不再“有出息”，以后会成为一个被看轻的人……所有这些都让你心里发酵，不断伤害着你的情绪和自尊。

现在，我想告诉你的是，中考已经过去一段时间了，经过了几个月的沉淀，你应该也必须勇敢地正视现实。当你勇敢地去主动和亲友交流，你会发现，父母虽然也曾为你失落，但他们最大的愿望还是你能

健康、快乐！你会发现，即使你的好友进了高中，你们之间的默契和友谊依然没有改变。

试着卸下心里的担子，接着想想前面的路。客观地审视自己、发掘自己，把自己的优点都找出来，比如好强上进、对自己有很高的期许、具备才艺、心地善良、思维细密、善于规划打算……当你发现了自己的闪光点，你便会重新获得前进的动力！

内心强大的人，不会轻易为外界主宰。重要的是，把心打开，朝向世界，体会日新月异，感受亲情、友情，看到前路开阔。祝你一切顺利！

12355心理咨询师 夏雅俐

•24小时青少年服务热线:12355•

SAY YOU SAY ME

问 班里有个男生很霸道，有几次，他居然要求我帮他抄写作业。爸妈工作忙，没空管我，总说让我有事找老师。可是我担心就算把这件事情告诉老师，也只能限于表面的批评，解决不了实质问题。我该怎么办？

答 试想一下，如果你不帮那个男生抄作业，他又能怎样？无论如何，软弱只能引来更多的欺负，一旦据理力争，对方反而会变成纸老虎。另外，不知道班级里除了你还有没有其他同学和你有类似的遭遇？如果有，你们一定要联合起来，团结起来力量会大很多，那位男生就不敢轻易欺负你们了。当然，最重要的是你自己要变得强大，不是让你也去欺负别人，而是你要让自己在学业和其他方面变得越来越优秀，那样，同学们自然也会更加重视、尊重你了。

本期主持 夏雅俐

>>>心理魔方

你容易被欺负吗？

新学期，你遇到了一个新同桌，对方的什么缺点是你最不能忍受的？

- A、任何缺点我都无所谓。
- B、语言不够文明。
- C、长相不够漂亮或形体过胖。
- D、不爱学习，没有进取心。



心理解析

选择A的人——这一类型的人通常心比较软，即使受到欺负也不会记仇，面对有些人的不合理要求总是一味忍让。但其实，有时候对别人太过容忍其实就是对自己太过残忍。一味委曲求全，对方会认为你软弱而变本加厉。

选择B的人——这一类型的人信奉“以和为贵”，他们不喜欢对立和冲突的感觉，虽然自己有脾气，可是为了维护团体的和谐，愿意做出一定的让步。

选择C的人——这一类型的人内心深处悲天悯人，心胸比较开阔，很多事情认为“吃亏就是占便宜”。虽然有人会觉得他们有点傻，但其实，那是大智若愚。

选择D的人——这一类型的人有自己的坚持和原则，不容许他人的冒犯和欺负。谁要是敢欺负他，他一定会迅速反抗或者找机会反击。

>>>心灵瑜伽

爱迟到的人有点任性



“我堵在路上了”、“我出门晚了”……生活中，我们常常听到各种迟到的借口。事实上，一个人的时间观影响着他的行为，也暴露着他的性格特点。

有的人不仅从来不迟到，而且总是提前一点到达约会地点。这样的人对生活抱有敬畏、尊重的态度。爱惜自己的时间，也尊重别人的时间，宁愿

自己等，也不愿让大家等。他们做起事情来小心谨慎、计划性强。

还有一些人则习惯踩着点到达，他们习惯严格掌控自己的生活，喜欢有条不紊地完成事情，是典型的“完美主义者”。生活一旦发生突发状况，会显得有些焦虑不安。

另外一些人，则是大家眼中的“迟到大王”，没有几次能按点出现的。在心理学家皮埃尔·温特看来，这实际上表达出一种强烈渴望被关注的态度，他们希望得到别人的重视、成为人群焦点。生活中，这类人通常比较自我，就像长不大的孩子一样，有些任性固执，难以接受他人的意见。

星期五综合征

每到星期五，有些人就会觉得特别累，思想不集中，效率也低，整个人就像散了架一样。虽然表面在学习和工作，但心情已经游离。经过了紧张的四天学习和工作，想想紧跟而来的假期，情绪变得烦躁、疲倦，易发怒，学习和工作效率也极差。

还有人每逢星期五就会觉得身体不适，头晕、胸闷、紧张，提不起精神，就像生病一样，但是去医院查又查不出原因。奇怪的是，这种症状平时

就没有，唯有星期五这一天才会有，并且始终无法消除。

