

&gt;&gt;&gt; 咨询师手记

# 哪里跌倒从哪里站起来

我是班里的学习委员,平时和同学们交流都没问题,但自从一次在升旗仪式背不出主持词被老师批评以后,我每次发言,一见到无数双眼睛盯着我,就会脑中一片空白。这样出丑已经不是一两次了,同学们在私底下议论我是“黄鱼脑袋”,老师也对我很失望,不再选我去参加朗诵比赛或者当主持人。我觉得现在的自己除了成绩还可以,其他一无是处,我真的是“黄鱼脑袋”吗?

悦悦

悦悦:

感谢你对我信任,来信诉说你的苦闷。我可以很肯定的告诉你,你并不是“黄鱼脑袋”。你提到的那件对你造成挫败感的事件,是在升旗仪式上背不出主持词并被老师批评,这让你不断地否定自己,在之后的人际相处也产生了社交恐惧,但这并不代表你一无是处,完全可以通过一定的方法来解决。

首先要相信自己。自信对于成功是非常重要的。人生之路难免会有坎坷和挫折,只要我们能够正确对待,这些坎坷和挫折就会成为我们成长的动力,千万不可因一时挫折而丧失信心、妄自菲薄。同学们的那句“黄鱼脑袋”可能只是一句随口调侃之语,而老师的批评更多

也是希望你可以吸取失误的教训。都说机会是给有准备的人,那么你准备好迎接挑战了吗?可以提醒自己,哪里跌倒就从哪里站起来,你的实际行动才是最有力的证明,证明你是一个优秀、坚强的好学生!

其次要悦纳自己。这个世界上,每一个人都是独特的,我们既要赞赏自己的优点,也要接纳自己的缺点。不允许自己犯错,不愿听到批评的完美主义倾向,往往是过度焦虑和压力的源头,所以人生不一定要辉煌,只要活出真实的自己,平淡也能出奇。在这里,老师也要建议你,不用急于给自己定很高的目标,先调整好自己的状态,从身体健康和心理健康两个



方面去努力。平时可以多参加体育锻炼,从小范围的群体中多一些互动,从帮助别人的过程中得到自信的提升。

最后要提醒你的是,对于事件造成的社交恐惧要引起重视,建议你通过学校心理辅导老师的帮助来消除恐惧。

12355心理咨询师 蒋琦琼

SAY YOU SAY ME

问: 楼上的人家最近在装修,搞得我心情烦躁,无心学习,怎么办?

答: 我猜楼上装修的吵声主要是在双休日影响到你的学习和生活了,心情烦躁是难免的,倒不妨想办法到离家近些的图书馆看书学习,或者约同学出去做些户外运动,愉快度过这段时期。

问: 最近因为一些小是和父母闹了矛盾,事后知道是自己做得有些过分了,我是不是个坏孩子?

答: 和父母闹矛盾是难免的,你是一个懂事的好孩子,如果你希望让父母也能体会到你的好,那么勇于向父母道个歉,并拥抱他们,相信父母一定会接纳你的!

本期主持: 心理咨询师 蒋琦琼

· 24小时青少年服务热线:12355 ·

&gt;&gt;&gt; 心灵瑜伽

## 多吃番茄 心情好

你爱吃番茄吗?最近,中国与日本的研究人员发现,每周吃几次番茄,就能降低患抑郁症的风险,让心情更舒畅哦!

由天津医科大学牛凯军博士领导的中日联合科研团队,分析了近千名70岁以上的日本老人的饮食与心理健康状况后发现:与那些每周吃1次或不吃番茄的人相比,每周吃2—6次番茄的人患抑郁症的风险降低了46%,而每天都吃番茄的人,患抑郁症的几率会下降52%。同时,甘蓝、红萝卜、洋葱和南瓜等食物对心理健康的帮助不大。

研究者称,已知番茄内富含的番茄红素能抗氧化,降低前列腺癌及心脏病发作的几率。这一研究可能意味着,番茄红素还能影响人的心情。



&gt;&gt;&gt; 心理热词

## 取悦症

“取悦症”是一种强迫的甚至成瘾的行为模式——你对他人的认可上瘾了。取悦者会执迷不悟地把自己看成是好人,而且认定别人也是这么看的。但你的与人为善,可能会让你看不到别人正在利用你。为了始终保持好人形象,你就不能表现出愤怒和不满,不管这样的情感表露多么正当。而且,你会避免批评别人,以免被别人批评。

&gt;&gt;&gt; 心理魔方



测试提问:吃苹果的时候,你习惯用以下的哪种吃法呢?

- 一定把皮削干净,切成一小块,装在盘里美美地吃;
- 把皮削一削不切就吃;
- 把皮擦一擦或洗一洗就直接啃;
- 懒得吃,喜欢打成汁。

心理解析

选A的人——圆滑度100分

当现实的力量大过内心的标准时,你通常很快屈服,避免自己内外受煎熬。虽说做事的确是圆滑了些,不过也算是比较懂得如何爱自己啦!

选B的人——圆滑度40分

你是个比较不容易让自己向现实妥协的人。无论在什么状况下,你都希望能够维持自己的标准,并且极力和环境对抗,所以有时你会觉得累。其实不要把自己的标准强加于人,没有人是十全十美的,你要懂得在处事为人上圆

滑一点。

选C的人——圆滑度80分

你对你自己其实没有什么标准,总是一味地让自己随波逐流、随遇而安。你这样与世无争的性格,会让你活得比较轻松,不过也很容易被别人利用哦。

选D的人——圆滑度60分

你对你自己有一定的标准,当两者有冲突时,你会努力地为自己而战,但当事实胜过理想时,你也不会太过坚持,以免自己太累了。建议你遇到事情要好好权衡一下,有些事是否值得去做,然后再去规划和实行。