



# 我不想走父母铺设的 “康庄大道”

老师:

我是一名高三男生,现在学习压力很大,我也正为自己的将来犯愁。我想踏踏实实地参加高考,选择一个自己喜欢的专业。但是,身边很多同学和朋友都选择了出国,就连父母也认为出国比较好,他们觉得西方的教育对我的将来会更有帮助。我知道父母是为了我好,可是出国又有悖于我的志向,为此我们没少争论。上周谈起此事,爸爸说我没有选择权,他们为我铺设好的“康庄大道”我必须无条件上路。我一气之下夺门而出,现在我很纠结,该如何选择?又该如何缓和与父母的关系?

纠结的小戴

心情 热线

Q 我最讨厌订正语文作业,为什么默写错一句话要抄写很多遍全文?我可以保证下次不再写错,为什么老师和父母总是盯着我非要订正不可?

一位初二男生

A 完成作业是每一个学生的职责。你既然保证下次不会再写错,老师、父母也就只有一次盯着你的机会,没有必要为此影响你的心情。面对默写错误,你可以有两个选择,一是认真完成规定抄写。二是就抄一到两遍,然后给老师留言:“亲爱的老师:我没有按规定抄写很多遍,因为我知道错在哪里了,这样的题我以后一定不会再错了,请老师相信我一次。”

Q 我在一所重点初中读书,同学们的学习成绩都非常优异,我总觉得他们不用花很多力气,学习成绩就那么好,而我努力了很久,成绩也没有明显上升,为此我感到很受挫。

一位高一女生

A 好的方法是事半功倍的前提,可以向身边学习轻松的同学讨教良好的学习方法。在学习中找到问题原因,然后循序渐进一个一个对症下药。但你也要知道,无论什么样的方法,要真正取得实效,都必须依靠持之以恒、循序渐进的努力才能出成果。

Q 我个子很高,有1.72米,同学们给我起了个绰号叫“小巨人”,大家都不大愿意和我走在一起,说画面太不和谐。没有人愿意和我做朋友,我好苦恼!

一位初一女生

A 我们要善于接受别人,更要善于接纳自己。1.72米的你穿衣服漂亮、亭亭玉立,一定能吸引众人眼球。当然,你也要学会站在他人立场来考虑问题,多多主动表现对同学的关心,当同学遭到困难、挫折时,伸出援助之手,给予帮助;在取得成绩之后和大家共同分享。只要你以诚相待,一定会被同学们所喜欢的。

本期答疑嘉宾:12355心理咨询师 李敏

小戴:

你現在有两个困惑,一个是自己如何选择自己未来的道路,另一个是如何缓和与父母的关系。放在你面前的两个不同选择,看似是相互冲突的,不知你发现没有,这两个选择也会有统一的可能,无论出国学习还是进入国内高校都是为了继续接受优质教育,这一点是没有冲突的。所以,我觉得你完全可以从这一点出发,结合自己的意愿与父母一起好好讨论。

我们要充分理解父母的心情,家长总是希望自己的子女前途平坦,所以愿意为子女选择一条他们觉得满意的道路,但是他

们常常容易忽视子女的个人爱好和意愿。你所要做的就是尽量说服父母尊重你的意愿。同时,你也可以适当考虑父母的建议,即便是出国学习,也可以选择自己喜欢的专业。

你现在需要一个机会,一个能与父母心平气和地交谈的机会,让父母可以理解你内心的担忧。机会可以自己创造,比如,周末一家人一起外出郊游、放松之际,可以平等地,心平气和地交谈。你可以告诉父母你的顾虑,比如,你有自己喜欢的专业和志愿,坚持选择自己喜欢的专业才会有学习的动力,否则就算出

了国你也会缺乏学习的动力。

要取得父母的理解,首先是要让他们感受到你对他们的尊重。你可以告诉他们,你决定在国内完成本科学业,毕业后你会重新选择,当然也不会排斥出国深造的机会,让父母觉得你并没有忽略他们的感受。

只要你表现出自己的坦诚和坚持,我相信父母会尊重你的想法。其实两代人之间存在着差异是很正常的,争吵或是离开都不是解决矛盾的有效方式,关键是如何求同存异,保持良性的沟通才会消除误解。

12355心理咨询师 韩伟

•24小时青少年服务热线:12355•

心理 魔方



## 你爱怎样背课文?

考试前,背课文是少不了的规定动作。如果一篇课文有三段,你会如何记忆呢?

- 先逐段分开背诵,再合起来背;
- 先背诵一段,再背诵第一段加第二段,最后就是第一段加第二段加第三段;
- 从第一至第三段一口气背下来。

看看结果

**选择A:**你做事较为认真、踏实,循规蹈矩。

**选择B:**你做事努力,但有时可能不得要领,做事要注意方式方法,寻找更加事半功倍的方法才是聪明之举。

**选择C:**你思考问题总是条理分明,再困难的事,你也能理出头绪,并找出解决办法。你很自信,不过也有固执己见的一面。

心灵加油站

## 轻松摆脱 “病理性上网”

晚上是个夜猫子,白天却昏昏欲睡;放学回家,走进房间就会习惯性地打开电脑;在网上查资料,不知不觉就会点开一个又一个的链接,刷微博、逛论坛……小心,你可能患上了“病理性上网”症。病理性上网,是对上网成瘾的新称呼,属于网络性心理障碍,包括网络交际成瘾、网络强迫成瘾、网络信息成瘾等。

想要摆脱“病理性上网”,你可以试试下面的方法。

首先,上网之前要先订目标。每次上网前,花两分钟时间想一想你要上网干什么,把具体要完成的任务列在纸上,上网完成一件就在纸上勾掉一件。不要认为这个两分钟是多余的,它可以为你省10个两分钟,甚至100个两分钟。

其次,每次上网之前要给自己限定时间。看一看你列在纸上的任务,用一分钟估计一下大概需要多长时间完成。假设你估计要用40分钟,那么把闹钟定到20分钟,到时候看看你进展到哪里了。如果嫌用闹钟麻烦的话,可以在电脑网络中安装一个定时提醒的小软件,在上网的同时打开,这样就能有效控制你的上网时间了。

