

>>> 咨询师手记

同学忘了还我100元钱……

我平时很大方,有什么吃的玩的一定会和朋友们一起分享,同学们向我借钱,我也会毫不犹豫地答应。可有一次,我借给一位同学100元,她忘了还我,我也不好意思问她要,妈妈责问起来我便说丢了,妈妈为此很生气。自此以后,我就会忍不住反复回想我借给朋友的钱的数目和她当时问我借钱的时间、地点,我真害怕自己变成强迫症,心里很不舒服,我该怎么办呢?

丽丽

丽丽:

看得出来你为这件事情很烦心。我想我们首先要排除强迫症的可能。你说自己总是想着这件事情,心里很不舒服,虽然这看上去类似强迫思维,但更像是焦虑的一种表现。此外,你是否有想过克制这样的想法,让自己想些别的事情呢?如果有的话,有没有成功的时候?如果没有试过,当再出现这种情况的时候,可以想想其他事情,转移一下自己的注意力。另外,这件事情对你的学习、生活造成了哪些影响呢?如果还是可以和平时一样上课、生活的话,那么我们把它当做一种焦虑的情绪去处理更为合适。

看得出来,你是一个乐于与人分享的孩子。但100元对于你来说不是一个小数目,这样借了不还确实让人着急,而直接和对方谈“还钱”的事情又会有种“伤感情”的感觉。在这个时候妈妈

又来询问关于钱的问题,一定让你有很大的压力。当时那样的情况下,你选择说丢了又被妈妈责骂,无疑在原来就焦急的心情上又“火上浇油”,这也让你更加担心钱是不是会还回来了。

面对现在这样的局面,我们还有什么办法呢?是否还可以寻求一些帮助呢?有些好奇你不敢向妈妈坦白这件事情的原因,你有什么顾虑呢?如果不能和妈妈直说,是否可以先和爸爸说一下情况,然后再找机会和妈妈做一个良好的沟通?我想如果妈妈能够支持你,了解这件事情的真相,会为你是个乐于助人的人而高兴,和你一起想办法面对这件事情。

另一方面,在借完钱以后你还和朋友们保持联系吗?他们是因为什么而向你借钱的呢?如果是因为什么急事,那么现在解决了吗?

当然,如果这个问题对你的生活已经造成了严重的影响,那么建议你去做一份强迫症严重程度的量表,并寻找心理咨询师做当面的辅导,或者拨打12355热线咨询。

12355心理咨询师 黄鑫



• 24小时青少年服务热线:12355 •

>>> 读心术

为什么你计划100行动却为0?

在如今这个信息更替迅速的时代,每个人都知道,必须充电才能生存。但是,绝大多数想要学习的人都抱有这样的疑问:为什么我总是无法完成自己的学习计划?这恐怕不是简单的“懒惰”就能解释的。其实,原因可以从两方面来看:

第一就是不懂延迟享受,总是想“今天先玩会儿,明天再学习”。心理学中著名的糖果实验就是针对延迟享受的,心理学家给孩子分发糖果,要求是:如果马上吃,那么只能吃一块;如果10分钟后吃,那么可以吃两块。观察发现,有的孩子忍不住诱惑,马上就吃,而有的孩子则能为了长远利益忍受暂时的痛苦。心理学家又对这些孩子做了跟踪调查,发现20年后,那些懂得延迟享受的孩子成就更高。

学习对延迟享受能力是

一种考验。曾有位成功人士这样分享他的学习经验:每次学到厌倦想要玩游戏的时候,我就对自己说:“再学5分钟,5分钟后我就可以玩游戏。”其实,当你再次投入到学习状态,就不会再记得游戏这回事了。最重要的是,当你完成了学习计划,甚至是超额完成以后,你从游戏中得到的快乐就会加倍。

另外,导致多次计划却从无行动的原因还有一个,那就是目标定得过高。有些人喜欢给自己制订苛刻的计划,要求过严就会加重心理压力,减少了行动的乐趣。而一旦完成不了,就会打击自己的信心,觉得下次肯定也做不来。于是,连续几次之后连列计划的兴趣都没有了。

如果你也是因此而阻碍了学习,那么建议你给自己列个容易完成的计划,加强信心之后再做调整。

>>> 心理热词

布里丹毛驴效应

布里丹养了一头小毛驴,他每天要向附近的农民买一堆草料来喂。这天,送草的农民出于对哲学家的景仰,额外多送了一堆草料放在旁边。这下子,毛驴站在两堆数量、质量和与它的距离完全相等的干草之间,可为难坏了。它左看看,右瞅瞅,始终无法分清究竟选择哪一堆好。于是,这头可怜的毛驴就这样站在原地,犹犹豫豫,来来回回,在无所适从中活活地饿死了。

那头毛驴最终之所以饿死,导致悲剧的原因就在于它左右都不想放弃,不懂得如何决策。人们把这种决策过程中犹豫不定、迟疑不决的现象称为“布里丹毛驴效应”。



问: 我一玩游戏就刹不了车,总是被父母催促着看书做作业,觉得很烦躁。我也不知道自己该怎么办。

答: 虽然玩游戏让你觉得很过瘾,但似乎这个状态并不让你真正满意。沉迷游戏绝大多数情况是为了逃避,你需要思考自己在逃避什么,是学业、父母的催促还是其他什么?试着找到根结再寻求解决问题的方法。

问: 我很羡慕我的表姐,才貌双全,性格也好,大家都很喜欢她,我也想要成为她那样的人,但看看自己,觉得相去甚远,心里很失落。

答: 你可以多和自己钦佩、欣赏的人聊天,吸取力量和经验,另外多发展自己的优势和爱好,比如跳舞、画画等,多看到自己积极的一面,提高自信,才能健康成长。

问: 我的很多想法总是与别人的不同,为此我总怀疑自己,我是否有心理问题?

答: 解释“心理问题”是要经过一定的测量、心理医生的综合判断的。建议你在学习之余,多增强自己的判断力,想法存在差异很正常,但既然怀疑自己了,可以思考一下想法不同的原因。

本期主持: 心理咨询师 夏雅俐

>>> 心灵瑜伽

对着镜子多笑笑

许多人手机里都有一款“左右脸识别”软件,能显示左右脸的吻合程度。大多数人都发现,自己的左脸和右脸相差很大。30多年来一直致力于解读面孔研究的美国心理学家利奥波德·贝拉克认为,这种不对称揭示了深层次的内涵,即人的真实情感由右脑控制,表现在左半脸;而左脑控制理性思维,因此右半脸表现出来的是一幅“社会面具”。

请你做个试验,微笑地对着镜子说“我讨厌你”,镜子里的自己却是和善的;皱紧眉头对着镜子说“我喜欢你”,镜子里的那个人却可能让自己讨厌。所以,即使遇到了烦心事,也一定不要带着疲惫的面孔回家。请对着镜子多笑笑,给心理卸个妆,用爱和欢乐的表情面对家人,家人也会用笑容迎接你。