

□专家坐堂

## 我偷偷喜欢的男生

我是一名重点高中的高一女生。这次期中考试成绩不太理想，我觉得自己可能只出了三分力，而造成我分心的原因是一——我发现自己喜欢上了班里的一个男生。上课时，我常常忍不住偷偷瞄他，每次他跟我说话，我都会很紧张，甚至脸红。他的成绩很好，我觉得自己配不上他，当然也担心如果恋爱了会影响学习成绩。

烦恼的方方

方方：

不知你有没有看过影片《那些年，我们一起追过的女孩》，影片之所以大卖，是因为它代言了很多人的青葱岁月；沈佳宜和柯景腾之所以大受欢迎，是因为很多人在他们身上找到了自己。花季岁月，男女生之间的好感是那么朦胧，那么纯真。所以你发现自己喜欢上了班上的一个男孩，这是再自然、真诚不过的情感，完全不必压抑自己。

影片中，沈佳宜和柯景腾的故事是从补习功课开始的。看得出，你也很重视自己的学习成绩，而你喜欢的那个男生成绩也不错，那不妨也在探讨功课中，让大家有更多时间相处，增加彼此的了解，看看那个男生是不是真的像你想象中那样优秀。

不知你有没有注意到，影片中沈佳宜和柯景腾身边总有那么几个“死党”，经常一起打球、一起郊游、一起玩，这是很好的方式。当你把注意力集中在那个男生身上

时，也不要忽视与身边更多其他同学去接触、相处，发现每个人身上的闪光点，这不仅能让你收获更多友情，也会让你看清那个男生是不是真的那么特别，那么让你喜欢。

如果经过近距离观察，与其他同学比较，真的觉得这个男生在你心中的地位独一无二，那请你好好保护这份情感，就像好朋友一样地相处，千万不要急于向男生表白。“学习是现在首要任务”的老生常谈，你一定明白，无需多说。不妨现在就给自己设定一个目标：与那个男生一起努力奋斗，考入理想的大学。

影片里，沈佳宜和柯景腾最终没有在一起，但他们的青春依然无悔。随着年龄的增长，我们面对的选择会越来越多，最终的结局我们无法预料，但每个阶段都要明确现阶段该干什么、怎么干，那你一定会拥有一段段美好的青春记忆。

12355心理咨询师 蔡海超

□你会学习吗？

研究表明，长期注重摄入多种类型的含优质营养的食物，对提高学习效率，帮助学习者拥有一个发育良好的大脑起到了决定性的作用。那么，怎样才能让自己越吃越聪明？

## 吃得对才能学得好

文/国家二级心理咨询师 浦鹰

## ●避免让血糖上升过快

调查发现65%的学生每天至少吃一次糖果、巧克力等；64%的学生饮用含糖饮料；31%的学生食用炸薯条。这些食品会使得大脑中的糖浓度突然升高，继而又突然降低，导致注意力涣散。美国加州阿普托中学的座右铭是“拒绝没有营养的热量”。由于果断采取措施，禁止校内售卖这些食

品。管理者发现，学生午餐后的行为表现有了很好改善，违纪情况明显减少；该校学生在标准考试中的成绩也有了提高。

## ●DHA改善学习困难

DHA增强记忆与思维、提高智力的作用是显著。实验表明吃含沙丁鱼饲料的老鼠在迷宫中最快找到出路；体内DHA含量高者的心理承受力强、智力

高。DHA还有预防和改善视力的作用。含DHA最多的食物有鲑鱼（肥肉部分）、青花鱼、秋刀鱼、鲭鱼、沙丁鱼、鱼卵等，要注意海鱼中的DHA含量可达陆地动植物的百倍。

建议同学每周食用三次富含鱼油的鱼。少吃富含饱和脂肪酸的肉类；至于含有反式脂肪的油炸加工食品，则应完全戒掉。



□男生女生



前些天，体锻课上我主动去帮大家借篮球，因为拿着球遮住了视线，在走廊里把一位

同学撞倒了，还挺严重的，同学住院了。正巧前两天我刚刚跟这个同学吵过架，甚至还打了起来，所以其他同学和老师都认为我是存心报复。其实我真的不是故意的，为什么没人相信我。

一名预备班男生

A 在生活中，你是否曾遇到过牙齿和舌头打架的时候？当我们遇到误解和矛盾，首先要控制好自己的情绪，保持积极乐观而健康的心态。既然，这件事已经发生了，不管，你是故意还是无意造成了同学的伤害，作为当事人你是否可以先去尽自己所能地弥补对这位同学造成的伤害？比如，带水果或营养品去医院看望同学，给他送作业本。以自己的实际行动，争取得到这位同学和他家长的谅解。

答疑嘉宾：12355心理咨询师 徐丸



最 近期中考试结束，学校要开家长会了。我听一些好朋友

议论，他们的父母都为老师准备了礼物。我回家告诉父母，他们觉得这样不好，认为我们没必要这么做。可我有担心，不送礼，老师会不会对我区别对待。

一名初一女生

A 我支持你父母的说法。学校是学习的地方，老师的责任是教书育人，学生的本分是好好学习。要相信老师作为一个教育工作者，绝不会因为没有收到学生礼物而生生气的。其实学生送给老师最好的礼物，是对学习的热爱及认真踏实的态度；是对同学的关爱及团结互助。所以摆正心态，努力学习，不要自寻烦恼。

答疑嘉宾：12355心理咨询师 赵金妍

□心理魔方

## 标点符号的秘密

你是不是常被老师批评写文章“一逗到底”，其实从心理学的角度来说，喜欢用逗号未必是一件坏事情，因为他们都是和平主义者，还乐于助人，和任何人都能打成一片，他们还喜欢把所有事都说清楚、讲明白。

那其他标点符号里还藏着什么秘密呢？

喜欢用问号的人在做事时都会问自己“这样做好不好”，这些人容易瞻前顾后。

喜欢用省略号的人则缺乏决断力，反复无常，容易走神，喜欢随大流。

喜欢用引号的人缺乏原创性，总爱引用名人名言，没什么主见。

还有些人喜欢在每个句子的结尾都用惊叹号，这种人一般是易喜易怒的人，他们性格张扬，不太会自我反省，总认为自己的观点很重要。

还有一些人喜欢用冒号，这些人凡事井然有序，做事喜欢列清单。

