

>>>心情故事

和心里的那个自己 好好相处



一个春日的午后,我坐在热线咨询室的窗边。外面的天阴沉着脸,几片乌云从四方飘来,攒在一起,一会儿又消散开……雨,就是迟迟未能下下来。

咨询热线响起来了。“同学,你好!请问怎么称呼你?”电话的那头是个女声,带着不耐烦的语气:“就叫我A同学吧!”“A同学,想跟我说些什么?”“我和周围同学相处有困难。他们有事没事就喜欢摆弄几句英文句子,显得自己很了不起的样子,我觉得他们自私自利……”A同学心里的愤怒一股脑倾泻过来,字字带着恨意,句句饱含不满。

我刚想问问她同学们自私自利的具体表现,A同学忽然话风一转,“可我有时候想想自己也有不对的时候,我心眼很小、容不下他们,我常常会纠结一件事情究竟是他们错了还是我错了,或许大家都错了。”善良的A同学在心里泛起对同学的不满之后,很快地又检讨起自己,不满被这种反思压抑下去一些,却又在心底郁结着。

我瞥了眼窗外的天空,A同学纠结的心境大概就像这阴沉的天吧,想痛快下场雨却又怎么都下不来。我决定往这厚厚的乌云里再打几枚催雨的炮弹,“为什么心里容不下他们就是不对的?”“因为我是在嫉妒他们,嫉妒是不对的。”“嫉妒不对在哪儿呢?”面对这个问题,A同学有些语塞,我继续发炮:“思考嫉妒,能帮你弄明白自己要努力的方向;驾驭嫉妒,它会成为你进步的一种动力……你真的认为嫉妒是不对的吗?”窗外有闪电划过,雷声从远处翻滚而来,雨阵阵落下。“不要被嫉妒里的恨意冲昏头脑,正视并接纳你的嫉妒,它一样可以给你向上成长的力量!”“我明白了,谢谢老师!”

是的,生活中我们不妨少一些情绪的压抑,少一些道德标准的自我评价,试着正视自己,更好地了解自己、接受自己、认可自己,和心里住的那个自己好好相处吧!

12355心理咨询师 谢一磊

•24小时青少年服务热线:12355•



>>>男生女生

友情还是爱情?

心理教师 李树娜

王雪性格乖巧,妈妈一直嘱咐她上中职期间要好好学习,不要谈恋爱,争取考入理想大学。于是,她学习十分认真,很少和其他男生讲话。同桌许锋为人十分开朗热情,经常帮助文静的王雪,渐渐地王雪对许锋产生了好感,并且总会不由自主地想起他。王雪十分痛苦,不知道她对许锋的感情是什么?爱情还是友情?

中职阶段正是青春周期性心理发展的第二个阶段——接近异性期,异性同学间容易产生朦胧的好感。王雪平时不太和男生交往,异性交往范围狭窄,容易对唯一交往的异性同桌产生好感。要摆脱友情与爱情的困惑,关键要把握与异性交往的原则。正常的异性交往有利于个体

从多个角度认识和完善自己,从而使个性全面发展。

●适当扩大异性交往范围,长时间只与某一异性交往易引起周围同学和对方的误解,甚至产生友情与爱情的困惑。

●以集体活动的形式交往,集体活动能为异性同学提供自然健康的交往氛围,特别是对性格内向的女生来说,集体活动会使其举止自然大方。

●最好选择公共场合,尽量避免单独相处。

●不必过分拘谨,应该从心理上像对待同性那样去对待与异性的交往。

●不应过分随便,交谈内容最好不要涉及个人隐私、生活细节等,同时不要出现过分亲昵、暧昧的言语和动作。

>>>心理热词

肥胖型人格



肥胖型人格是指能够导致肥胖形成的人格因素。研究表明身体上的肥胖不一定是暴饮暴食所造成的,心理上的“肥胖”也可导致生理上的肥胖。

譬如,一些人在心情不好的时候,就会靠吃东西来发泄或者暴饮暴食,这种现象多见于女性。还有人因为心理问题常常失眠,而又在失眠的时候容易吃东西,这样长久下去,这些人就很容易长胖。

另外,个人人格也会成为影响肥胖的心理诱因。对于性格冲动的人来说,这种性格特质会让他在面对困难或诱惑时更容易屈服,在控制体重方面也如此,保持一个好身材需要健康的饮食和持续的运动,这都需要坚持和克制,而具有高冲动型的人却很难做到。



SAY YOU SAY ME / ME

问: 最近我听到有同学在背后议论我,说我自私、小气、不合群。奇怪的是,她们一边说我不好,一边还会找我说话,甚至把很私密的事情告诉我。我实在不明白她们到底怎么想的。

答: 人与人的交往有很多学问,我们有时没法搞清楚别人的想法,当然很多时候我们也没有必要搞得特别清楚。如果你感到困惑,为什么不直接向她们表达自己的感想?让当事人来解开你的心结。如果她们给你提建议,那就有则改之、无则加勉。

问: 最近忙着毕业实习,感觉压力很大。这周连着好几天晚上我都睡不着,躺在床上翻来覆去胡思乱想,要1个多小时才能入睡,睡着了之后还会做很多奇怪梦,梦见被人追啊什么的,早上醒来感觉很累,精神不振。

答: 胡思乱想、担心睡不着、担心做恶梦,比睡不着本身对你的影响更大!参加一些自己感兴趣的社会活动,参与一些体育锻炼,这样有利于你缓解担心、紧张、焦虑的情绪。

问: 我喜欢我们班的一个女生很长时间了,以前我们关系挺好的,一起上学一起放学,只是没有明确男女朋友的关系。最近有一个别班的男生追求她,那个男生长得挺帅,家里条件也不错。就这样,她渐渐跟我疏远了,我觉得很难过,不知道怎么挽回。

答: 外形俊朗、家境优越虽然是优点,但绝对不是衡量一个男生是否优秀的绝对标准。你现在还是未成年的学生,考虑感情问题为时太早。通过努力学习知识和技能让自己变得强大点,当你足够强大,相信你的光芒会吸引到与你心有灵犀的人。

本期主持:心理咨询师 史渊