

>>> 咨询师手记

友情有时也很微妙

从小性格内向的我，不太会跟人打交道。我们班有一个高个子女生，每天出操都站在最后一个，总是喜欢找站在旁边的班长说话。班长烦她，她也不觉得。那天我和她说，不要一直去烦班长。说了她几次之后，她突然就翻脸了，说我是挑拨离间，现在我们弄得像仇人一样。

我一直在反省，是不是自己为人处事的方式有问题。以前我有一个比较要好的朋友，后来她跟班里另外一个女生走得近了以后，就慢慢疏远我了。我觉得好像自己很容易就被代替了。进入班级后，我很在意和同学、朋友的关系，但是却不知道如何表达自己对她们的在意和感谢。

小小



SAY YOU SAY ME

问：每次遇到不顺心的事，我总是很冲动地摔东西发泄一番。眼看着那些完整的東西被毀坏，会感觉心里有种奇怪的快乐，只是事后我常常觉得后悔。

答：遇到不顺心的事，产生各种负面情绪，这是人之常情。每一种情绪的产生，都有其重要意义，比如我们遇危险会感到恐惧。想要处理好情绪，除了通过合理的方式宣泄外，还需要我们对自己有更多认识，了解情绪产生的原因，试着让自己能平静下来，集中精力思考如何更好地应对当前遇到的麻烦。

小小：

从来信中，我能深深体会到你在处理人际关系中的迷茫和无奈，我想这也是我们每个人在成长过程中必然会面对的困惑。可喜的是，你意识到了自己的问题，并且开始自省和思考，这是心灵成长的信号！

人在世上是不能没有朋友的，没有朋友的人会感到孤单和不幸，绝大多数人也都会有自己或大或小的朋友圈子。但是，这并不意味着我们每个人都要结交许多朋友。交朋友不在于数量的多少，而

是重在“质量”。这里所说的“质量”即你与朋友心灵的默契度。

人与人之间的相处是一件很微妙的事情。因为分歧和误会，发生了口角、拌了嘴，不代表你们就一直会是“仇人”，说不定日后还会成为好友，不是有句俗话说叫做“不打不相识”嘛。你说自己和那位高个子女生因为误会而产生了矛盾，为什么不试着开诚布公地和她沟通一下，实在不行写信也行啊！重要的是，你要告诉她你真实的想法。如果她知道你当初的劝解完全是为了她着想，是一种善意的提

醒，相信她会理解你甚至会被你感动，说不定，你们还会因此成为挚友呢！

至于你说的那位逐渐和你疏远的好友。我觉得，性格内向的你，仍旧可以通过写信、发短信、微信或微博等方式和她保持良性的沟通，哪怕只是在节假日送出短短的几句温情问候也好。我们的身边总会有这样一些朋友，平时无需太多的交流，但却一直会在心底彼此牵挂和支持，或许你和她就是这样一种朋友关系呢？

12355心理咨询师 叶继英

·24小时青少年服务热线:12355·

>>> 谈心术

爱做白日梦
记忆力更强

如果你常常喜欢做“白日梦”，那么，这个消息你一定会很受用！据美国和德国研究人员发现，爱做白日梦的人或许头脑更聪明。

研究人员招募了一批年龄为18岁至65岁的志愿者，要求他们执行一些简单任务，譬如每呼吸一次按一下按钮，或者在键盘上按出计算机屏幕上显现的字母。研究人员认为，这类任务非常简单，志愿者容易走神。结果显示，所有志愿者完成任务情况良好，执行简单任务时报告走神多的志愿者在工作记忆能力测试中得分更高。

“我们的研究结果显示，人们日常生活中常做各种规划，有时在公共汽车上，有时在骑车上班路上，有时在淋浴时，这些可能都由工作记忆支持。他们的大脑努力把资源调配给最具压力的事情。”心理学家认为，这项研究结果的实际应用之一就是帮助想要忘却某些事情的人。心理学家建议，如果想摆脱某些思绪，最好回忆一件久远的事情。



>>> 心理魔方

同学眼中的你是什么样？

假设今天分组进行美术活动，你会倾向于和哪类人在一起？

- A. 聪明能提供好意见但坚持己见的人；
- B. 活泼搞笑但是不爱做事的人；
- C. 擅于美术但是骄傲不已的人；
- D. 你最好的朋友但大家不喜欢他

心理分析：

选择A的人——你的同学或许会认为你有点势利眼，喜欢和老师套近乎，因而疏远你。建议你平时要注意和老师、长辈的说话态度。

选择B的人——在同学们的眼里，你似乎很想要当班上的“风云人物”，并且会因此而不择手段。建议你平时要注意和同学相处的态度，千万不可以摆出有点骄傲的姿态。

选择C的人——你的个性可能有点固执、多疑。你总是担心自己的成绩会比别人差，还常常抱有很大的疑心病。因此，有些同学会因为受不了你这样的个性而疏远你。

选择D的人——在同学眼中，你是个重情义的人，无论别人对自己的朋友看法怎样，你总是对朋友很好。不过，如果你是班上的班长或者学生干部，也要注意自己的心态，不要因为偏心而让其他同学对你产生不满哦！



问：小时候父母都用很民主、平等的方式对待我。自从进了职校后，爸爸就开始变了。以前我跟他讨论一些事情，甚至争辩两句他都不会生气。现在我无论说什么他就扯到学习、文凭之类的事情上。

答：你是否想过爸爸为什么会有这样大的变化呢？我猜想，你进入职校后，他开始担心你的将来，才会有现在的转变。那么你自己对将来有何打算呢？试着将你对未来的设想和他好好沟通，确立一个具体可行的目标和计划，相信他也愿意像以前那样和你沟通。

问：QQ是我平时和同学朋友交流的主要渠道之一，我也会把自己的一些心事想法写在QQ空间里。最近，我发现父母居然加了我的QQ好友，还经常去看我的空间，甚至对我在空间里提到的一些交友、情感之类的问题指手画脚，简直太过分了！

答：平息自己的愤怒，用心平和的态度告诉父母你已经逐渐成熟，可以处理自己的各种问题了，希望他们能够给你更多尝试的机会并尊重你的私人空间，相信你的父母也会更加通情达理地考虑你的意见。

本期主持：心理咨询师 刘玲、周燕影

青
橄
榄

2013年5月27日 编辑：吴燕