

# “小黑屋”的困惑

初三的我马上就要面临中考。一直以来我都觉得自己是个有主见、积极乐观的人。初三以来，对于中考我并不觉得有什么压力，但最近心里开始感觉很慌，坐立不安，在学习上常犯低级错误。最近同学间也会互相诉苦，有时候跟他们聊完了，自己心情也会很差。三天前的晚上，睡觉前，我无意间往小房

间看了下，觉得里面非常暗、空洞，总感觉房间里有什么东西会跳出来似的。这两天我只要一看到昏暗情景就会在脑海里出现这种画面，觉得紧张。我好像越来越不自信了，真不知道原来那个快快乐乐的女孩去哪儿了。我讨厌现在整天神经兮兮的自己。

烦恼的诺诺

诺诺

还有半个月的时间就要中考了，但似乎你现在不在状态，这真让人着急。说说你关于“小黑屋”的困惑吧。心理学中将这种眼睛看到的客观画面经大脑加工后形成的感性形象称为——意象，意象往往和我们内心潜意识有着紧密的联系。而意象中的房子，尤其是你平日所生活的空间又常常和你的心房关联，即你对房子的看法很大程度上也反映了你对自己的看法。房子看起来的昏暗和空洞也印证了你最近萌生出的觉得自己不够好，对自己不够自信的感受。而房间中要跳出来的东西应该就是最近紧张焦虑的真正

源头。

你觉得房子里究竟会跳出什么呢？想要消除这份紧张焦虑，我们还是得正视紧张和焦虑的源头，看清楚问题的成因我们才可能做针对性的解决。我希望你在心平气和的状态下想如下几个问题，最早心里感觉很慌是发生在什么时候？那个时候有什么意外、突发事件发生在自己身上吗？你的情绪是否随着考试的临近有些许的波动？同学和你诉苦的内容有哪些？听完之后你有什么样的感觉？思考这些问题，可能帮你找出紧张和焦虑的真正源头。

无论究竟是为什么焦虑，都和你分享一个个小技



从 小到大父母总是拿我跟别人家的孩子比，不管我做得有多好，他们都能找到更好的孩子来把我比下去。慢慢地我就越来越没自信了，其实我在学校成绩还是不错的，但我总觉得自己不够好。父母问我明年中考有什么打算，我一点想法也没有。我到底怎么了？

一名初二男生

答：你也是个受累于“别人家的孩子”的同学。其实，命运对于我们而言不是一个机遇问题，而是一个选择问题。既然你不喜欢父母老将自己和别人比，大可明确地向父母表明，告诉他们，你就是你，是一个独一无二的个体，不要拿其他人的优势来和你的劣势做比较，这是不公平的。当你取得成绩的时候，请你父母，用最简单直白的语言来表扬你。让他们渐渐习惯，用适合你成长的语境与你沟通。相信，你们会找到一个合适的平衡点。



初三时，我和同年级的一个男生走得最近。因为中考，父母劝我以学业为重，我们分开了。考上高中后，我们又重新联系上了，发现还是很喜欢对方。父母发现我再次跟那个男生联系后非常反对，爸爸还去找过那个男生要他跟我分手。我感到很难过。

一名高一的女生

我想父母当初因为中考劝你们分开，是希望你们俩能冷静一下，并不是同意你们俩考上高中后，就可以走在一起。你可以做得是：和父母好好沟通一下，了解他们到底担心什么。同时，冷静地思考一下，如果，你们俩想在一起，又将怎么做才能让父母放心，且不会影响各自的学习？假如，一段时间以后，你们不喜欢对方了，能接受这样的现实吗？能走出阴影吗？思考清楚这些问题，你会理解父母的苦心，你会发现，在高中这个学业紧张的时刻的确不适合恋爱。

12355心理咨询师 徐丸

你会学习吗？

## 你是冲动型思维模式吗？

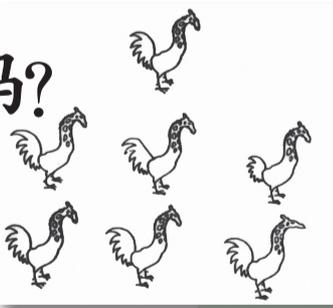
文/国家二级心理咨询师 浦鹰

看看右图中第一个图案和下面六个图形中哪一个是一样的呢？

正确答案是下排左数第一个，迅速回答出答案不论对错，都属于冲动型思维模式。反之思考判定了超过四十五秒以上的就是熟虑型。心理学家卡根经过实验后发现，有些同学知觉与思维的方式是以冲动为特征的，有些同学则是以熟虑为特征的。冲动型思维的同学以很快的速度形成自己的看法，很快就作出反应；熟虑型思维的同学则不急于回答，他们在回答之前，喜欢先评估各种可能的答案，仔细判断后再给出最有把握的答案。因此，熟虑型的同学在完成需要对细节作分析的学习任务时，学习成绩

好些；冲动型同学在完成需要作整体型解释的学习任务时，成绩要好些。

冲动型同学在解决问题的能力方面，并不一定比熟虑型同学差。但很多调查发现冲动型同学整体而言学业成绩不如熟虑型的学生，主要是因为学校里的测验、考试往往注重对细节的分析，而冲动型同学擅长的则是从整体上来分析问题，他们反应快，急于做出选择，有时难免粗心，将题目看错，而后长叹一声，后悔莫及。但是他们思维非常活跃，在判断事物的关键方面往往胜人一筹。



## 四个动作重燃信心

心理 魔方

美国《今日心理学》杂志推荐了4个简单的小动作，能让你在情绪低落时重燃信心。

■写下让你感到骄傲的努力。准备一张小卡，每天至少写下3件让你感到骄傲的事情。

■抓住空当，磨炼你的热情。即使一天只有15分钟也好，每天花一点时间在自己最喜欢的兴趣上，比如，晚饭后整理阳台的花花草草，或上网玩15分钟的围棋。如此会让你更容易找回学习的热情。

■准备一个“奖状”公布栏。在家里找一面你每天最常经过的墙面，挂上一个小小公布栏，把所有能够展现自我价值的“奖状”都贴在上面。每天经过看一眼，你就能吸收它带给你的正能量。

■专注于如何解决问题。停止任何负面的、责备自己的想法，专注于如何解决问题。或许在写字桌旁贴一个禁止标志，可以提醒自己不要陷入负面的思考中。

·24小时青少年服务热线:12355·