

>>>心情故事

一朵花独有的美丽



“我该怎么办？”电话一接通，就听到话筒那边传来一名女生无助的声音，“我的心堵得透不过气来，从清明节放假到现在，我已经一个多月没去上学了。晚上临睡前，我总是告诉自己要上学，可第二天早上，却有股更强大的力量一再阻止我去，这样下去我该怎么办？”

她叫小鹿，一名花季少女。两岁时因为父母离异，她和爸爸、奶奶一起生活。爸爸经常出差在外，一两个月才能见一次面。妈妈多年前改嫁，偶尔接她去相聚。从小，小鹿就经常听到父母对对方的指责，但她对妈妈有很深的怨恨，常采用“榨干妈妈的钱”的方式实施报复。

小鹿说，自己对妈妈和姨表姐妹较为宽裕的生活非常羡慕，因此平时对物质生活也很在意，别人有的一样也不能少。对于她的要求，奶奶也一味纵容，尽一切可能满足要求，但这些似乎难以让小鹿满意。最近，随着年龄的增长，小鹿特别希望能有个单独的房间，满足私密生活的要求，但这对于条件并不宽裕的家庭来说，实现较为困难，这让小鹿无所适从。而在学校，小鹿和同学、老师相处得也不怎么愉快，没有什么可以交心的朋友。

在电话这头，我对小鹿的现状进行了分析：由于生活环境的改变以及曲折的经历，形成

了她自卑无助、敏感多疑、叛逆好胜的处事风格。而和同学、老师关系处得不好，没有可以真诚交流的朋友，直接加剧和导致了其厌学逃避行为的产生。我告诉小鹿，人生的每段经历，都是成长中收获的财富，每个人独一无二的遭遇，会帮助其形成异于他人的独特个性。过去发生过什么并不重要，重要的是我们自己给自己创设的未来。因此，要试着以积极的心态面对生活，多发现生活的美好。

另外，对处于青春期这一特殊阶段孩子而言，亲人的影响至关重要。很想对小鹿的亲人说，不管有多忙，请多留一些时间给孩子，哪怕什么都不做，只是静静地陪在她身边，安静等待，就像等待一朵花开，欣赏其独有的美丽。

至于小鹿说自己特别想要一个属于自己的独立空间，这是一个独处的愿望，从心灵角度是一个成长的信号，希望通过与自己的相处，丰富自己的内心生活，从而沉淀出属于自己的人生财富，寻找心灵的方向。我建议，既然独处更大意义上是心灵生活的需求，那么在客观条件不具备的情况下，不如以写日记、自我对话的方式实现独处的目的。电话那头，小鹿的声音平静了许多，我知道我说的话她听进去了……

12355心理咨询师 叶继英

·24小时青少年服务热线:12355·

>>>谈心术

双臂交叉的秘密

心理学家指出，肢体语言是传达内心无意识信息的重要表现，它往往比言语信息更有影响力。比如，双臂交叉的动作有多种不同的表现形式，每种形式的意味都有所区别。

1. 双臂交叉抱胸

这种动作是最为常见的，它所反映的心理是对外界的排斥。经常做出双臂交叉抱胸动作的人比较喜欢独处，尤其是在大家一起活动的时候，他们经常会选择一处安静的地方享受一份属于自己的静谧。

2. 双臂交叉，紧握拳头

这个姿势表示的是内心的焦虑和不安，通常是做了一些亏心事而感到心虚。

3. 双臂交叉抱胸，双手置于腋下露出拇指

双臂交叉抱胸，表现的是一种戒备心理；露在外面的手指，则表现了一种优越感。喜欢做这个动作的人，通常非常严谨。他们做事时会考虑多方面的因素，直到有十足的把握才会下手。另外，这种人非常善于思考，勇于创新。

4. 托盘式的姿势

这个姿势非常有特点，通常是人的一手掌托住另一只手的肘部，然后被托起的手托住下巴。这个动作非常像在思考，但是除了这层意思外，还有一种非常积极的正面效应，那就是在向别人展示自己，希望引起他人的注意。



>>>心灵瑜伽

给心灵减减压

一吐为快 假如你正为某事所困扰，千万不要闷在心里，把苦恼讲给你可信的、头脑冷静的人听，以取得解脱、支持和指正。

开怀大笑 健康的开怀大笑是消除压力的最好方法，也是一种愉快的发泄方法。

听听音乐 轻松的音乐有助于缓解压力。如果你懂得弹钢琴、吉它或其他乐器，不妨以此来对付心绪不宁。

阅读书报 读书可以说是最简单、消费最低的轻松消遣方式，不仅有助于缓解压力，还可使人增加知识与乐趣。

重新评价 如果真做错了事，要想到谁都有可能犯错误，若事与愿违，就应进行重新自我评价。

大喊大叫 在僻静处大声喊叫或放声大哭，哭并不可耻，流泪可使悲哀的感情发泄，也是减轻体内压力的一种方法。

与人为善 遇事千万别怨恨在心(包括自己是对的)。怀恨于心付出的代价是使自己的情绪紧张，用别人的错误惩罚自己

不要挑剔 不要对他人期望过高，应看到别人的优点，不应过于挑剔他人行为。

留有余地 不要企图处处争先，强求自己时刻都以一个完美形象出现。学会说“不”。



SAY YOU SAY ME

问： 17岁的我一直以来都是乖乖女，在学校听老师的话，在家听父母的话。前几天，闺蜜告诉我，班上的一个男生喜欢我，还说可能要向我表白，我非常害怕。我不想在这个年纪就谈恋爱，也不想破坏自己在大人心目中好孩子的形象。

答： 其实，处于青春期的少男少女彼此有好感，是很正常的现象。当然，对于你的担心我也十分理解。我的建议是：不妨通过闺蜜告诉那个男生，你觉得学生应以学业为重，你不会接受他的表白，但感谢他对你的欣赏，就是要懂得“换位思考”，为他人着想。

问： 父母多年前就来上海做生意，现在条件好了就把我从四川接过来读中专。我在学校没有朋友，找不到人说话。回到家又冷冷清清，父母忙生意经常不在家。我觉得自己好孤单。

答： 来到一个陌生的环境，对环境 and 人际关系不适应，这些我都能理解。父母的忙碌，再加上语言和文化环境的差异以及朋友的缺失，让你感到了孤独。我建议，不妨试着和父母交流，表达父母不在家时你的感受；在学校参加学校的各种社团活动，多和同学交流。如果实在觉得痛苦，还可以找本本子把这些都写下来，作为一种宣泄。