

心情故事



这是一个不愿意留下姓名的女孩，我给她起了一个名字叫玻璃女孩，她给我的感觉是“不耐热、不耐寒、易碎”。在电话咨询的过程中，她常常欲言又止。从她言语的碎片中，我感受到她的内在——充满了不安与困惑、迷茫与恐惧。现在的她，已经是一名中职女生，没过多久就可以有一份定向的工作，但是她却始终心事重重，是什么在困扰着她的心，让她变得如此脆弱、沉闷？

玻璃女孩笑了……

电话的那头传来的又是这般无力的声音，老、老师，我，我……还没说几句，玻璃女孩就不再言语，在咨询过程中空气仿佛被凝固了一般。慢慢地，经过不温不热的半小时彼此熟悉之后，她仿佛是一块慢慢被融化的冰，一点一滴地开始流露出自己内心的痛楚与委屈。

原来她小时候入学晚，现在年龄比同学们都大一些，在她看来，自己年龄比同学大，自然应该比同学们更成熟，但是事与愿违，在学校中自己却总是处在被照顾的对象，为此她内心非常不情愿，但是又无可奈何。我放缓声音，温柔地问她，“成熟与年龄成正比吗？”电话那头的空气再次被凝固了，她在思考，我在等待着她的回应。不久之后，她豁然开朗，“老师，我知道你的意思，成熟与年龄其实并不成正比，我懂了。”

接着，玻璃女孩又道出了另外一件事情——她与同桌发生了一件不愉快的事情。与同桌A是好朋友，他们同时还有一个共同

的好朋友C，一次课间休息，她与同桌A在聊天，这时候好友C走了过来，不但与同桌A越聊越欢，而且还把同桌A带离了她的身边，这件事情用她的言语来说，她感觉自己被冷落了，也没有得到应有的尊重，心里感觉非常不爽。回到家之后，这件事时常会在她脑海中浮现，困扰着自己，许久不能平静。在以后的日子里，她无论是看到同学还是老师，始终是低头不语，不愿意与人交流，只喜欢一个人单独待着，甚至有时候觉得自己一个人感觉有一种快感，但是有时候又突然会想起什么，情绪一下子跌落谷底，无法自拔，感觉自己好矛盾。

面对内心如此纠结的玻璃女孩，我开始小心翼翼地引导。我对她说，你自己也说你们三个是好朋友，但是当你的另两位好朋友有说有笑的时候，你反而内心出现的是无比挣扎与痛苦，觉得别人好像抢了自己东西一样，那么老师想问你一个问题，你对“好朋

友”这三个字是怎样理解的？玻璃女孩又开始陷入沉思，利用积极暗示的方式，我对她说，其实你为什么纠结，纠结原因是你内心深处藏着那个正确答案，但是你却始终不愿意公开这个答案，因为一旦这个答案被公布，你就要面对自己的不足，所以你始终在自我否定与自我逃避中徘徊。其实有三个字一直在你心中荡漾，那就是“占有欲”。说到这里的时候，玻璃女孩发出了声音——嗯。

于是，我又趁热打铁说，你其实已经知道自己应该怎么做，勇敢地面对现实，接受自己的弱点，那也是属于你的一部分、抬头挺胸、面带微笑地面对老师与同学们，学会坦诚相待，学会把自己的心放宽、放大。最后，我教她做了一个简单的文字游戏，让她把心“恣”的“恣”拆成“大”+“、”+“心”，隐喻着心要大一点。终于，玻璃女孩笑了。

12355心理咨询师 蔡海超

·24小时青少年服务热线:12355·



友谊天长地久

亲爱的同学：

在这个世界上，友谊是艳丽而娇弱的花朵，它需要用心来浇灌，需要用心去呵护。朋友就是理解和支持，它不是承诺，而是鼓励与竭尽全力的帮助；它不是两肋插刀的义气，而是志同道合的奋斗不息；它不是麻将桌前的牌友、饭桌上的酒肉朋友，而是成功路上的那一缕阳光，荆棘中那锋利的刀剑。

友谊是一株生长缓慢的植物，它需要真诚的阳光来照耀，热情的沃土来培育，它是心与心的碰撞。当朋友有困难时，能毫不犹豫地伸出援助之手，而不图回报，当朋友有了缺点和错误时，能宽

容、理解，同时又能毫不留情地指出他的错误，这才是千金难买的知己。

纵观古今，建立真正友谊的两个朋友都是同甘共苦、共荣共辱的，在你春风得意时，默默祝福你、鼓励你；失意时，帮助你重新扬起生活的风帆，在你错误时，及时批评、纠正你，这才是真正的友谊，反之，虚假的朋友就像影子，阳光下紧跟着你，黑暗时马上弃你而去。

同学们，用真诚去打开友谊的大门，用爱去培育友谊的青树，用宽容去温暖朋友受伤的心，那么你将获得天长地久的友谊。

颜苏勤

SAY YOU SAY ME

Q: 开学至今我已经换了两次座位。第一任同桌是班长，我感觉她只会学习，其他话题聊不到一块，于是换了座位。现在的同桌喜欢聊一些学习以外的八卦，喜欢打打闹闹，时间一长感觉跟她在一起挺耽误时间的，又有点想换回原来的同桌。这样反反复复，我自己都觉得自己有点麻烦。

A: 你是个懂事的孩子，不愿意给别人添麻烦，但是内心又有许多冲突。从你两次换座位来看我要表扬你，因为我看到了你的成长：过去的你觉得同桌太爱学习，希望换一个能聊到一起的同桌；而现在的你慢慢发现，整天打闹的同桌并不适合自己。我一方面希望你能够接受成长中的自己，另一方面也希望你能学会多发掘他人的优点，也许会让你看到不一样的风景哦。

Q: 我经常为了交朋友的事跟妈妈发生争执。她总是觉得我交的朋友不好，对学习没帮助，希望我和班里那些成绩好的同学来往。可我认为朋友最重要的是聊得来、在一起玩得开心，至于对方是不是成绩好并不重要。我觉得这件事上妈妈有点太功利了。

A: 你觉得自己已经长大，完全有自我判断是非的能力；然而在妈妈眼里，这个年纪是成长的关键时期，所以会对你的一举一动格外注意。我想，妈妈对于你交朋友的事情或许用“担忧”来代替“功利”更合适。建议你你和妈妈之间进行一次成人之间的对话，你来帮助妈妈缓解对你的担忧与顾虑，做一个让妈妈放心的男生。

Q: 初中时父母离婚了，我跟着爸爸生活。去年爸爸再婚，今年家里添了一个小弟弟。弟弟的出生让全家都沉浸在喜悦之中，只有我感到隐隐的不安。我担心小弟弟会带走爸爸对我的爱和关注，每次看到爸爸抱着弟弟很亲热的样子，就觉得心里很难受。

A: 在爸爸的眼里，你和小弟弟都是他最珍贵的宝贝。你现在的心情，我很理解。只是因为现在弟弟很小，非常需要照顾，现阶段爸爸对弟弟的照顾一定会超过对你的，你应该能体谅吧。当你觉得不开心时，其实可以和爸爸进行沟通，或者参与到照顾小弟弟的行列中，成为爸妈的助手，慢慢你会发现弟弟越来越可爱，而爸爸对你的爱不但没有减少，还会增加——因为爱是相互传递、成倍增长的。

心理咨询师 蔡海超