如何度过高三这一年

老师：

你好！我叫思思，是一名刚上高三的学生。对未来最近我想得越多心里越没底，我的成绩不是太好，以我现在的成绩只能进入大专院校。我想何必要花三年的时间和学费去读一个大专呢，还不如高中毕业就找一份工作。我试着把这种想法跟父母交流了一下，虽然他们承认我说得有些道理，但还是希望我能再努力一个学期，争取考上更好的学校。听了父母的话，我重新投入到书海题山里，但越看越没有信心。我不知道该如何面对高三的生活，也不知道付出的努力能否有理想的回报。

思思

思思：

你好！你现在的困扰是，一方面很希望考上理想的大学，另一方面又感到成绩不尽如人意。

上大学是我们每个人的梦想，大学里学习到的不仅仅是专业知识，还可以学习到思维的方法，可以结交到志同道合的朋友，更可以在大学里找到自己清晰的人生目标。

在努力学习的过程中，难免会遇到困难。当你感到沮丧无助的时候，可以问问周围的同学，他们所有的题目都会做吗？他们有时会不会有退缩的想法？你会发现很多同学都与你有着同样的困扰。关于如何度过高三这一年，给你几点建议：

1、设立高考的目标。对于要考什么样的大学，目标要尽可能的清晰，也可以根据自己的实际情况，略微将目标调高一些。

2、调整心态，换个角度看问题。看问题的角度不一样，看到的结果也会不一样。学会关注生活中积极的事物，学会看到每一件事情背后的正面意义。你会发现太阳每天都是新的，希望就在不远的前方。

3、给学习制定一个详细的计划。根据自己的实际，制定可行的计划。只要你能一步一步脚踏实地地执行，相信每天都会看到自己的进步。建议你要对每一门学科制定清晰的学习计划，制定计划时可以咨询你的科任教师，让他们帮助你更好地了解自己，同时也可以就不懂的问题多向他们请教。

4、适当地增加一些锻炼和活动。如慢跑、打球、唱歌之类的活动，会增加体内5—羟色胺的分泌，帮助我们释放负性情绪，增加积极的情绪体验。锻炼和活动不宜操之过急，需要慢慢体验其中的各种感受，逐步调整自己的情绪。如果能持之以恒，相信你一定会有新的收获。

12355心理咨询师：周厚蓉

■【男生女生】

老师：

你好！我是一名高二女生。几天前，与我恋爱了7个多月的同班男生突然向我提出分手。对此我完全没有心理准备，不知道他为什么发生这么巨大的变化。我不断追问他分手的原因，他只是用“性格不合”和“耽误学习”之类的话来搪塞我。我知道这些都只是借口。这几天我感到非常痛苦，父母看到我难过的样子，都劝我忘了他，要把心思放在学习上。可我实在不知道怎样才能走出失恋的阴影，重新回归正常的学习生活。

同学：

你好！失恋这件事，从大方面看是一次让你成长的机会，从小方面看是让你摆脱了一个不适合的对象。

你自己也想要走出失恋的阴影，回归学习生活，让我们一起来用下面的方法试试看好吗？

1、接受。面对失恋，痛苦难过是再正常不过的情绪，接纳这样的自己，接纳不快乐的想法，随着时间流逝，会变好的。2、宣泄。可向你相信的朋友、同学或家人倾诉内心想法。也可以试着痛痛快快大哭一场，把苦闷伤心释放出来。3、告别。把所经历的一切写在日记里，为这次恋爱做个告别。

老师：

你好。我是一名高一新生。去年中考我发挥失常，为此复读了一年。今年重新中考进入了现在这所高中。开学半个月来，感觉自己很难融入新班级的人际环境，总是觉得自己作为复读生，被同学老师都用异样的目光看待。面对这样的人际环境。我该怎么适应这个新集体呢？

同学：

你好！到了新环境不习惯，其实不是你一个人的问题，大多数人都有这样的问题。

人在任何时候都是生活在社会这个环境中的，社会环境是大局，是无法改变的。因此只能是人适应社会，而不是社会适应你。希望你可以试着用新的心态去适应，打开你的社交圈，主动去交朋友吧！有很多可以尝试的方法，比如微笑待人，见面、离开都主动和同学们打个招呼，问声好。另外你还可以采取以下策略：1、主动帮忙，有人需要帮助时，就及时伸出援手。2、耐心倾听，在不熟悉同学们的性格时，不知道说什么好，就做个好听众。3、寻找和你兴趣相投的同学，没有什么是比兴趣更好的维系友情方法了。

12355心理咨询师：周倩颖

■【心灵花园】

用自嘲减少烦恼

美国著名演说家罗伯特，头秃得很厉害，在他头顶上很难找到几根头发。在他过60岁生日那天，有许多朋友来给他庆贺生日，妻子悄悄地劝他戴顶帽子。罗伯特却大声说：“我的夫人劝我今天戴顶帽子，可是你们不知道光头有多好，我是第一个知道下雨的人！”这句嘲笑自己的话，一下子使聚会的气氛变得轻松起来。

自嘲是一种特殊的人生态度，它带有强烈的人性色彩。自嘲作为生活的一种艺术，它具有干预生活和调整自己的功能。它不但能给人增添快乐，减少烦恼，还能帮助人更清楚地认识真实的自己，战胜自卑，应付周围众说纷纭和评头论足带来的压力，摆脱心中种种失落和不平衡，获得精神上的满足和成功。

环境常有不尽如人意的时候，问题在于怎样面对。人力不能改变时，要面对现实，与其怨天尤人徒增苦恼，不如适应环境，在既有的条件中去发掘机会，其实柳暗花明的时刻就在你的行动中。