

专家坐堂

老师:

你好!我是一名中专二年级的女生。近来,我发现自己的脑海里总有一个身影挥之不去,这个身影是我们班里的一个男生小柳。

年初,同班的男生小宋想跟我调换座位,我不愿意,他一开始跟我好言商量,见我态度坚决不肯让步,就转而威胁我,重重地拍了一下我的课桌,把我吓了一跳。当时是小柳挺身而出制止了小宋对我的威胁,事情才平息下去。

从那以后,我就对小柳有了好感,特别关注他的一举一动,上课时都会想到他,忍不住回头看他。我不知道小柳是否也喜欢我,想当面问个明白,又没有这个勇气。想请同学帮忙打听,又怕被同学嘲笑。我整日注意着小柳的一举一动,猜测他的心思,心情随之起伏,对生活中的其他事情都失去了兴趣。

下个月就要期末考试了,虽然中专的学业压力不大,但也要花些心思复习才能通过。我目前这种神思恍惚、无心学业的状态,恐怕连期末考试都无法应对。我怎样才能把小柳当成普通的同学和朋友,不再继续因为他而影响学习生活呢?

匿名

这个时候遇到他,我该怎么办?



同学:

你好!最近你在学习生活中遇到了一个困扰,对一位帮助过你的男生产生了爱慕之情,但是不知道对方是否对你有同样的感觉,这已经影响到你平时的心情,对学习和生活也产生了一些影响。

小柳在你被小宋欺负之际,他的挺身而出给予你强大的精神支持,你在这时产生了对小柳的好感,这是非常正常的。现在觉得自己似乎有点不可抑制,但是自己又没有勇气去和小柳进一步加深交往,所以觉得困扰和痛苦。

在你这个年龄,正值青春期,对于异性产生好感或者爱慕,甚至心理上的莫名的依赖情感,都是正常的现象,是这个年龄特有的一种美丽的感情。只要是一个心理发育正常的女孩,或多或少都会有这样的情愫。现在你觉得对于这个男生的感情对你形成了困扰,甚至影响学习,或许是你对这件事情太在意了,或许在你内心中把这种感情归结

为一种“不好”的感情,因而对自己形成了困扰。

现在让我们试着从另外一个角度来看待这件事情:你可以告诉自己,这是一种美好的感情,是一种青春活力的标志,是一个女孩感情的启蒙,是成年以后享受幸福情感的准备。现在,不管对方是否和你有积极的互动,你自己的这份感情已经足够美好。

你可以把这个情感放在心底,也可以描绘在日记里,让自己坦然面对这份真诚、美好的感觉,使它成为丰富你情感世界的源泉之一。你可以用自己的方式保存好这种美好的感情,珍视这种美丽的感受,告诉自己,每一次特殊的经历都是一种感悟,都是一种成长,都是人生的财富和资源。

当你能够以美好的眼光看待这份情感,就能把这份情感放在一个恰如其分的位置,就可以轻装上阵,集中精力来好好学习。学着把这份美好化作学习的动力,把现在情感的体验看作人生的积累,同时把现在的学习看作是为以后追求更美好感情打基础,知识的积累和情感的积累会帮助你加倍地成长。

在人生每个阶段遇到的困惑,其实都是成长的信号,是成长的动力和能源。相信你一定会处理好自己的感受,在这次和以后每一次的经历中感悟人生的真谛,只要珍视每一次成长的机会,相信你的人生的生活一定会丰富多彩。

12355心理咨询师 徐明珍

心理因素决定了 药物能有多少疗效

很多人认为疼痛心理学可以用来治疗疼痛。这种观点的逻辑是心理因素,比如抑郁、焦虑和恐惧,是对疼痛的反应。就算它是正确的,这个公式的重要部分却常常被忽视了:那就是心理因素可以预计治疗疼痛的药物究竟能产生多好的效果!

没错,思想和情感具有强大的力量以至于它们能决定你有多痛,镇静类药物多有效;以及手术甚至是物理治疗的效果。

对于身患慢性疼痛病症的人来说,一个最需要估计和治疗的因素是疼痛灾难化。疼痛灾难化是一种由于

陷入实际的或幻想性的疼痛而产生的消极思想所带来的预期疼痛的范式。它将使人很难再关注除了疼痛以外的任何事物,还会对疼痛感到无可奈何。

多个研究证实了疼痛灾难化是如何影响对手术的反应的。这种患者更容易产生术后慢性疼痛。这很清楚地说明心理学不只是关于如何学习更好地应对疼痛。相反,个人的心理与其他因素之间存在有力的相互影响,并且促进了慢性疼痛的发展,进而部分地决定了一个人会有多疼和疼痛治疗的效果有多好。



1.参加锻炼: 体育锻炼能使人体产生一系列的化学变化和生理变化,较适宜的运动项目有慢跑、户外散步、跳舞、游泳、练太极拳等。

2.改善营养: 维生素B有助于改善情绪,这样的食品有全麦面包、蔬菜、鸡蛋等。

3.走亲访友: 找知心的、明白事理的亲友,向其倾吐心里话。

4.乐观幻想: 有些人遭受了一点挫折,凡事总往坏处想。克服的方法是,宁作乐观的幻想,不作消极的猜度。

5.旅游和外出: 心情烦闷时,看看青山绿水,看看袅袅炊烟,疲劳、苦闷之感顿消。

6.看电影: 抑郁时,看个喜剧片,这种移情效应是很明显的。