

【专家坐堂】

# 高三了,却经常因为一个女生而走神



老师:

你好!我是一名高三男生,最近几次模拟考试的成绩都不大理想,这让我感到非常着急。老师和家长都安慰我说这种情况只是暂时的,只要调整好心态,巩固好基础知识,成绩一定会有所提高。但我自己心里还是感觉非常担忧。另外还有一件让我困扰的事情,我在看书做题的时候会不经意地走神,一个同班女生的身影经常在我眼前晃动。我知道这个年龄对异性有好感是正常的,但我还是不能接受自己在高三这么关键的时候心里还想着女同学。每次看书时走神想到那个女生之后,我就会特别自责,但越是这样,反而越容易想起那个女同学。我不知道该怎么控制住自己的思绪。

小王

小王同学:

你好!看了你的来信,能够感受到你内心的急切。因为最近几次模拟考试成绩不理想而产生不自信,其实大可不必。你现在因为几次模拟考试成绩而着急,这种焦虑情绪会导致你心态不佳,老师和家长的劝慰也没有真正缓解你的担忧。希望你能静下心来,理性地看待考试并分析自己的学习情况,针对性地改进学习方法,补习薄弱之处,成绩肯定会有所提高。

另外,你现在总是会想到一个同班的女生,正如你自己所说的,你这个年龄对异性的好奇和好感是正常的。开始对异性产生好感甚至爱慕,这说明你已经长大了。你担心因为总想到这位女生而影响学习,但你是否看到其

积极的一面呢?其实男女同学如果能一起工作和学习,往往能激发很大的动力,创造出不小的成绩。你因此而自责,其实是把一个正常的事情看成很不应该。对于女同学的爱慕并不会妨碍你集中思想看书,只会因为你刻意的压抑和回避反而使你更加纠结。你完全可以在平时和这位女同学正常地交流,一起讨论学习上的问题,大大方方地交流肯定比一个人胡思乱想要好,还有助于互相帮助提高学习成绩。

无论是关于考试成绩,还是关于异性的问题,只要我们正视问题并积极面对,才有利于解决和改善。希望这些建议对你有帮助,也祝你学习愉快。

12355 心理咨询师:季明律

【男生女生】

老师:

你好。我是一名初中女生,小学里我就跟不上学习进度,老师让父母带我去做智商测试,结果显示我刚达到正常水平,比平均智商要低一些。进入初中以后,我的成绩一直在班里垫底,同学们都用异样的眼光看待我。有一次,我无意间听到一个男生在背后议论我:“像她这样的智商水平,人生就是个悲剧!”我突然感到又难过又害怕,我的人生会是个悲剧吗?

咨询师回复:

我感觉到你的无助和茫然,在你的叙述中,我似乎看到初中的老师和同学把智商当成影响学习成绩的唯一决定因素,但实际上影响在校学习成绩的因素有多种,例如学习方法、兴趣特点等。另外,“人生是个悲剧”这句话本身就是个伪命题,人生是个动态的漫长过程,而你的人生不过刚刚开始,有什么理由这么早下不完整的结论。再者,悲剧与否不是由别人的评论决定的,是你自己的感觉最重要。过于在乎别人的评价会扰乱自己的内心,真正的自己不是从别人的观感中去写照,而是靠自己的行动来证明。

老师:

你好。我今年14岁,在一所重点中学上初一。最近班里要改选班干部,我觉得以自己的成绩完全可以担任学习委员,可选举的结果却是一个名次比我低好几位的女生当选了。我非常不服气,又不敢直接去问老师,就让妈妈给班主任打了个电话打听这件事情。妈妈告诉我,老师的意思是虽然我成绩很好,但个性比较幼稚,如果想担任班干部还需要提高心理成熟度和处理事务的能力。我不太理解,难道成绩优秀还不足以担任班干部吗?

咨询师回复:

从老师的角度,在选任学生干部时,必然考虑到班级中的方方面面,例如辅助老师管理班级,及时沟通学生或师生之间的问题等。这需要有心理承受力和应变能力,还要有不失原则的协调能力等,的确不是光有学习成绩就能胜任的。希望你能对事物有全面客观的看法,不要拿自己的短处和别人的长处相比,也不要因为自己某一个方面的优势,就觉得事情应该如你所愿。

12355心理咨询师:陈新艳

【心灵花园】

## 为人做球

懂得做人的,要为别人“做球”,也就是当你发现某人想要表现什么时,主动制造机会,让他“显露”出来。譬如宴会时,你看到朋友穿了身漂亮的衣服,你能不主动赞美吗?你太太当天做了特别的发型,回家朝你直笑,还在你面前左转转右转转,你如果视若无睹,她能不伤心吗?

如果你非但赞美惊叹,还叫别人一起来看、一起来赞美,对方是不是更要感谢你为他“做球”?“为人做球”,是礼貌,也是修养。

林书豪就是擅长做球的,当他把球丢向篮筐上方,让队友正好跃起,拿到球,再塞进篮框的时候,大家注意的都是那个“灌篮”得分的人。多漂亮啊!多爽啊!可是真正的行家注意的却是那个能传球、做球,不抢功抢风头的。

话说回来,为什么每个“妙传”,无论是从人缝、胯下还是从身后冷不防传出的球,高明的队友都能接到?难道他们总等在那儿,注意拿球的人是不是正要传给自己?



是的,不仅是球员,其实每个人,都会随时有意或无意地注意别人会不会“做球”过来。

他等着你注意他,也希望被你注意。

人生百善,其中一善是“与人为善”。人生百忌,其中一忌是“不给人表现的机会”。