

【专家坐堂】



# 严重偏科导致我经常失眠

【男生女生】

老师：你好

我是一名高二女生，在学习方面有严重的偏科现象，数理化三门都是我的弱项。中考时因为偏科，导致成绩不理想，只进入了一所普通高中。对于我的成绩，父母一直非常宽容，从来没有给我施加过压力，只是不断地给我请补习老师。他们这样做，反而让我心里更加愧疚难过。虽然我已经非常努力地学习了，但始终无法解决偏科的问题。最近，为了学习成绩我感到压力很大，夜里经常失眠。高二开学已经2个多月了，我的情绪跟我的成绩一样越来越低落。我不想把失眠的事情告诉父母，免得他们再为我担心。但我自己很清楚，长期睡不好觉，身体一定会出问题，也会耽误学习。我真的很担心自己的情况。

同学：你好

读了你的来信，我能感受到你沉重的担心。仔细思考发现，你的担心无法解决你的问题，我想从以下几个方面给你些提醒和建议：

1、首先，我感觉你有一对非常开明的父母，如果你认为请家教对于你的学习没有提高，需要及时地向他们反馈，我想也一定能够得到他们的理解。

2、其次，针对你偏科的问题，我想给你两个提醒，一个可能是你真的在数理化这方面不擅长，那可以选择其他方向；另一个可能是你在开始学习这几门课程是基础没有打好，而导致后面无法跟上，如果这种情况，那需要跟你的老师们商量一下，找一个补救的方法；但不论是那种情况，我想告诉你的是，偏科本身不是一件特别大的事，只是被

你的担心和内疚放大了，如果能够尝试接受自己这个小小的弱点，你在其他方面才会有更大的空间。

3、然后，也是我最想和你分享的就是，你的来信和你叙述事情的方法，让我感觉你在平时不太喜欢和别人交流包括你的父母，但是高中二年级是一个可以主动和别人交流的年纪了，把自己放开一点，也许你会发现班里有跟你一样有偏科现象的同学，他们是如何应对的，你们可以集思广益共同进步嘛。

4、最后，我想跟你说，你有宽容的父母，你现在的状况一定要告诉他们，一起来面对失眠这件事情，如果有必要，需要去相关的医院听听医生的意见，我也很期待你安然入睡的日子早点到来。

12355心理咨询师：吕彬

老师：

你好。我感觉自己是一个意志非常差的人，总是无法持之以恒地做完一件事情。制定的学习计划从来没有按时按量完成过。为此，我不知道骂过自己多少次，可就是没有办法坚持下来。最近，我要求自己每天早起读半小时英语，只读了3天就因为睡懒觉而坚持不住了。有没有办法可以改善一下呢？

心理咨询师回复：

同学，您好！我们做好任何一件事情，首先，要明确一个目标、努力的方向，其次，要采取正确的方式、有效的措施，以及实际的行动，再次，在行动的过程中结合实际情况及时进行评估、反馈、调整和修正。相对而言，定一个目标比较容易，而落实具体措施、采取实际行动比较困难，其中有一个关键因素，就是毅力与意志力。

磨炼意志没有任何捷径可走，只有靠自己。

如果没有吃过苦，那就创造机会让自己“吃点苦”，譬如坚持一定强度的体育锻炼，或干一些又苦又累的体力活，体会汗流浹背、精疲力竭时的难受与爽快的感觉。

水滴石穿，铁杵磨成针，这些成语和故事给了我们很多启示，你也可以把这些启示落实到自己的实际行动中吧！

老师：

你好。我是一个六年级的女生，平时最大的爱好是看动漫动画。最近我的学习成绩有下滑的迹象，妈妈觉得这都是因为我沉迷动漫造成的，于是前几天她把我所有的动漫书都打包扔掉了。我跟她大吵了一架，这两天一直处于互相不说话的冷战状态。这两天我真的好伤心好难过，我觉得成绩有起伏是正常的，就算妈妈不说，我也会努力学习提高成绩，为什么她要用这么粗暴的方式对待我？

同学：

你好！的确，你妈妈采取的方式和行动有点欠妥，没有顾及你的内心感受。不过，换位思考一下，你有没有理解和体会妈妈的感受？

在你这个年龄，学习并不是唯一，但也不可否认它的重要性。人的一生，在不同的阶段会有特定的任务，你当前的最大任务就是学习，为未来的人生储备知识、培养能力。如果把学习比做“正餐”，那就把休闲、玩乐当作“甜点”、“水果”，这样可能更好一些。

妈妈可能太急躁了。母女俩互相理解、原谅吧！找个时间，好好聊一聊，各自谈谈想法和感受，共同制定下一步的目标和行动措施。告别冷战，互相敞开心扉吧！

12355心理咨询师：茅建东



## 给对将来感到不安的你

【心灵花园】

去旅行的时候。有些人的行李总是多得惊人。

为雨天准备了折伞，还带了适合徒步的鞋子和去饭店时要穿的皮鞋，但倘若碰到倾盆大雨的日子，恐怕还需要一双长靴吧？随着想象无穷无尽地扩散，行李也愈带愈多。

他们大都是在想象自己并不乐于见到的未来。

如果只是去旅行，顶多就是在旅行期间提着沉重的行李；但如果走的是人生的旅程。那问题可就严重了。

心灵的行李没有形体，包包并不会因此变重。但相反地，心灵的行李会逐日增重，渐渐重压在自己身上。

人生的旅途无法打包周全，不能保证“准确、安全、万事俱备”，因此有些时候，我们甚至可能会想放弃旅行。

换句话说，如果你一味想着“如果遇到这种情况，该如何是好”，任由不安继续膨胀下去，你很可能落得一个人枯坐原地的下场。

一旦你这么想，孤独感便会宛如迷雾般升起。使你陷入愈发看不

见前方道路的窘境。

我觉得那些受困于“对将来的不安和寂寞”的人。对未来往往有“想太多”的毛病。

何不试着换一种思维方式呢？

那就是——只去看那些此时此刻在眼前发生的事，只处理眼前的问题。不是把焦点放在明天或后天，也不是明年或十年后，而是把精神集中在这一刻。

只要以这种态度定下基本的思维方式，我想“不安的未来”也将会离你愈来愈远。