

【专家坐堂】

控制不住自己的脾气怎么办?

我是一名初三男生,很小的时候医生就检查出我左右脑发育不平衡,这种情况让我的某些能力如逻辑计算等,发展得特别超前,但同时也影响到我的情绪控制能力,让我特别容易发怒。但我真的不是故意要发脾气,每次发作之后我也感到很后悔,可就是控制不住。

最近有一件事简直让我怒不可遏。中考体育满分是

15分,班里除了个别体育特别差的人,绝大部分同学都拿到了满分,可我只拿到14.5分。我觉得这是因为我以前在上课时和体育老师发生过争执,他在故意“报复”我。这几天我一直处于情绪爆发的边缘,虽然父母不断地安抚我,帮我舒缓情绪,但我觉得自己还是有可能做出一些过激的行为来。



同学你好:

无法控制的愤怒,好像是上天给你开了一个玩笑似的。当然上天也同时给了你一定的补偿,比如你的逻辑计算能力就会比一般人好。我知道你的发怒是你没有办法去控制的,我相信你的父母和同学也知道,他们也应该会谅解你的。同时,你是一个很懂事的孩子,你会在意别人的感受,而不是一味地去要求别人原谅。

中考的成绩很重要,虽然我不能排除老师有“报复”的可能,但是在我看来,一般老师都不会这么做,一方面出于职业的要求,作为老师,要给的分数必须是客观的,另外一方面,老师一般会愿意给自己的学生打高的分数。我建议你可以去找一下这个老师,请他告诉你他评分的依据和给你14.5分的理由。如果老师无法给你一个合理的解释,你便有理由向学校领导反映。

关于长期困扰你的“发怒”,首先,你必须告知你身边的人,包括老师和同学,这是你主观无法控制的一个事实,态度诚恳些,去获得他们的谅解。其次,我看到你的这个左右脑发育不平衡是在小时候被查出的,如今你已经又长大了,可以再去做一次检查,看看是不是会有变化。另外,你可以去儿童心理科就诊(因为你还未成年),看看是不是有一些药物可以帮助你控制自己的情绪。

在生活里,你也要学会扬长避短,可以多去找机会展示你的才华和天赋,比如你可以给大家表演表演快速的解决数理问题等等。这样有利于你获得更多的认可,有利于你和同伴建立起比较好的人际关系。如今的你,只有初三,要走的路还很长很长,这是你人生的挑战。加油!

上海12355心理咨询师:史渊

【男生女生】

我是一名初一女生,我们班里有一个特别讨厌的男生,他不高兴的时候会找个性懦弱的同学“欺负”一下,我就是经常被他欺负的人之一。每次他当着班级同学的面嘲笑贬低我的时候,我都不知道该如何反抗,心里觉得很憋屈很难受。

答:男生的这个行为使你感到难受,能够把这件事说出来,说明你已在着手解决“憋屈”的情绪。让我们先思考一下面临这件事时自己的感受是什么?是愤怒?还是悲伤?还是委屈?然后先学着转移一下情绪如何?方法有多种,比如听一首喜欢的歌曲,或者涂鸦一番,找人聊聊也不错,等自己平静后再理智地想想办法。我们也可以尝试对这种行为表示适当的抗议,自我保护和恰当的宣泄还是必要的,哪怕是对欺负你的人大喊一句:“干什么呀!谁招你惹你啦!”关键在于:不要用别人的错误来惩罚自己,遇到自己无法解决的问题,尝试问问身边可信赖的人。

我今年17岁正在读高二,对班里的一个女生很有好感。最近我一直有一股向她表白的冲动,同时又有很多担忧。一方面害怕被她拒绝。另一方面下半年就高三了,如果她接受了我,我们该如何平衡好学习和恋爱的关系。

答:异性之间的崇拜、喜欢、欣赏比较容易被错认为爱。友谊是具有相同兴趣、爱好或者性格相似的人的一种彼此关心和相互帮助。爱情则不同,它是两性之间在体貌上的互相吸引,在精神上的共鸣,在文化层次、教养水平、人生目标、价值观及生活方式、审美情趣、兴趣爱好等方面都具有相当的一致性。

马上就要高三了,我们面对的更紧急重要的事是学习,能否先定位在友谊上呢?高中阶段的异性交往方式以群体交往为宜,在交往中可以开阔自己的眼界和心胸,这样会避免“一对一”过于密切的关系,我们先平衡学习和友谊的关系如何?

12355心理咨询师:李晏

【心灵花园】

总得为人生心寒一次

经历多少事情,才可以变得深刻而成熟呢?有时候只需要一件,有时候需要无数件。

当一个人为某一件事不再是简单的疼痛,而是彻底心寒了,差不多就到了这样一个时刻。心寒也不是不疼了,而是疼到了不愿再疼,不想再疼。无数次疼痛过,你可以是坎坷的生活家;而无数次地心寒过,就可以算得上是深刻的思想家了。

因为,疼痛走的是情感路线,心寒走的是哲学路线。

一个一辈子都不能成熟的人,不是始终“记吃不记打”,就是完全忘记了心寒。只有心寒过,才会让你明晓人

世冷暖,看清人性美丑。

成熟是让自己变得更加理性,深刻是让自己变得更加丰富。换一个意思讲,成熟和深刻,其实就是你在洞悉了生活和人生之后,不会轻易地为一事所执、为一人所困了。

所有的深夜痛哭,是因为心寒过;所有的泣血放下,是因为心寒过;所有的自我放逐,是因为心寒过;所有的忍辱负重甚至破罐子破摔,是因为心寒过。

人生漫长的冬夜已经过去了,就许自己一个春天的转身吧:不必华丽,只为成熟。

