

【专家坐堂】

【男生女生】

高三生的“另类”迷茫

明年6月我就要参加高考了,刚刚开学我已经感觉到了毕业班的压力,最近我情绪很低落。我的成绩在班里属于优良,父母对我的期待也不高。老师们也觉得我没什么问题,可以顺利进入预想的学校。可我感觉前途很迷茫,即使进入了我想去的学校和专业,也不能保证毕业时这个专业依然热门。我跟同学交流过这些问题,他们觉得我庸人自扰,没有必要在高考前就担忧这些问题。慢慢地我也不再跟人交流这些话题了。但是把想法闷在心里让我的焦虑不安变得越来越严重,不知道该怎么缓解这些情绪。

小林



林同学:你好

在面对或即将迎来一次重大考试或挑战时,适当的紧张感、压力感,会帮助我们集中注意力、集聚身心能量,让我们的才能更好地发挥、表现。如在赛场上,运动员的咆哮、怒吼;又如在战场上,战士们的战前动员、宣誓。但当紧张感、压力感不断增强,以致自己难以驾控之时,其消极面就逐渐显现了。在巨大的心理压力影响下,人的生理、情绪、认知和行为等方面都会出现一些异常表现

和不良反应,如失眠、颤抖、抑郁、焦虑、思维混乱、内心迷茫、退缩逃避、人际冲突等。

在正常情况下,未雨绸缪,对未知的将来提前考虑,对自己的人生早作规划,这是一件好事,是值得每一个人学习、实践的良好习惯。然而,放在即将高考的特殊时期,过分地“畅想”未来,过度地担忧成败,则会引发并加重自己的紧张、焦虑情绪,甚至会引起恶性循环,让原本正常的学习和生活规律被打乱,让原本良好的

学习行为和考场表现被破坏。高考已进入倒计时阶段,与其“庸人自扰”地担忧将来这个专业是否还热门、这个行业是否会景气、自己能否找到理想的工作岗位、自己能否实现成功的人生等问题,不如把“远眺”的眼光收回来,低头看好自己正在走的路。我们要关注未来,更要活在当下、关注当下、做好当下。毕竟,再高的山,是要一个台阶、一个台阶攀登的;再远的路,是要一步、一步往前走的。

12355心理咨询师:茅建东

老师:

你好。

我是一名初中男生,在大家眼里我就是个学霸,成绩名列前茅,还是班里的团支部书记,但我始终得不到同龄人的接纳。我觉得也许是自己智商高情商低,才让同学们不愿意接近我。我不知道该如何改变这种状况?

心理咨询师回复:

学霸,你好!当一个人在某一个存在竞争的领域内特别出色,横扫一切对手的时候,他在别人眼中就容易是这种气场特别强又有一定距离感的形象。从你的来信中,我感觉你并不完全喜欢这样的形象。想要缩短和同学们之间的距离感,让更多同龄人接纳你喜欢你,最好的办法就是多参与同龄人喜欢的活动中去,比如各类球类活动,或者游戏活动,在和小伙伴共同的活动中相互配合相互协作,你在小伙伴中一定会找到和自己兴趣相投的好朋友。

老师:

你好。

最近班里的一个女生家在近郊买了一栋别墅,那个女生整天在同学面前炫耀自己家的新房子。同学们听了很羡慕,都想去她家玩。她的炫耀让我觉得很生气,有什么了不起,不就是别墅吗,谁没见过!其实,我知道自己是在妒忌她。我们家经济条件不太好,一直和爷爷奶奶挤在一间小房子里。这两天嫉妒的感觉像虫子一样啃着我的心,让我非常难受。

心理咨询师回复:

同学你好,从来信中能感觉到你此刻心情的痛苦。现在,我们来做个假想吧,想象下你也住进别墅了,有超大的阳台和花园,此刻你是否感受到幸福了?一定会觉得很幸福吧。再想象下,班里来了个更爱炫耀的女生,家里的别墅更大,开门就是湖景,还配有游船码头,你的风头被比下去了,这时你还幸福吗?我想说的是,对外在的关注不能找寻到长久的幸福,因为永远有人在某些方面会优于你。唯有关注自己,感觉自己今天比昨天美,比昨天更智慧,这才是长久的幸福。

12355心理咨询师:谢一磊

【心灵花园】

幸福的 N个瞬间



幸福就是早上醒来,看到一抹阳光恰好落到枕边。可以不用急着起床,躲在被窝里听着妈妈在厨房里轻手轻脚地忙碌,不一会儿荷包蛋的香味弥漫了整个房间。

幸福就是夜深人静的时候独自在灯下看一本好书,偶然间读到的一句话语触动了内心最纤细的神经,无意中一抬头,发现橘红色的灯光柔柔地铺满房间。

幸福就是春天里偶然闻到路边阵阵花香,夏天里穿着鲜艳的T恤坐在海边看潮起潮落,秋天里走在满是法国梧桐的小街上,心里有淡淡的忧伤,冬天里在飘雪的时候站在路边吃热气腾腾的烤红薯。

幸福就是在公园的长椅上看书,有一只皮球滚到脚边,把它拾起来还到追随之而来的那个胖乎乎的小男孩手中,然后听他脆生生地说:“谢谢姐姐。”

幸福就是晚上穿着小碎花的睡衣坐在电脑前写文章,爸爸在客厅里看报,面前放着一杯泡开的碧螺春;妈妈在看电视剧,时不时还发表几句评论;猫咪“毛毛”蜷缩在沙发的一角睡得正香。

幸福就是清晨看到阳台上自己亲手栽种的米兰羞怯地开出朵朵金黄色小花;大扫除时在床底下发现那双“失踪”已久的皮鞋;看着外婆坐在摇椅里慢慢睡着,身上盖着我送给她的格子披肩。