

【专家坐堂】

我对爸爸越来越不满



我今年16岁读高二,从小父母离异,跟着父亲一起生活。离婚后爸爸不允许妈妈来看我,每次妈妈打电话来找我都会被爸爸阻止,并发生激烈的争吵。爸爸平时对我管得很严,除了吃早餐的钱,从来不给我零花钱。高一的时候,妈妈到学校来看我,悄悄塞给我一张银行卡,之后就会每个月打一些钱给我。有了妈妈给的零花钱,我感觉生活一下子“幸福”了好多,同时又很担心万一哪天被爸爸发现会引起轩然大波。随着年龄的增长,我对爸爸管教我的方式越来越感到不满,对他固执刻板的性格也很讨厌,就是因为他的脾气和教育方式,弄得我也性格内向不合群。我要怎么做才能避免长大以后成为像他一样的人呢?

苦恼的高二生

同学:
你好。在回答你的问题之前,我首先要说明的是:你的来信内容,无法让我判断你的父亲是否真的如你说“性格固执刻板”,更不能确定你说自己“性格内向不合群”是否完全是你父亲的教育方式导致的。但有一点是肯定的,那就是你父母的关系和你父亲的教育方式给你带来了巨大的内心创伤。

所以,我给你的第一个建议是:和父母做个深入的沟通,告诉他们你的感受和需求。同时,也

听你父亲的想法。了解彼此的心意,化解内心对父亲的不满,是帮助你解决“性格内向不合群”的方法之一。

另外,即使家庭给你带来过诸多创伤,在社会这个大家庭中,你一样可以通过结交良师益友等方式学习、提升自己,修复创伤。人的个性很多是源自于原生家庭对他(她)的影响,但在成长的过程中,我们还是可以通过不断学习、融入集体来改善自己性格上的弱点。

最后,从你对自己生活的描

述里,我读到了两样东西,一是你的委屈,因为父母离异以及父亲的管教方式给你带来的伤害令你感到难过与委屈。但同时,我也欣喜地读到另一样东西——你内心向往美好的力量。即使在受过伤害之后,内心依然能够充满力量去寻求让自己变得更好的方法,这才是最珍贵的。我也相信,在这样的力量支持下,你一定会成长为自己向往的那个拥有良好性格和优秀素养的人。

12355心理咨询师:邵一霖

【心灵花园】

人是一棵会思想的芦苇



1

帕斯卡尔说,人是一棵会思想的芦苇。

一个会思想的人,是不会被这个世界轻易左右的。真正意义上的活过,其实,不是跟着别人走了多久,而是独自走了多远。

这样的人,似愚非愚,大巧若拙。但他们,却在思考中抵达内心的宁静和丰富。

有一天,当芦苇枯去,大地苍茫,如

果顺着时光回溯,还能找到一个人,那一定是他的思想,还在尘世的大幕上熠熠闪亮。

那是他的生命,给世界留下的珍贵的化石。

2

永远不要苛求别人说的话都是你希望听到的。

世界没有那么美,人心也没有那么纯粹。不是每一阵风,都会顺着你的心思吹来,无论你有那么好,无论你在多高的位置上。

有多宽广的世界,就有多复杂的人心。有多复杂的人心,就有多叵测的想法。不要纠缠在别人的情绪中,更不要拿别人来折磨自己。

每个人的世界,都是自己给的。你若看透了,其实,天地一片澄澈。



【男生女生】

老师:

你好。

高三开学有一个多月了,这段时间,我整天昏昏沉沉,注意力没法集中,上课像梦游。回家作业经常没法完成,心里一点学习动力也没有。我也不知道自己怎么了,怎么才能走出这种状态?

心理咨询师回复:

你好,高三是个比较特殊的阶段,一方面学业任务重,另一方面面临着升学的压力。可以将目前的困扰和同学沟通下,看看他们是如何应对的。另外,自己也不妨做些调整。比如每天起床的时候多做几个深呼吸,有利于集中注意力,又能帮助放松;调整作息时间,利用午休适当的休息下及晚上早点休息,劳逸结合对于第二天的学习有很大的帮助。

老师:

你好。

小学时我成绩很好,进入了重点初中的提高班,班里同学的能力都很强,我的成绩只是中等,让我感觉落差很大。开学以来我一直在努力学习,可收效甚微,整天想着为什么自己的成绩就是上不去。经常想着想着就一个人哭了起来,妈妈看见我一个人莫名其妙地哭泣非常担心,带我去医院看心理科。医生说我心里压力太大,要注意放松,如果这种情况持续下去就需要吃药了,可我就是放松不下来。

心理咨询师回复:

你好,能考入重点初中是很不容易的,与小学相比,学习任务也更繁重,所以面临的竞争和压力要比在小学时大。

妈妈很关心你目前的状态,如果觉得有很大的压力可以和妈妈沟通下,这样父母会更理解你。你小学时的成绩很好,这也说明了你是有能力的,回想一下那时候学习的情景,重新树立对学习信心。可以每天对自己激励说,我可以。另外先不要着急和别人做比较,你可以尝试着放轻松,心态平和些,从中找到学习的乐趣,这样问题自然就迎刃而解了。

12355心理咨询师:嵇文瑛