

专家坐堂

不被接纳的我该怎么办?

老师:

您好。

我爸爸妈妈在上海工作,我今年刚从老家转学来上海读中专。

上海有许多新奇玩意儿,和老家很不一样。一开始我去学校,老师和同学们知道我从远方来都对我很照顾,但渐渐地我发现,同学们玩的用的东西我家里都没有,他们聊的话题我也大都听不懂。一开始他们还会耐心地解释给我听,但我问得多了,他们便会有些不耐烦甚至疏远我。

我觉得我和他们不是一个世界的,即使我成绩再好,都很难融入这个集体,我好想念和老家的小伙伴们在一起无拘无束的日子,现在的我,好孤单,老师你能帮我吗?

同学:

你好,欢迎来到上海——这个陌生的世界!其实这个“世界”非常好玩,有许多你过去从未见过、听过的新奇事物,人来到一个陌生的世界会自然而然地产生好奇心,但随之而来的是一种陌生感,同时又常常会伴有内心的恐惧,所以初来乍到的你,非常渴望能有人伸出援助之手,来帮助你消除恐惧,逐渐适应新环境。

从你字里行间可以看出,一开始的时候大家都非常照顾你,并没有因为你是外地来的而排斥你,他们一开始也给你一些耐心的解释,你是一个非常好问的孩子,成绩也非常优秀。

但是最近你却渐渐感觉别人开始疏远自己,有些不耐烦的情绪流露出来,你内心非常不能接受,你难过,你孤单,这一切都不是你想要的,你忘记了一开始老师与同学对你的好,一味地认为自己被排斥、不被接纳,甚至你开始思考想以回老家的方式来逃避现实……

老师想告诉你,逃避不是解决问



题的办法,你也不能左右他人思想与行为,更不能要求同学应该怎么对你。

相互适应是需要一个过程,好朋友会随着时间的推移从沙子中慢慢被你发现;同时,你也要努力表现,让大家看到你的闪光点,上海学生一定也有不如你的地方,磨合期间需要你付出更多的努力,相信你会在班级中找到自己的朋友圈。给你自己和小伙伴们彼此适应的时间,因为对于他们来说你也是陌生

的,他们也需要时间来适应你。

当然在这里老师还是希望你能够先以学业为重,毕竟来上海读书,是父母想让你受到更多、更全面的教育,你应该保持自己优异的成绩,让自己的成绩一直棒棒的,不要因为人际关系而让自己失去学习的动力,牢记“是金子总会发光”。

加油哦!

12355心理咨询师:蔡海超

幸福课堂

保持年轻的心态

文/宋晓东

出生于1923年4月4日的Phyllis Sues被称为“92岁的小姑娘”。她的经历非常传奇,50岁时,她开创自己的服装品牌;70岁时,她成为了作曲家;80岁时,她学会了跳探戈;85岁时,她开始练习瑜伽。

老太太曾经在自己的博客上写过这样一句话:看看我,如果你想说“要做什么事已经太晚了”之类的话,请你再好好思考一下。

看着老太太如此精彩的一生,我的心里涌出了这样两句话:衰老,其实是一种心态。如果你觉得自己老了,那么你就真的老了。

看完Phyllis Sues的故事,你是否很想知道,如何才能永葆青春?下面我们就从心理学的角度来看一下,如何才能永葆青春,甚至实现逆生长?

去年在美国访问学习期间,我认识了一位计算机系的美女教授,她的名字叫Sherry。

Sherry教授看起来光彩动人、活力四射。在吃饭的时候,我忍不住问了Sherry一个问题:为什么你如此年轻就评上了教授?

听到我的问题,Sherry说,我有三个孩子了,一个儿子和两个女儿。其



中,大儿子都已经18岁了。

我吃惊得下巴都快掉了下来。看到我吃惊的表情,Sherry脸上很快又露出了一些骄傲的神情。

“那你有什么养生的秘诀吗?”我好奇地问,“经常运动吗?吃什么营养品?”

“你说的好像都不是正确的答案。”Sherry告诉我说。“我觉得自己之所以看起来非常年轻,是因为我不想老,因为我有一颗年轻的心。”

没错,Sherry的确是有一颗年轻的心!喜欢玩最前沿的手机APP,对任何事物保有好奇心……

即将在这个暑假来中国教学的Sherry,不停地问这问那,我能真切地

感觉到她对异国他乡生活的兴奋和向往。

我开玩笑说,“到中国教学,有时候也会面临一些挑战。你可能会碰到调皮的学生,甚至是逃课的学生哦。你要提前做好心理准备。”

“没关系,我长得漂亮,我会通过我的美貌,把他们吸引到课堂上来的。”在说出这番话的时候,Sherry真的很像一个20岁的女孩子。说完之后我们两个人都情不自禁地哈哈大笑。

我终于明白了,Sherry之所以看起来比实际年龄要年轻很多,是因为她有一颗20岁女孩子的心。

如上,年轻的你们,还有什么理由说“自己已经老了”呢?

心理热词



从众现象

有一则笑话:一日闲逛街头,忽见一长队绵延,赶紧站到队后排队,唯恐错过什么购买紧缺必需品的机会。等到队伍拐过墙角,发现大家原来是排队上厕所,才不禁哑然失笑。

这就是从众闹出的笑话。从众指个人的观念与行为由于群体的引导或压力,而向与多数人一致的方向变化的现象。用通俗的话说,从众就是“随大流”。可以表现为在临时的特定情境中对占优势的行为方式的采纳,也可以表现为长期性的对占优势的观念与行为方式的接受。