

【男生女生】

【专家坐堂】

面临中考， 我却被父母离婚困扰着



老师您好！我是一名初三的男生，学习成绩中等，去年中考时，父母闹离婚，中考成绩很不理想，于是我选择了复读。今年，我父母离婚官司还未结束，这一年来我很不理解父母，他们为何会为一些小事不断争吵，甚至不顾正在准备中考的我。我总感觉有几个同学知道了我家的事情，在班级里也总觉得有人在议论我，晚上我会经常被噩梦惊醒，梦见黑衣人站在我的床头儿，有时白天也会有幻觉出现。我真的不知道我能不能如愿考上高中，如果这一次再考不上我该怎么办？

小孟

小孟同学：

你好。首先，你提到“有幻觉出现”，说明对自己有一份自我察觉。接着，老师要求你尽快找学校心理老师聊聊，这是有效解决这个问题唯一的途径。因为显而易见，“噩梦”和“幻觉”直接影响到你的日常生活，复习应考肯定也受到严重的影响。想要考出理想的成绩，要有清晰的思维，而清晰的思维需要充足的休息。心理老师会给你提供帮助和有利的支撑。

其次，我看见了强烈的情绪——“恨”。爸妈闹离婚是他们之间的问题，无论是因为什么样的原因，都是你爸爸妈妈的人生，他们有权利选择他们自己的人生。即使他们离婚了，还是你的爸爸和妈妈，你依然是他们的儿子，你从他们得到了此生最大的礼物、最大的幸运——生命，作为孩子应感恩他们赐予此生生的机会。他们现在的状态，只是因为他们也碰到了问题，需要花些时间用适当的方法来处理，其实大人也会有手足无措的时候。

然后，我们来谈谈关于你的选择。能够深刻理解如你那么年轻的孩子，面临父母婚姻即将破裂事件，内心充满的愤怒、悲伤和不理解，以及埋在心底的无力感。以至于你总觉得有人在背后议论你。但是，你有权利选择自己的人生，像个男子汉那样做个独立思维的人，选择安下心来努力备考。犹如你说“学习中等”，具备学习能力，是否能够考上高中在于你自己，与你父母的状态无关，与貌似议论你的同学无关，只与你自己的选择有关。

12355心理咨询师：宋韵华

【心灵花园】

渴望又害怕与人连接，你可能是回避型人格

文/雨天晴

你害怕社交吗？你担心别人不喜欢你吗？你是不是觉得专注做事比灵活做人要容易多了？我们知道，你的内心其实更柔软、更丰富、更渴望与人连接。因为你并不是孤单的一个人，这样性格的人太多了，这叫做回避型人格。

回避型人格的人总是会有一种匮乏的感觉，觉得自己什么都不够，并且对别人的看法特别敏感。这种匮乏的感觉让他们感觉被孤立，不愿意社交，甚至会想办法不去工作、上学或者避免任何需要和人打交道的事情。他们自己的内心其实是非常自卑的，但是为了防备而表现出的冷漠的姿态给身边的人留下了不好相处的印象，进一步加剧了他们跟人交往的恐惧。

我们身边其实有很多这样的人，看起来孤僻难以相处，有时候又会显得冲动、情绪化。同时经常从人群中抽离出来的状态使他们具有更强的感受他人的能力，他们浓烈的情感和丰富的想象力给我们的生活又增加了很多的色彩，当我们能够给他们提供安全的环境，他们也会全心全意地对待身边的人。



Tips:

这不是你的错，每个人的性格都是不完美的，都有着复杂的原因，更重要的是，性格可以被我们后天塑造，让我们生活得更好。回避型人格的人，更需要走进人群，去了解自己的互动模式，看清楚自己的内心到底发生了什么。如果对于社交的恐惧太多太大，我们的建议是寻找一个安全的、和生活圈子没有交集的环境，例如简单的沙龙活动或者团体咨询，去探索社交的过程当中到底发生了什么，对方是不是真的像我想的那样不喜欢我。

老师：

你好。

我是一名初二男生，性格比较内向，没什么朋友。我爸爸就觉得这种个性对我将来的发展不利，一直想改变我。可是我觉得没什么不好，我一个人在家听听音乐上上网也挺开心的，为什么一定要跟别人混在一起呢。我爸爸老是为了这件事情跟我唠叨，我觉得很烦。

心理咨询师回复：

性格的内外向，很大程度上是天生的，很难去改变。性格内向并不是重大的缺陷。但爸爸的担忧也并非没有道理，踏入社会，会面对形形色色的人，成功更多地来自于团队的力量而非个人。既然我们的性格没有办法去改变，我们是不是可以去改变一下与人相处的方式呢？我想你首先要学会去面对你爸爸并与他能较好地相处，然后可以尝试锻炼一下自己交际的能力。一方面为了将来走入社会做准备；另外这也是你去缓解和父亲关系以及尝试超越自己的一种方法。试一试吧！

12355心理咨询师：史渊

老师：

你好。

我是一名初三男生，马上就要中考了。每天我很早就要到学校，天黑了才回家，然后还有一大堆的作业。天天这样，让我觉得很累很烦很枯燥。有时候觉得自己复习得还不充分害怕中考到来，有时候又希望它早点到来，可以赶紧结束这种生活。

心理咨询师回复：

首先对中考要有正确的认识：中考是我国最为成熟的考试项目之一，一般都能体现考生的学习水平，因此不必过分担忧。

第二：合理有效地安排时间，把所有的科目都过滤一遍，找出薄弱点，制定学习计划并每天努力完成，这点对提高自信心和有效提高成绩非常重要。

第三：良好的作息时间安排，午睡1小时左右，晚上复习的间隙可听听音乐，做10分钟运动。

12355心理咨询师：李敏

