

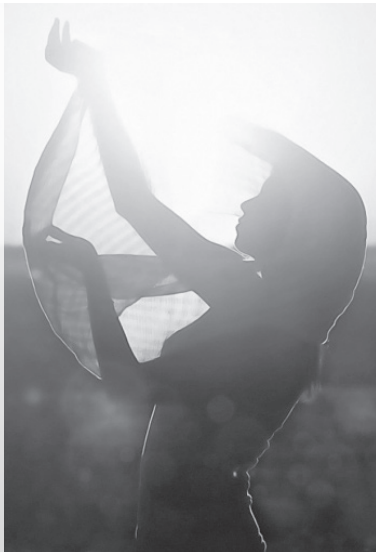
【男生女生】

【专家坐堂】

高考前，你需要适度的紧张

老师您好！我是一名高三男生，我的成绩一直是中上水平，数学是我的强项，在班里名列前茅。高考在即，很多同学都开始紧张焦虑，我倒是显得比较坦然。可是最近我总是找机会离开家，离开爸妈的视线。在家总是让我倍感烦躁，这主要来源于我的父母。我的母亲总是认为我不够紧张，她一心希望我可以考上名牌大学，我觉得只要我正常发挥，考上本科是没问题的，能不能进有名气的大学就看运气了。但是妈妈总是嫌我每天早早地睡觉，双休日也不花额外的时间在复习迎考上……她的唠叨让我原本的好心情变得越发烦躁，我该怎么和她沟通才能让她放手？

一名高考生



老师：

你好。

班上有位同学总是爱在老师面前打小报告，有一次我和她因为一些小事而起了冲突，她立刻到老师那边去告状。我觉得同学之间难免会有小矛盾，但是老师一介入好像就是什么大问题了一样，我真受不了这位同学的处事方式。

心理咨询师回复：

很明显，她和你对峙，你比你强，所以她必须找别的力量来抗衡你，你应该为你的“强大”自豪。可是你感觉好像受了委屈似的，可见你的小宇宙还不够完整，怕什么？怕老师对你印象不好？怕被处分？怕老师偏袒她？坚持自己的处事方式就行，别人的，不归你管，你可以不喜欢，但没道理贬低别人，更没道理影响自己。她告她的，你做你的，这一点不影响地球转动。

12355心理咨询师：顾凯宪

老师：

你好。

我是一个高一女生，我总是来不及做作业，在校时我没有充沛的精力像别的同学那样，在下课时拼命赶作业，而到了家里面对各科纷繁的作业，我往往会很烦躁，不知道先完成哪一科？有的时候心不定，尤其遇到不会的题目时就什么都不想做了，总是拖到很晚，第二天恶性循环。

心理咨询师回复：

很能理解你这时候的心情，高一是一个学习压力较大的时期，作业量也不小。这时候你要保证好晚上的睡眠时间，白天适当到户外活动放松自己。但是“总是来不及做作业”有可能只是一种表象，也许和自己掌握的知识还不够全面有关，如果是这样应该和老师一起分析自己所缺乏知识加紧补上，同时做好预习，提高听课效率，及时地复习和总结。如果班里的大部分同学也总是来不及做作业，可以和他们一起与老师沟通，看是否有一些作业是可以不用做，以减轻压力。

12355心理咨询师：林虹杰

【心灵花园】

为什么人们喜欢发聊天表情？

文/敏乐

确实也不知道从何时开始，网络上兴起使用聊天表情来替代或者辅助文字聊天。

隔着网络，即使显示屏前的人平时讷于言辞且谈吐寡淡，他都能使用表情包把自己包装成一个丰富有趣的人。这就是文字办不到的一点，文字是需要功底的，它不是朝夕之间就能有一个跃进的。但表情包不一样，表情包自带了一种打磨过的幽默智慧，用聊天表情就是一种借力。

不想让对方知道自己真实的情绪怎么办？发表情呗。

想攻击对方，但又怕撕破脸怎么办？发表情呗。

在合适的时候发合适的表

情，有一种引爆全场笑点的魔力，而抓住这种节奏的技艺已经可以堪称是创作了。当引得所有人爆笑，你扬起头，觉得自己像一个艺术家，太满足了。

聊天聊到中途，累了，但对方仍谈兴正浓，你不想扫兴，但你确实不知道说什么了，发个“嗯”或者“哦”又太不礼貌，于是表情包又派上了用场，不用费神想怎么回复才能显得自己足够有参与度。

聊天表情就像一个“假面”，这些年来，在画师和网友们的创造下，这些“假面”越来越精致，越来越喧宾夺主。原先是辅助聊天，属于增色，是一个锦上添花的地位。如今却逐步演变成为一种文化，变成了发

图而发图，大家都沉浸在这样的氛围里边哈哈大笑，但表达出来的东西却似乎统统制式化了，只是这个表情，或者说这个“面具”的形象，自己的观点呢，自己想说的话和真实的感受呢？好像不重要了呢。

