

【男生女生】

老师:

你好。

我是一名初中男生,平时会情绪不稳定,脾气也比较急躁,经常会与父母产生矛盾。有次老师批评我后,我就不愿意去参加补课,父母怎么说也没用。我母亲的脾气也比较急躁,有时还会暴粗口,我真觉得挺不好的。我现在虽然在提高班里学习,但是成绩是垫底的,我想改变,我也知道我父母很担心我。

心理咨询师回复:

同学你好!如今的你正处于青春期。这个时期的你由于生理和心理的变化,作为独立的生命个体开始寻求自我实现,导致情绪不稳定,这属于普遍现象。你的父母,由于十多年来习惯了小时候的听话,因而当你不再言听计从,父母其实有很大的不适应,会有不安和担心的感觉。你被老师批评后自尊受损,由此产生了挫败感,因此你拒绝参加补课以抵抗与老师的见面,但这是不对的心理和行为。建议平时和父母开启沟通之门,学会平静沟通,从自己做起,相信你的变化一定会给自己和父母带来影响,期待你的好消息。

12355心理咨询师:冯慧华

老师:

你好。

我是一名初二男生,现在跟父母在家无法沟通,经常起冲突,有时会不洗脸不刷牙,生活习惯有点乱,我母亲很担心我这样一直下去,会越来越糟。我现在在重点中学读书,成绩尚可,我母亲总希望我多做题,努力提高名次。平时总喜欢跟我讲道理和要求,时间久了,次数多了,我真的很反感,也听不进,有时甚至会朝相反方向做。

心理咨询师回复:

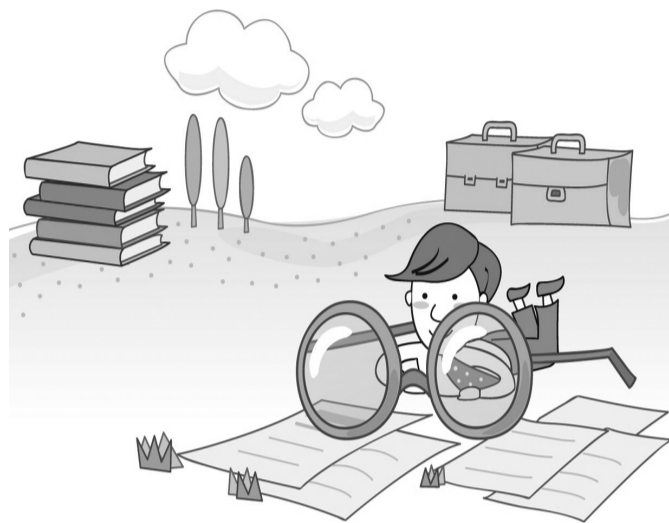
同学你好!能感受到你母亲对你的关切和担忧,甚至有些焦虑和无助,但同时你却很反感。正处于青春期的你,会通过叛逆和反抗,尝试从心理层面和父母分离,尝试独立和自主。当然,这是你寻求成长和发展的需要,建议父母可以适度放手,多给孩子一定的空间,不然,你也会越来越反感你父母,如同皮球,拍的力气越大,反弹也越强烈。某种程度上说,叛逆其实是一种成长的力量,是情绪和情感的宣泄,是一种自我的表达方式,需要的是耐心、接纳、鼓励、肯定、倾听。希望你能让父母多听听你的真实想法,让他们了解你的真实需要,同时你也应该更多的理解父母的良苦用心。

12355心理咨询师:朱松林

# 父母关系不融洽,是逃避还是面对?

【专家坐堂】

我是一名初三男生,以前我的学习都维持在中等偏上。但在初二下学期的时候,我和班里的女同学经常聊天聊到很晚,以致成绩开始下滑。暑假期间,我也没有想要看书和学习的想法,大多时间花在游戏上了。妈妈看到我这样,她说她不希望我活在虚拟世界里,让我平时也和她多沟通沟通,但是我觉得沟通好难。爸爸平时工作比较忙,每年过节才会回来,和妈妈关系并不融洽。妈妈有了想要离婚的念头,但为了顾及我的感受而维持着这个完整的家。爸爸年纪也不小了,但感觉很多事情他都不知如何处理。妈妈平时会和朋友一起出去吃饭和旅游,过得也挺开心,对我也挺关心。我想改变我自己的现状好好学习,也想好好面对父母。



同学你好!

看到你的来信,我能感受到你的烦恼和不知所措,也能感受到你母亲对你的关爱。

你如今已进入了青春期,这个时候你的生理已经发育成熟,对异性会出现喜欢和愿意接近的想法和行为,属于正常的反应。建议母亲对这件事情要给予你理解和疏导,既不要纵容也不要绝对的控制,如果家长处理得当,相信孩子也会处理好与女生交往的分寸和边界。

其次,你说你暑假沉迷游戏,你也知道自己成绩下滑,但却无动于衷,这个问题的产生,其实一定有深层的原因,可能和你早年的成长经历,以及父母的关系和家庭教育有着一定的联系。打游戏也许是解决痛苦的一种方

式,感到痛苦后找个东西依附,实际上是被动的在逃避,通过这些依附来麻醉自己,又或是填补童年的缺失。你也不用很担心,很多孩子和你一样可能早年没有发育好,到青春期会出现一些心理问题,但青春期也正是修复孩子心理问题的最佳时期。

对于父母,你说母亲平时会和朋友一起出去吃饭旅游,感觉挺开心的。其实母亲这样也是在放松心情,她一方面因为平时和你沟通少,沟通难,一方面和自己的老公见面也很少,这样长期下来,母亲的烦恼和压力当然需要去释放,你也应该理解母亲,不是吗?

所以,你要放平心态,父母虽然不常见,但如果你先把自己的问题解决了,减少玩游戏,多做习题,让自己变

得积极起来,平时对母亲能多交流沟通,多让母亲感受到你的变化,让她减少对你的担心、唠叨,相信你母亲也会更多地鼓励、支持、相信、理解你的。父亲这边,希望你和你母亲能积极面对,找出面对家庭的解决方法。

最后我把北大才女赵捷的话送给你和你父母,“我钦佩一种父母,她们在孩子年幼时给予强烈的亲密,又在孩子长大后学会得体地退出,照顾和分离都是父母在孩子身上必须完成的任务。亲子关系不是一种恒久的占有,而是生命中一场深厚的缘分,我们既不能使孩子感到童年贫瘠,又不能让孩子觉得成年窒息。做父母,是一场心胸和智慧的远行。不仅仅是做父母,人生的许多时刻都应该懂得进退。”

12355心理咨询师:王皓

【心灵花园】

## 打开心灵之锁

很多人心上都有一把锁,锁住了自己也锁住了别人。

你自卑,那是因为你心上的锁加重了你的负担,让你变矮了,以致你得仰望别人。你失败,那是因为你心上的锁缚住了你飞翔的翅膀,让你无力翻越命运之海。

打开心灵之锁的钥匙就是接纳自己。接纳自己的语不惊人,为自己的生命歌唱;接纳自己的不幸,耕耘自己的人生。人生在世,各有各的禀赋,各有各的奇珍,各有各的非凡。每个人都是大自然的杰作,每个人都有别人无可比拟的长处。欣然接纳自己,是骆驼就不要去唱苍鹰之歌,驼

铃同样具有魅力。

打开心灵之锁的钥匙就是盘活自己。相信天无绝人之路。若将世路比山路,世路更多千万盘。山穷水尽的孤舟人,最好来几场横扫天际的风暴,以刮走心灵的乌云,澄清人生的天空。贺莫兹说:“我们处于什么地方没关系,最重要的是我们的思想在朝什么方向移动。”你的意志准备好了,你的脚步也就轻快了。再灰僵的人生局面也定能盘活而熠熠生辉。

打开心灵之锁的钥匙就是放飞自己。是苍鹰你就去搏击长空,是风帆你就去与风暴战斗,是花儿你就要努力地盛开。放飞自我,给自己一个目

标,因为我们有等待所以才不觉得无奈;因为我们常常收获,耕耘才会不辞辛劳。它让我们的精神永远处于亢奋状态,使我们时时刻刻都喷涌着激情,不断地向人生深处开拓。

打开心灵之锁,你会发现天地本来宽广,世界原本缤纷,你的心中不再有畏缩的卑微。因为直起了腰,你与别人站在同样的高度,你不再孤独。因为锁已被钥匙开启,封闭的心门已经打开,可以让人敲叩而入。

把握手中之匙,打开心灵之锁,放飞心中梦想,让我们灵动的激情伴着憧憬远航。