

【专家坐堂】



# 和父母没法沟通怎么办

我是一名高一男生，父母在我18个月的时候就离婚了，之后主要是母亲把我带大的。我不爱读书，喜欢网络游戏，大多时间喜欢宅在家里，所以朋友也不多。平时也不像其他男生会经常运动，由于长时间的不运动，体重一直在往上蹿，自己也挺郁闷的。母亲为此还曾经给我报过游泳、羽毛球等运动班，但我不愿意。她一直觉得我不阳光，说这或许是遗传了我父亲，觉得父亲对我也没尽过什么责任。有次我到邻居家补课，一起补课的是一个和我同龄的女孩，母亲觉得我那段时间会和她发脾气了，因此不允许我和那女孩一起补课。有时我真不知怎么面对我母亲，平时和父亲关系也不怎么好，感觉没法沟通。

一个迷惘的高一男孩

同学：你好！

从你的来信中，能感受到你的无奈，以及母亲内心想要帮助你的迫切愿望。

如今你已经高一了，是一个需要花更多时间和精力在学习上的年纪，但是你却沉迷于网络，而且体重相比同龄人也偏重不少吧？自己也会有负面情绪产生，但你不愿意和母亲交流沟通，这些都让母亲为你操心。

想要告诉你的是，高一这个年纪确实比较特殊，你正好处于青春叛逆期。很多孩子和你一样，不愿意和父母交流，情绪容易多变，与父母容易发生冲突，希望有更多自己的空间，这些都是这

个年龄阶段特有的表现。建议你应该让母亲也了解这个情况，这样她也不会给你贴上一些不好的标签。

你说你不喜欢运动，那你为什么不喜欢运动呢？看着你的体重上升，你内心是想改变的，但你却不顾母亲对你的关心，或者说你觉得母亲不了解你。母亲觉得你脾气变大是因为和补课女孩的关系，那你自己是觉得为什么会变大呢？尝试把自己的一些想法和母亲多沟通，你一直不说，和母亲的矛盾也会越来越大。

母亲觉得你受父亲影响，你自己和父亲关系也不是很好。不知道是不是因为

父亲之前对你的期望和你目前的表现之间有落差造成的呢？家庭中的每个成员都是维系整个关系的纽带。这也是需要你和你母亲之间能进行良好沟通，可以把你和母亲要求和希望传递给你父亲。

最后，还是希望你先从我做起，改变自己的一些生活习惯，尝试去参与一些适合男孩子的运动，让自己的身体状态变好，这样心情自然也会变好，减少网络游戏，多点时间放在学习上，将自己的生活丰富起来，那时候的你，或许很多想法都会不一样了呢！加油！

12355心理咨询师：王艳

【男生女生】

老师：

你好。

我是一名高一男生，不知道从什么时候开始，我觉得我叛逆特别严重，有时没克制住自己一怒之下就会想要摔东西。现在已经开学了，但我却不想上学，想待在家里，我也不知道为什么？平时在家和父母沟通也很困难，心里其实挺难受的。

心理咨询师回复：

同学你好，你现在正处于青春期，很多同学也会和你一样叛逆。你说你生气时摔东西，这是你发泄情绪的表现形式，但这个发泄的方式需要改善。你父母在一边看着你也会很担心难受的，请不要损害物品，不伤害自己和他人。你还有厌学情绪，是不喜欢学习？还是父母学校老师有给你压力？平时要试着和父母交谈。学习方面，可以多和同学沟通，维持和同学的交友，放平心态，用正确的想法去面对上学，减少去想一些会触发自己情绪的事情。

12355心理咨询师 冯慧华

老师：

你好。

我今年高二，因上一次物理考试不好对我影响很大，分班选课我选了一直成绩不好的生物。我妈妈还帮我请了一个生物老师给我辅导，但我就是不喜欢这个老师，已经两次没有去了。最近的生物考试我也都还可以，我觉得是自己努力的结果，觉得不靠老师我也能行，但我妈妈还是坚持要我去辅导，我该怎么办？

心理咨询师回复：

同学你好，你不喜欢那个辅导老师，是不是因为你对生物有情绪所以不喜欢？最近的生物考试你成绩不错，那如果接受辅导是否可以考的更好呢？你要强大自己的内心，你不喜欢那个老师，但你不应该就否定那个老师的教学，你要理解妈妈给你找个好老师辅导是希望你成绩更加进步，希望你静下心来好好想想。

12355心理咨询师 冯慧华

【下午茶】

## 朋友圈的你是怎样的你？

德克萨斯州立大学奥斯丁分校的心理学者们最近对871名在校大学生进行研究，并对社交网络的人格进行了分类。大家可以看看自己是否也能够对号入座。

- 自我表达型 (Self-Expressive)**
  - 写一些让自己懊恼，焦虑，烦恼的事情
  - 写自己生活中发生的糟糕的事情
  - 表达抱怨
  - 表达自己的想法
  - 分享一些自己的生活小故事，事件
  - 写自己生活中发生的好事

- 写一些让你开心，骄傲，兴奋，受启发的事情
- 分享一些随意的事情

- 自我型 (Me Now)**
  - 写自己在手机上看到的一些最新状态
  - 写自己现在位置，或者自己现在正在做的事情
  - 标注自己所在位置
  - 上传照片
  - 更新自己的状态

- 无我型 (Non-self)**
  - 分享于自己无关的信息，比如新闻、音乐、文章等

- 分享你发现的笑话等
- 分享链接，比如视频、网站
- 分享关于电影、电视、音乐和体育等

- 自我监控型 (Self-Monitor)**
  - 浏览自己的头像照片
  - 让朋友删除一些自己不喜欢的照片
  - 浏览自己的页面
  - 删除一些自己写的评论

- 社交型 (Social)**
  - 提及自己的朋友和社会活动
  - 在自己的状态中标签朋友

