

【专家坐堂】

调节好心态 迎接“满园春色”

我是一名初三女生，初二到现在一年了，一直很苦恼我的人际关系，不但同学不喜欢我，连老师也不喜欢我，我比较有自己的思想，并不喜欢随大流。一开始我只是觉得她们嫉妒我，初二前我也是和很多女同学一起玩的，后来我不和她们玩了，她们就开始说我坏话，我觉得她们嫉妒我。我英语成绩很好，但遭到了英语课代表的

嫉妒，甚至在英语老师面前打小报告。

在我出生的第二年，父亲就去了国外，直到我小学二年级才回来，我和他基本没有沟通，说话都觉得尴尬。我现在脑子特别乱，根本装不下学习的东西，情绪不好的时候连写字母“C”都不知道往左还是往右下笔，我想问老师我该如何提高自己的心理素质呢？



同学你好！

同学你好！很高兴收到你的来信，也感谢你对我信任。大概也是在你这个年纪，我开始对人做事，很有自己的想法了。但是，种种烦恼或苦恼应运而生，于是，别人会觉得你很特别，我自己常常感到好孤独，似乎无人理解。但后来慢慢发现，事情并非我想象的那么坏，只是一部分人，或几个人不喜欢我，有些人对我印象还不错；我也反思自己，好像自己也有问题，我是否喜欢同学们，“己所不欲，勿施于人”，人和人之间的关系是相互的，自从我对某些同学有看法，我也渐渐和他们疏远，后来连话也懒得说了。以后我就把关注点放在自己身上，调整自己对别人的态度和互动方式，周围的同学们对我也越来越友好了。

你是一个聪慧的女孩，好学善思，我很欣赏你，再说，独立的人格，自由的思想，是作为人的美德，需要逐步培育和修炼的。一枝独秀不算春，满园春色才是春。如果一个人不能融入集体，她就是再聪明再

漂亮，其能量和作用也是非常有限的。一个人，既能融入集体，又不失去自我，如同渐入佳境，这样的人在我们身边会有，要多和他们接触。每个人既是个体，又是社会人，学校，是我们社会化的第一步，走好这一步，对个体今后的人生至关重要，看到大的方向，你就会包容小的方面。

具体做法，你可以先从家人开始，主动和父亲对话、交流沟通，改善和父亲的关系，然后，扩大你的交流范围，亲戚邻居，老师同学，一天一时，一点一滴，你的感觉会好起来的。如果有机会，参加一个合唱队，你就会知道，融合的力量是美好的。提高自己的心理素质，是你对自己的要求，良好的愿望是努力的开始，我对你有信心，还有你的身体，你说情绪不好的时候写字母“C”都不知道往左还是往右下笔，有空儿的时候练打坐吧，能帮助你掌控自己的身体。最后，谢谢你的来信，愿你快乐！

12355心理咨询师：李明娜

心理信箱

学习压力大，成长困惑多。在日常生活中，假如你有什么烦恼和困难，或者有什么难以启齿的心里话，不好意思和父母、老师和同学们说的，你可以写信告诉我们，我们有专业的心理咨询师团队为你解惑，你的信息我们也会为你保密。来信请寄：xsdbxinli@163.com

【男生女生】

老师：
您好！

我是一名初三学生，开学后感觉压力越来越大了，总想着中考的事，没办法集中注意力学习，原因是前几天开学的摸底考试没考好，连前十都没进去。我在初一

咨询师回复：

考前焦虑，缘于内心害怕再次失败。进入初三，来自校方、家庭以及升学压力，你都需要正面理解。你的目标是市重点，从你过往的成绩和现在的努力看，自我定位还是比较准确的。但目标只是促使我们行动的指引，并不是人生唯一终点。所

初二时的成绩都是前五名的，估计现在考入市重点的可能性很小。我现在觉得脑子不够用，背过的东西转眼就忘了，所以就会更加担心。现在我晚上睡不好，梦特别多，每天都非常焦虑。

以，不要盯着结果看，尽你所能去学，这个过程积累以及意志品质的磨练将为你一生所用。可以听一些舒缓的音乐，喝一杯热牛奶，适当增加运动，运用腹式呼吸法，深呼吸缓吐气，慢慢放松肩膀、手臂、腿部，可以舒缓自己的情绪。

12355心理咨询师：冯慧华

老师：
您好！

我今年13岁，爸妈离婚了。我现在和爸爸、爷爷、奶奶生活在一起。奶奶平时总是管我，比如让我穿别人给的旧鞋子，穿我不喜欢的衣服等，我顶嘴她会打我。爸爸每天回来就看手机，很少和我

讲话。有次学校军训，老师让每个同学给家长写封信，我也写了，可他都没给我回信，这让我很伤心。周末妈妈有时会带表姐来玩，我很开心和表姐玩，可奶奶会跟妈妈说我许多坏话，说我跟她顶嘴，她说话声音很大，这让我越来越讨厌她。

咨询师回复：

你是个可爱的孩子，却在为如何与家庭成员相处而烦恼，实在太为难你了。给你几条建议：与奶奶相处的时候，如果遇到你不愿意做的事情，在双方情绪激动的时候，先不要与她辩解，等到双方情绪较好的时候，再尝试沟通，把你

的想法原原本本地告诉她（如果你能请到合适的外援，例如：表姐、爷爷，那就更好了）。与爸爸相处，可能需要你先跨出一大步，例如：邀请爸爸一同郊游，在游玩的时候，找合适时机，开诚布公地说出你的意愿。

12355心理咨询师：李冰飞

【心灵鸡汤】

匆匆虫生的赛跑

如果你剩下的生命只有一分钟，从现在开始计时，你会怎么做？

在一个不起眼的叶片下，一只苍蝇破茧而出，它兴高采烈地四处张望，直到它注意到了自己头顶上的时间1:00，它不敢相信只有自己一分钟的生命，直到它看见顶着0:01的一个同类在自己面前坠落死亡，此时那只苍蝇的时间是0:00。

就在它为它同类的突然死亡而吃惊时，它的时间也开始消逝。第一秒，它拿到一份清单，清单顶部写着“死前要做的事”。望着那份没有尽头的清单，小苍蝇开始了与时间的赛跑。

“咬一只浣熊”“醉一次酒”“参加聚会”“鸟口脱险”“在空中做特技”“恋爱”“繁育后代”“交朋友”“蹦极”……

一切一切显得如此匆匆，小苍蝇根本没有选择的机会，因为这一秒不做，下一秒就会错过，这便是一分钟虫生中的生存法则。

最后，在小苍蝇最后一秒中，它焦急地望着手中的清单，还剩下“观看一次星星”与“成名”，它望着此时天空上的烈日，白天怎么会有星星呢？至于成名就更不可能了，自己只是一只小虫啊，它不禁变得绝望。

此时，上帝跟它开了一个玩笑。一滴树脂吞噬了小苍蝇，它成了琥珀，在琥珀中，它看见了满天星，而在几万年后的展览会上，它因成了一个稀世珍宝——琥珀化石而成名。

这到底是讽刺还是励志？仔细想一下，小苍蝇拼命地为每一件事忙活，没能好好享受，但是好歹它做完了所有“死前要做的事”，最后，变成一件价值连城的艺术品，这难道不是对它短短一分钟虫生价值的最好诠释吗？

再回到我们自身，生活中又有多少人心里念叨着要完成一件大事，却因一点小阻碍就一直无法开始呢？一如小苍蝇若没有时间限制，它也不会如此忙活。

如果我们眼里有火焰，那就把它燃烧到现实，就算全世界的雨落下，也浇不灭那火焰，总有一天，我们要让全世界的人为我们鼓掌。

“每个平凡的自我，都曾幻想过，然而大多的自我，都紧抓着某个理由。每个渺小的理由，都困住自由，有些事情还不做，你的理由会是什么？”

听着五月天这首《有些事情现在不做，以后都不会做了》，突然觉得：人生短暂，要做什么就去做吧，骑上骏马，去征服世界。