



心语小报

(2018.09)



心理百科

学生常见心理问题解答



【问题一：为什么我感到这么孤独？】

解答：青少年常常觉得自己孤立无援，其实常常是你们自己把自己孤立起来。因为你们正在经历很多的身体和情感的变化。你们觉得其他青少年不会经历同样的情感和同样的变化。但是实际上你们大多数人在经历同样的问题！和你的朋友谈谈，问一下他们的感受，你们能够互相帮助。另外，也可以为别人做点有意义的事情，在帮助他人的过程中常常让你自己觉得被需要而且自己很重要，从而排解孤独感。



【问题二：我常常很情绪化也很容易激动，为什么？我该怎么办？】

解答：青春期是一个变化很大的时期。有人用疾风暴雨来形容这一时期，这个过程中身体里的荷尔蒙（性激素）的变化让你的情绪变化很大，也许这一刻快乐，下一刻悲伤！寻找一个自己信任的成年人（父母、老师或叔叔阿姨）、知心朋友或者心理医生，和他们讨论你的情绪。倾诉、发泄、散步、骑自行车或参加体育运动都可以帮助身体放松，进而带来情绪的好转。



【问题三：为什么我没有朋友，也没人懂我？】

解答：每两个人之间的友情都是不一样的，友情并不是电视剧或者某本书里定义好的那样，或者长久而平淡的，或者短暂而深刻的……有时候是对友情的那些定义困住了我们，阻碍我们去感受一个真正的朋友，我们总是要求他要懂我、原谅我的缺点、对我忠诚……实际上，想要朋友，不能想这么多。消除对朋友的界定，才能打开心门。还有一件事，我们需要意识到，我们一生中会有很多朋友，不同类型，不同性格，不同时间，每个朋友能提供给我们的东西不尽相同，我们不能要求出现一个完美朋友，不能强求一个朋友会陪伴我们一生。我们需要在众多朋友身上，综合实现我们的“人际需要”和“社会支持”。有句话说“没人能同你一起成长”，走在路上，会遇到很多人，每个人都会陪你走一段路，有的很长，有的很短，有的在很晚才来陪你……每个人都懂你一些，却也不完全懂你，这是必然。当然，如果你把注意力放在发现自我，接纳自我，完善自我上面，就会吸引来更多的朋友，也就不会再感到孤独。



【问题四：我觉得自己现在成熟多了，可是我父母对待我好像还是对小孩子一样，我做什么能使他们放松些？】

解答：在你长大的过程中，你不是唯一经历变化的人。父母往往会害怕失去控制，不能保护他们的孩子。他们可能反应为“刹车”踩得太狠。如果你的行为证明你是**可靠的和负责的人**，你就很可能会看到他们会放松并且给你更多的自由。建议你找家里的其他长辈，让他们找你的父母谈有关如何对待成长的孩子的问题，使他们逐渐能够改变对待你的态度。



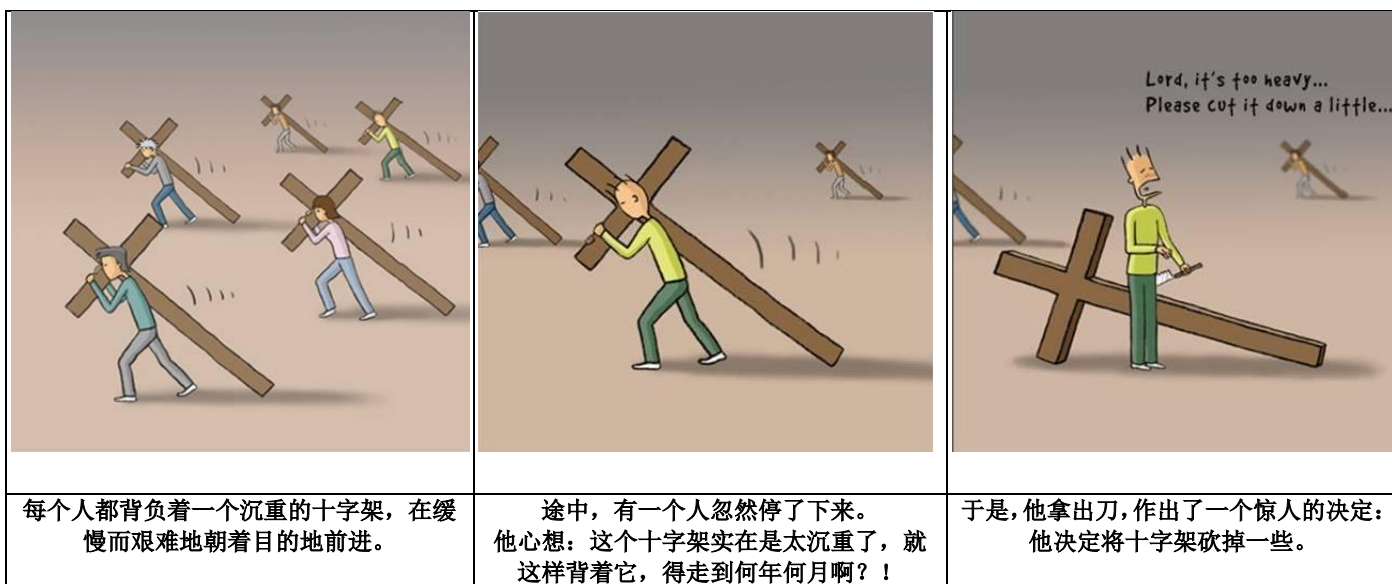
【问题五：为什么我总是缺乏安全感？】

解答：这个世界上，估计没有人会一直觉得自己很有安全感。这是因为我们对未知的事总有一些担心，害怕自己控制不了它。我们总会在吃一个陌生的水果前，害怕它是有毒的……其实如果真的咬一口，或许觉得它还蛮甜的。所以，如果你觉得自己没什么安全感，也不必大惊小怪，这很正常，路人甲路人乙也和你一样。但请你注意的是，你越不敢咬这个水果，却还拿着它时，就会越缺乏安全感。最好的方法有两个，一个是干脆咬上一口，另一个就是头也不回地丢了它。**身在矛盾之中，才是不安的根源**，别让自己那么为难，才是保证安全感的最佳方法。



心理漫画

背负十字架的人生



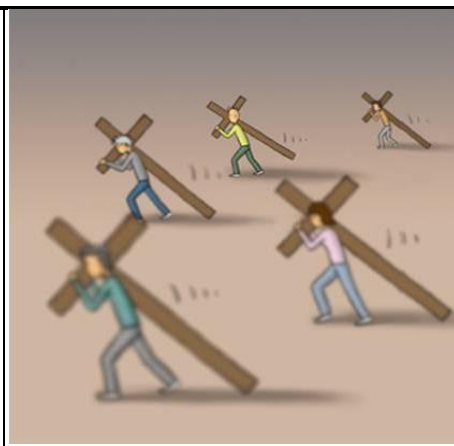
日照市卫生学校心理健康报



他真的这么做了，开始砍十字架……



砍掉之后走起来，的确是轻松了很多，他的步伐也不由得加快了。



于是，就这样走啊走啊，又走了很久很久很久很久。他又想：虽然刚才已经将十字架砍掉了一块，但它还是太重了。



为了能够更快更轻松的前行，这次，他决定将十字架再砍掉一大块。



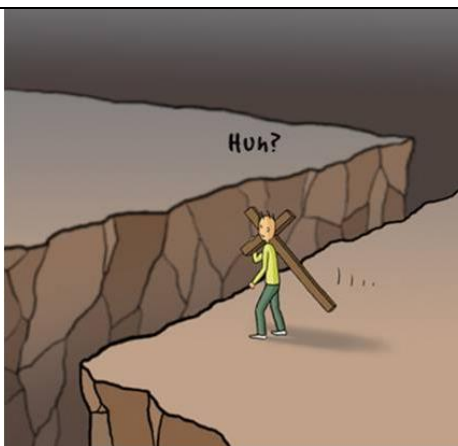
他又开始砍了……



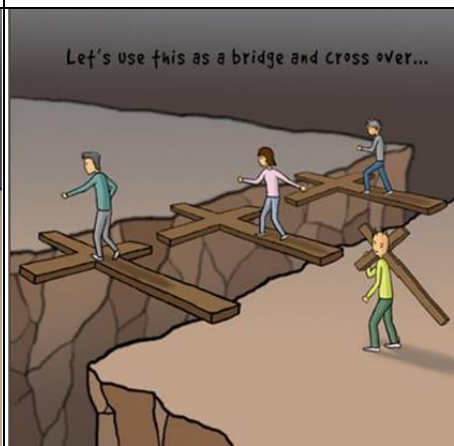
这样一来，他一下子感到轻松了许多




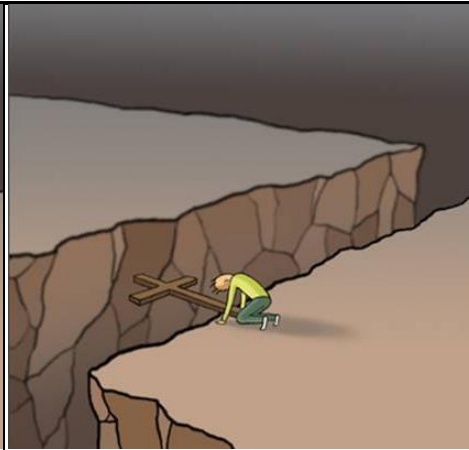
于是，他毫不费力地就走到了队伍的最前面。大家看：当其他人都在负重奋力前行时，他呢，却是边走边轻松地哼着歌呢！



走着走着，谁料，前边忽然出现了一个又深又宽的沟壑！沟上没有桥，周围也没有路。这时候也没有蜘蛛侠或者超人出来解救他……他，该怎么办呢？！



后面的人都慢慢地赶上来了，他们用自己背负的十字架搭在沟上，做成桥，从容不迫地跨越了沟壑

		<p>十字架也许是我们的学习，也许是我们的工作，也许是我们必须承担的责任和义务。但也是这些责任和义务，构成了我们在这个世界上存在着理由和价值。真正的快乐来自过程，没有经历深刻的痛苦，我们也就体会不到酣畅淋漓的快乐！</p>
<p>他也想如法炮制。只可惜啊，他的十字架之前已经被砍掉了长长的一大截，根本无法做成桥帮助他跨越沟壑！</p>	<p>于是，当其他人都在朝着目标继续前进时，他却只能停在原地，垂头丧气，追悔莫及。</p>	



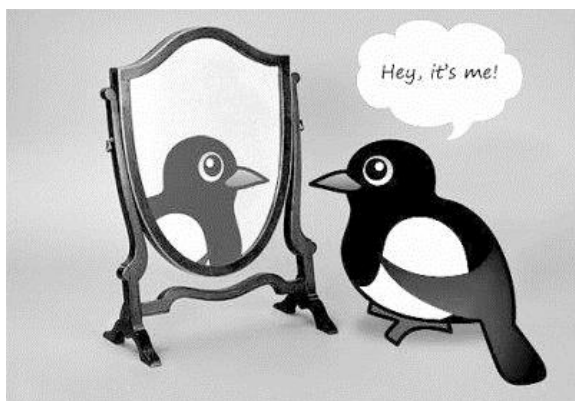
心理测试

解析：

排名第一的动物，代表你希望自己给别人的印象。

排名第二的动物，代表别人对你的看法。

排名第三的动物，代表你真正的样子。



狗：

个性温和，善解人意，为朋友竭尽心力，不怕麻烦，是忠诚度极高且富有同情心的人。为人正直，不会做出背叛朋友的事，是可以信赖的人。

熊：

温和亲切，是可以依赖的人。心地善良，个性单纯、率直，给人平稳、宜家的印象。另外，行事谨慎。

猴子：

幽默、容易亲近，在一起不会让人感到厌倦的人。喜欢照顾别人，头脑灵活，好奇心强。

狮子：

有威严，在人群中特别受瞩目，最具有领袖气质的人。重荣誉及社会地位，有时难免偏于虚荣，因此，自尊心也很强。

马：

带点稚气，为人爽快。即使是女性而要求特别的待遇，是个性活泼、干脆，在穿著上也很讲究的人。

松鼠:

有一点孩子气，外表给人软弱的印象，实际上却是个能干且牢靠的人，不过有些三心二意。另外，崇尚自由，脑筋也很灵活。

羊:

外表柔弱，实际上却很顽固。是个勤奋不懈的努力派，以及重秩序、讲义气的人，朋友的事看得比自己还重要。

兔子:

是个可爱、颇具魅力的人。由於这个特质，常让週遭的人兴起想保护你的慾望。另外，个性温和优雅，很讨人喜爱。

企鹅:

谨慎、保守、朴素型的人。有时会给人一种沉静中带点危险的感觉，对很多事都无动於衷。

猫:

神秘、捉摸不定的人。忠於自己的步调、崇尚自由、不喜欢受束缚，而且非常自我，对很多事都抱持着既定的想法。



心理美文

与自己的心灵对话

生活中，那些在事业上未取得成功的人，有很多是因为年轻时自我放纵而造成的。他们的生活模式几乎是一样的，作息时间混乱，基本上凭本能、凭感觉懒洋洋地生活，想喝了就去喝，想吃了便去吃，过得随心所欲，浑浑噩噩，不断地浪费时间，而不懂得在人的一生中，留一点属于自己的时间，与自己的心灵对话，看清自己。认识自我，扩大自我的生活空间，重建自己的生命。

18世纪法国最杰出的启蒙思想家卢梭非常珍惜与自我对话的机会，因为他深深地懂得这样做对未来的生命是多么重要，正是由于他深刻而又持久地与自我对话，他才成为了“前无古人，后无来者”的伟大启蒙思想家。世界上许多伟大的宗教领袖经常远离人群，回归自我与心灵对话，一段时间之后再回到人群，与人分享自我心灵对话所得到的各种启示。穆罕默德在每一年的斋月期间，都会避隐到希拉山的洞窟里与自我心灵交流。他们无限扩展了自我生活空间，成为人类精神的伟大领导者。

留一点时间给自己，让自我的心灵解放出来，远离那些无关紧要的事情，去注意那些必须做的事情，更加看清你的过去、现在与未来，心灵的空间渐渐扩大，而你成功的力量正是来自于这个空间。

倾听自己心灵的声音，了解自己需要什么，想做什么，想拒绝什么，害怕什么……这样能让心灵的负荷减少。当心灵获得满足时，就更容易获得安静与祥和。

一个不懂得与心灵对话的人，就不会懂得呵护自己的心灵。当他的心灵里塞满了各种不切实际的欲望、幻想和其他不良情绪时，他的生活就会变得一团糟。

心灵相约 伴你成长

咨询时间:周一到周五下午第七、八节课。

咨询地点:教学楼406“心语小屋”

温馨提示:预约请选择除7、8节课外的其他时间,可结伴同来。

