

高中女生情绪作怪

一到考试就不想去学校

□纪瑾

“这孩子一直都很优秀,现在上高中了,突然很害怕考试,每次学校考试她都说不想去学校,我不知道她到底发生了什么?”近日,雯雯(化名)妈妈因为孩子的学习状态问题感到异常焦虑,不得不向心理咨询师张福全寻求帮助。

雯雯是一名性格开朗的孩子,在学校有很多好友,人际关系还算不错。可是,最近她却出现一个很反常的现象:一去学校就感到难受,严重时血压会升高,一回家这些症状就完全消失。特别是今年后,这种现象尤其严重。

了解到雯雯的情况后,张福全认为冰冻三尺,非一日之寒,孩子之所以出现这种情况,肯定和以往所积累的负面情绪有关联。

“谈谈孩子之前的学习状态和成长经历吧!”张福全说。

雯雯妈妈沉思片刻,向张福全娓娓道来:雯雯在初一时是学霸,排在重点中学班级前五名,在班上担任学习委员,因为人长得漂亮,有很多男孩子关注她。那时候家人把学习看得比较重,经常会给她施加压力。初二第一学期,她经常不想去学校,一到考试就感

到焦虑,在家里却好好的,就这样断断续续上完初二,期间也做过心理咨询,似乎效果并不明显。初三时又为她做过心理咨询,才初步解决了考试焦虑的问题,中考时成绩还算不错。

听完雯雯妈妈的讲述,张福全分析说:“这孩子之前压抑情绪比较多,特别是考试学习方面。虽然她成绩不错,但是她心里也有较大的压力,这些压力有可能是来自父母的一些期待、老师的期待、还有自我要求。”

张福全继续分析说:“她现在出现不想考试的现象,实际上是以往的精神压力和负面能量不断积累的结果,一般的休学或者安慰,都无法释放她的情绪。因为她在初二出现这种压力和情绪时,并没有及时清理,所以以后遇到类似的情绪时,就会再次爆发。”

“那我该怎么做,才能帮她排除这些负面能量呢?”雯雯妈妈满怀期待地看着张福全。

“当孩子有行为偏差的时候,大部分家长就会用语言来安慰孩子,但是帮助不大。因为内心情绪只有说出来和表达出来,才会完全消失!”张福全说:“第一个方法,就是你提问,然后听她说。你可以问她‘你在学校有什么担忧和害怕的事

情吗’等等诸如此类的问题。此时你只需做好一名倾听者,不管她讲什么,你都不要去否定她。你得让孩子把心里话说出来,因为说话的过程就是释放情绪的过程。如果这种方法效果不好,你可以叫孩子把心里话写下来,这样也会有释放情绪的作用。”

几天后,雯雯妈妈向张福全反馈,说她跟女儿沟通良好,孩子也把自己的内心困惑说出来了,但她还是不

知道如何进一步去帮助女儿。

为此,张福全通过视频和雯雯进行心理沟通,因为之前经过了情绪释放,雯雯非常配合,想继续上学的意愿从以往的3分,提升到了8分,而最强意愿是10分。孩子内心也平静了许多,知道了如何应对考试恐惧,如何处理自己的情绪,学会了如何正向面对学习的压力,雯雯脸上再次露出灿烂的笑容。

专家点评

协助孩子管理情绪才能成为高情商父母

心理咨询师张福全表示,每个孩子都会有阶段性和发展性问题,有些问题需要父母给予全力支持,有些问题过了这个阶段就会消失。高一一年级的孩子正值青春期,是个“多事之秋”的阶段,孩子会有许多困惑,内心也会很煎熬,不知道如何走出心灵的困境。日积月累,这些困惑就会转为坏情绪,变成负能量,从而极大影响孩子身心健康成长。

当孩子遇到困惑时,

做父母的不要忽略,也不要代替,而是要和孩子一起共同面对和克服。

坏情绪就像污水一样。如果杯子里的污水没有完全倒出,所注入的清水也会变成污水,只有清理完了污水,装进去的清水才是真正的清水。

每个父母都要努力成为“高情商、效果好、能量正”的父母,这样的父母才能管理好自己的情绪,同时可以协助孩子管理情绪和释放情绪。

(纪瑾)

我的“皮神”

□子张

最近,我翻出了一部日本奇幻动漫来看,名字叫《精灵宝可梦》。讲的是在世界上,有一种叫宝可梦的神奇生物,它们与人类快乐地生活在一起。宝可梦可以帮助人类干一些事情,而在宝可梦训练师的活动里,最受瞩目的莫过于宝可梦对战。他们训练宝可梦变得更强大,去赢得比赛。还有一些联盟比赛,那是全国性的,必须先打败八个地区的道馆,得到徽章,才能参加。

其实生活中,我和一只宝可梦非常有缘,它就是皮卡丘。我曾经让小姨给买一个宝贝球,它里面会随机赠送一个小精灵,就这样我得到了第一只皮卡丘。

我有一个小姐姐,她生活在重庆,有次她来广东玩,随身带着她在娃娃机里抓到的皮卡丘(毛绒公仔)。它超萌超可爱!小姐姐特意把它留下来陪我,叮嘱我要保护好它。

8岁那年六一儿童节,妈妈请我看宝可梦的电影。是美国人拍的,所有宝可梦都变得不可爱了,除了那只本来就呆的可达鸭。我的“皮神”(皮卡丘)竟然如此中二!戴着顶福尔摩斯的帽子就变得谨慎,而且还放不出电,简直了!连一只很渣的瓦斯弹都打不过。我的天,你是怎么了?之前还狂虐双弹瓦斯呢。但电影里的“超梦”设计得不错!帅气,高冷!

在日本原著动漫里,《精灵宝可梦》主人公小智来自真新镇,那里的人满10岁就可以成为训练师。小智领取宝可梦的那天早上起床晚了,前三只宝可梦都被偷走,剩下的一只叫皮卡丘,脾气很倔,无论小智怎么感化它,它都不为所动。他们刚踏出真新镇就被一群烈雀给盯上,小智为保护皮卡丘被啄伤。皮卡丘被感动了,使出电气奥义击败了烈雀。随后他们遇见女孩小霞,借走小霞的单车,皮卡丘伤得很重,小智要骑车带皮卡丘去治疗。治疗好以后,皮卡丘也喜欢上了小智。小霞和他们一起旅行,他们到尼比市打败了馆主小刚,小刚也加入旅行队伍。最后,小智如愿成为神奇宝贝训练大师。

我看宝可梦,因为它们可以告诉我什么是善什么是恶。宝可梦种类丰富,我也喜欢去画它们。但在战斗中最重要的学科一定是物理,比如电系的为什么能克水系?因为水导电啊!当然还有一些特殊种类,比方说超能力或幽灵。

知道皮卡丘为什么一直都不愿进化吗?因为如果进化了它就会忘记小智!皮卡丘不愿意这样!所以,我最喜欢的宝可梦是皮卡丘,喜欢它和小智不离不弃。

酷妈四月吐槽:一只黄色小萌物,据说原型是松鼠,小子说它“生存”22年了。出生时巴掌大一点,22年后一个巴掌大,一直不愿意长大是为了和训练师永远结伴而行。日本人到底深谙此道:可爱萌物的故事才能长久聊下去啊。

五味人生

退休一年大数据总结(上)

□袁旭明

本人是一名退休的中学教师,今天是我退休一周年纪念日。一年来,我换了一种新的生活方式,五味杂陈,百感交集,今日加以归纳总结,以飨各路朋友:

1. 过去的一年,是迷茫的一年、失落的一年、不知所措的一年,也是想入非非,理想很丰满、现实很骨感的一年。

2. 退休后赴广州带孙子一个星期,一周内被批评、数落8次,被严厉指责1次(平均每天1.29次)。一气之下返回珠海1次。

3. 退休后家庭工作重心转移,老婆去广州帮带孙

子,自己被逐步边缘化,心生危机感100余次。

4. 支持公益体育事业,买彩票17次,做梦梦到中大奖5次,梦中笑醒2次。

5. 立志戒烟24次,其中夸下海口5次,戒烟成功0次。

6. 应邀参加讲座一次,做为主讲嘉宾被掌声打断3次,哄场大笑2次,小笑若干次。课后学员要求留微信4次,留下微信,依然保持联系的0次。

7. 应邀参加学术会议4次,什么都听不懂的1次,迷迷糊糊、似懂非懂1次;明显是误谬百出,有上台抢话筒冲动1次;听课时睡着1次。

8. 在珠海接待过去

的农友、工友、战友、老同学、老朋友来访及旅游共8批次,煮酒论英雄,喝醉3次,喝得生活不能自理1次。

9. 退休后参加商务谈判3次,被忽悠3次。深感商界水太深,隔行如隔山,自觉我辈不可涉足1次。

10. 和年轻人谈人生1次,眉飞色舞,夸夸其谈。自己却怀疑人生3次。

11. 回老家上坟祭祖2次,怀念老父亲生前教诲,自己默默流泪1次。

12. 回老家河南8次,因堵车误飞机1次,因看错时间误火车1次,将水杯遗忘在车上1次。

13. 路上偶遇自己过去教过的学生16次,叫不

上来姓名的14次,所记得名字的两人均是因上课时调皮捣蛋,被俺揍一顿的典型。

14. 拾金不昧,助人为乐,在高铁上捡到手机,交到警察叔叔手里1次。做好人好事1次,把一位崴了脚的80多岁的老爷爷背下楼梯,并打电话联系其家人将其接走,家人不仅没有讹诈我,还连续向我道谢10多次,我说我是共产党员,我为党旗添光彩1次。

15. 发表豆腐块散文一篇,《好餐不怕晚》得稿费100元,出门买了两包中华烟犒劳犒劳自己1次。

(未完待续)