

# “一个多月才减了3斤,好想放弃”“好朋友转学了,好难过”…… 金报“心灵树洞” 欢迎你来“吐槽”



心灵树洞  
小金姐姐对你说

万物皆有裂痕,那是光照进来的地方。

希望有一个温暖的地方,可以陪伴大家慢慢成长。在这里,你可以无所顾忌地表达,我们将随时随地倾听,并给予心灵的帮助和陪伴;在这里,你可以倾诉自己、认识自己、悦纳自己,坦然面对成长过程中的困惑和烦恼。

今天起,《现代金报》面向广大学生、家长,开设“心灵树洞”栏目:关于学习,有一肚子话想说,来这里吧;对于未来有迷茫,不知道怎么办,来这里吧。学习疑惑、同学相处、心理沟通、亲子关系……欢迎来信,我们来答!

## 【来信方式】

方式1:下载手机APP“甬上”——点击最下方中间的“+发布”按钮——点击“图文”,在标题处输入“心灵树洞”,在正文处填写来信内容。

方式2:发送电子邮件至 xiandaijinbao2@qq.com,来信标题开头请标明“心灵树洞”。

## 本期特别感谢

象山县学生心理健康教育团队:  
象山县教育局教科研中心  
心理健康教育教研员 余也冰  
象山中学心理教师 郑蒙蒙  
象山县第三中学心理教师 卢金莹  
宁波建设工程学校心理教师 汪丰慧

## 学生来信

我在学校学习和做作业效率挺高,但是暑假在家就各种拖拖拉拉。虽然每天的作业任务并不多,但我的速度很慢,总是走神,有什么办法可以提高暑假做作业的效率?

同学,你好!在来信中,我发现你不仅在校学习效率很高,而且在暑假也对自己的学习提出了要求,并不完全松懈,真是颇具学霸体质呢!

暑假居家学习确实有太多诱惑,被窝松软、西瓜好吃、番剧带劲……但如果能克服这些,持续专注,不仅能让你在暑假弯道超车,还能借此机会提升自我管理能力哦。以下三招轻松帮你营造学习氛围,让高效和你形影不离,快快查收吧!

首先,减少外部刺激,创造学习环境。只准备学习必需的物品,保持专注。如果觉得自制力不够,可以利用forest专注森林、禅定空间等APP来帮助自我管理,还可以通过番茄ToDo等和同学们一起比拼学习时间呢!

其次,建立学习仪式感。制定任务清单,培养稳定的作息時間,在同一个地方学习,每天的学习任务越明确,就越能有效调动注意力。可以“先制定一个小目标”,或者将大任务分解成具体的小步骤。当我们完成任务时,可以犒劳一下自己哦!

第三,学会整理思绪。我们的大脑也像一个书桌一样,里面堆放着很多东西,可以用“正念冥想练习”来帮助整理,简单来说就是专注于当下,高度集中注意力在此时此刻正在做或正在想的事情上。

最后,记得要合理搭配学科,做到劳逸结合。适当地阅读、运动,做家务,走亲访友,社会实践,不仅学会学习,还要学会生活。

你们的小金姐姐

## 学生来信

我是一名高一学生,最近几天,我和妈妈关系很不愉快。妈妈是家庭主妇,暑假里我几乎全天候和她待在一起,刚放暑假时她对我很好,但是最近我俩互相看不顺眼,冲突也越来越多,一言不合就吵架,我到底该怎么和妈妈好好相处呢?

你好啊,同学!读了你的来信,莫名我竟然觉得你和妈妈很厉害,暑假已然过大半,你们之间才有这份困扰,要知道很多同学暑假一开始就已经和家长“相爱相杀”啦。当然,这份困扰是需要引起重视的。当你开始思考如何缓解矛盾并用行动去解决,恭喜你,这是你成长过程中的一次自我提升。

暑假在家,妈妈没有上班,你没有上学,是很容易“相看两厌”的。在生活作息、学习习惯、休闲时间管理方面,都有可能起冲突。首先,整体回顾,你和妈妈最容易在哪个方面起冲突。

然后,问题清晰化,比如在生活作息方面存在睡觉太晚的情况,我们对“太晚”的标准不同,是需要沟通并进行行动调整的。

再者,请你回忆最近一次的冲突情景,起因是什么,你们是如何表达自身想法的。当我们将情景清晰化,你会发现情绪反应强烈的程度与事件的大小或许是不相称的。意识到这点后,下一次遇到这种情况,我们要适当控制自己,避免对妈妈“火上浇油”。和妈妈沟通时,尽量减少争论对错,积极思考解决方法,注意自己的语气和肢体动作,最重要的是多倾听,去体察她唠叨背后的关心和温暖。

最后,分享几个锦囊秘诀:早睡早起,手机离身,不留剩饭,保持微笑,没事看书,她进我退。锦囊只为博你一笑,祝开心每一天。

你们的小金姐姐

## 学生来信

我是一个胖女孩,身高160cm,体重有130斤,也曾经被班上的男同学取笑喊我“虎妞”。我下决心在这个暑假减肥,于是合理均衡饮食,而且每天跳绳、跑步、做瑜伽,但是一个多月下来我才减了3斤,我好绝望,好想放弃!

同学你好,非常感谢你的来信!

看到你的困扰之后,小金姐姐仿佛看到了世界上另一个自己。我也是很多人眼中的“胖女孩”,曾经的我也是一次次地下决心“减肥”。

作为“前辈”,想和你分享一条“必胜经验”——不能放弃!维持良好的体型是一场持久战,时间单位基本是以年来计算的。你在一个月的坚持下,肉眼可见的效果只是体重计上的3斤,但实际上你已经在养成良好的生活习惯,这是最好的成果!坚持下去,你会发现自己不仅变得更加健美,而且也会更加健康。我们还要警惕如今对女性“白幼瘦”的单一审美标准,不能脱离了最初想让自己变得更美好的初衷。好的“减肥”是主动的审美要求,而不是被动的迎合标准。

现在呢,我已经不会再订制“暑假要瘦10斤”这样的减肥计划了。我从“减肥计划”毕业的方式不是成为完美的瘦子,而是接纳微胖的自己。同学你可能也和曾经的小金姐姐一样,因为过度关注自己的体型体重,而忽略了自身许多的优点。当拨开垂在眼前的一个个体重计上的数字之后,你会发现一个个闪着光的自己,可能是在班级活动中尽心尽力认真负责的你,可能是在文艺会演中大放异彩一展歌喉的你……每一个你都足够美好得到百分百的喜悦!

所以啊,任何时候,都别忘了喜欢现在这个可爱的自己!

你们的小金姐姐

## 学生来信

我最好的朋友转学了,我好难过啊!我们从一年级就在一个班,开学马上要升四年级,她却要走了。

你好!我是小金姐姐,你的来信我们已经收到,很感谢你能跟我们分享你的故事。

好朋友跟你朝夕相处了三年,你们一起吃饭,一起聊天,一起学习,一定有许多快乐时光,真幸福。现在,她不得不跟你分开,你肯定会很难过、不舍,这很正常,因为每个人都会有开心和不开心的时候。那就允许这样的情绪陪伴你一段时间,因为它在告诉你很珍惜这段友谊。

转学并不代表你们以后不能再见面了,你们依然可以找机会见面,可能不会像以前那样方便,但会让人更加珍惜,也会更加新奇,你们有不同的经历可以交流。况且现在网络交通发达,电话、视频、微信随时可以联系,抽空一起旅游也很不错。还可以约定一起好好学习,然后上同一所初中,你们的故事还会有很长很长。

当然,你能跟这位好朋友相处那么融洽,一定能跟班级其他同学成为新的好朋友,收获新的友谊。你可以主动向其他同学传递善意和友好,可以从主动打招呼开始,或者寻找共同感兴趣的话题等。

小金姐姐以前也有一个关系很好的朋友,也因转学分开,我也曾担心我们的关系是否会变淡,但实际上,每次她回来,我们的聚会都很开心,有聊不完的话题。如果你和你的好朋友都互相牵挂着对方,那你们的心就一直在一起。

你们的小金姐姐