

本 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;对于人生有
迷茫,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!



心灵树洞

小金姐姐对你说

你也有同样的困惑吗?找小金姐姐帮你答疑 哥哥一定要让着妹妹吗? 被好朋友背后诋毁怎么办?

本期特别感谢: 鄞州区学生心理健康教育团队
鄞州区蓝青学校 心理教师 俞晓妍
鄞州区横溪镇中心小学 心理教师 俞瑜
鄞州区华泰小学 心理教师 李安
鄞州实验中学 心理教师 周艳

□现代金报一甬上教育记者 马亭亭

学生来信

我是一名初中女生,我有一个很信任的、关系要好同学,我俩经常一起学习、玩耍、无话不谈。但是我前天才发现,她竟然在背后说我的坏话,还把我的秘密告诉了别人。

同学,你好!

从你的来信中,小金姐姐能感受到你的愤怒和难过,被信任的好朋友在背后议论与诋毁,心里确实不好受,我也非常理解你。

不要责怪自己不够大度,知道别人在背后说自己坏话的行为以后感到生气,是正常人都会有反应。此时冷静应对恰恰能体现你的个人修养,也会让其他同学看到你的气度,同时更能让他们看清事情真相,那些“坏话”自然不攻而破。

你无法改变你的同学对你所做的一切事,也无法去阻止你的同学在背后说你的坏话。因为每个人对你的看法不同,我们所能做的,就是做一个真实的自己,一个内心强大、充盈的自己。

当你内心强大,你就不会因为别人的诋毁而生气,这样会浪费自己的能量。当你内心充盈了,你自然而然地会吸引到与你同频同心的朋友。所以,提些小小的建议,希望能够帮助到你:

- 1、假如同学所说的话对你改进自己有所帮助,那就欣然接受。
- 2、假如同学是在恶意地诋毁你,那就无视即可。
- 3、关注自己的当下,好好学习努力,做最好的自己。

最后,小金姐姐送你一句话:走自己的路,让别人去说吧!愿你照顾好自己的情绪,用智慧和勇气处理好眼前的难题。

你的小金姐姐

学生来信

我今年读五年级,有个2岁的妹妹。以前我是爸妈的心肝宝贝,但是自从妹妹出生后,他们好像不再爱我了。妈妈总是跟我说:“你是哥哥,要让着妹妹。”可是有时候明明是妹妹的错,妈妈还是会批评我。我好委屈啊!

同学,你好!

谢谢你能向我吐露心声。我感受到了你心中的委屈,这种“落差”确实让人一时有点接受不了。不过,我想,父母的爱,就像炽热的阳光一样,并不会因为家里多了妹妹,而减少了对你的爱。

你的父母尽管是“第二次”做父母了,但是他们仍旧可能会手忙脚乱地面对家里新出现的成员,他们也需要一个成长的过程,你愿意给他们成长的机会和时间吗?相信答案是一定的。小金姐姐送你几个小锦囊来缓解你心中的郁闷,快来打开看看吧。

锦囊一:善表达。当自己觉得委屈的时候,态度温和地告诉父母你当下的想法和情绪,良好的沟通才是解决问题的关键。我想你的父母一定会耐心地倾听你的想法的。

锦囊二:多观察。经常看看父母是怎样在照顾你的妹妹,照顾小孩可不是一件容易的事呢。以前你是父母的心肝宝贝,可见在你小的时候,父母一定是对你呵护有加,甚至可能对你比妹妹付出了更多的心血。你说对吗?

锦囊三:勤参与。俗话说,长兄如父,在养育妹妹的过程中,你是非常重要的一分子,你可以学着父母一样经常照顾妹妹,等她慢慢长大了,一定会感受到和你之间浓浓的亲情,在这个世界上又多了一个爱你的人。

试着用上这三个锦囊,调整心态,相信时间会证明你是最棒的哥哥!

你的小金姐姐

学生来信

这个暑假,爸妈给我报了好几个辅导班,有英语、编程、游泳、书法。我暑假作业都已经很多了,实在很累。可是爸爸说:“别人家的孩子都能学,为什么你不能?我花这么多钱给你报班是为你好。”听了这话我更烦躁了!该怎么办?

同学,你好!

非常感谢你的来信!暑假学习任务重,时间被排得满满当当确实很辛苦。小金姐姐给你一个大大的拥抱,抱一抱辛苦的你!

暑假你对自己也有很高的学习要求。尽管累,仍然坚持上辅导班,说明你有很强的自我成长动力,有耐力,尊重父母。这些都是你身上可贵的优点,为你点赞!

你希望可以自由支配暑假时间,或根据自己的兴趣选择。你想去探索自己,在学习上为自己的选择负责,这是成长的标志。爸爸妈妈还没有意识到你的改变,还在用原先的方式替你规划,这让你很困惑。

小金姐姐建议你召开一次家庭会议,送你“四个建议”,助你一臂之力:

首先,态度诚恳地向爸爸妈妈表达谢意,感谢他们对你的付出,理解他们对你学习和未来的规划。让爸爸妈妈感受到你对他们的理解。

其次,详细地向爸爸妈妈表达目前的困扰。比如:辅导班太多,没有休息的时间;爸爸拿别的孩子和你比较让你觉得很不舒服等。

再次,表达自己对每个辅导班的真实想法。比如:参加某个辅导班的收获是什么?不喜欢某个辅导班的具体原因是什么?

最后,向爸爸妈妈清晰地表达自己的诉求,和他们共同商量,对辅导班进行取舍,达到最佳的学习效果。

祝你顺利解决问题,开心每一天。

你的小金姐姐

学生来信

还有十天就开学了,妈妈让我调整状态、收收心,不能再自由自在地看电视、玩游戏、玩手机,也不能和好朋友一起出去玩了。虽然我道理都懂,但还是很不开心,很失落,不想开学。我要如何才能进入开学状态呢?

同学你好!

非常感谢你的来信!相对轻松的假期即将结束,而开学生活则更为紧张。两种生活模式的骤然切换确实挺难适应的。你在信中提到的困惑,也正是我们常说的“开学综合征”。但只要我们进行积极的自我调整,相信你能更好地适应新学期的学习和生活。小金姐姐给你以下一些“收心指南”,希望你和妈妈一起查收哦。

首先,调整生物钟,合理安排作息。可以在开学前循序渐进地调整生物钟。如:开学前一周按照上学的作息时间和休息,逐渐减少看电视、玩游戏、玩手机的时间。同时,当发现自己渐入佳境时,可以适当地奖励自己。

其次,回顾假期,憧憬校园生活。你可以邀请妈妈一起复盘假期生活,对照假期计划,分享收获和遗憾。妈妈也要帮助孩子建立起对校园生活的期待,减少催促和唠叨。当我们能够带着假期的收获和对未来的憧憬进入新学期时,心情自然会更加愉悦。

再次,陪伴鼓励,共同制定目标。试着和妈妈一起制定新学期的学习计划,在商讨中完成从假期到开学的“频道转换”工作。这可以帮助你树立自信心,消除假期后的失落感。最后,作为妈妈自身,也可以购买一些书籍与孩子一起阅读,这样可以让孩子感受到家庭的学习氛围,以更饱满的热情开始新的学习征程。

你的小金姐姐

【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”。