

2021年9月14日 星期二 责编:万建刚 余维新 美编:张靖宇 审读:邱立波

这是一个“心灵树洞”: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。学业疑惑、同学相处、心理沟通、亲子关系……欢迎来信,我们来答!



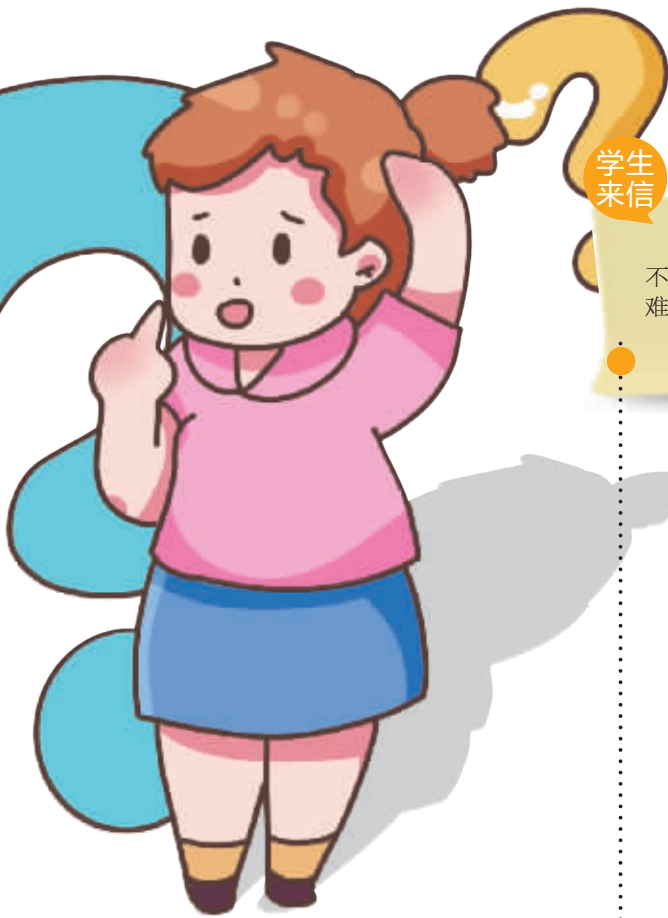
心灵树洞

小金姐姐对你说

初中女生收到男生表白,怎么办? 好朋友经常抄我作业,要拒绝吗?

本期特别感谢:
郑州市中河实验小学心理教师 郑聪丽
江北区洪塘中学心理教师 严毅
象山县西周中学心理教师 麻凯翔

□现代金报一甬上教育记者 马亭亭



学生来信

我的好朋友经常抄我的作业答案,我心里不愿让他抄,但我又害怕会失去这个朋友,好难啊,我该怎么办?

亲爱的同学,你好呀!

读着你的来信,我感受到了你的纠结:“要不要继续这样给好朋友抄作业?”又有点担心:“这件事要是被老师和家长知道了可怎么办?”同时我也感受到你非常珍惜这份友谊,对吗?从你的语言中,我读到了你对朋友的真心爱护——抄作业不利于朋友的学习。只有真心为朋友着想的人才会如此地担心,有你这样一位益友真是一件幸运的事。我更读到了你的烦恼——该怎样不伤感情、恰当地拒绝朋友的抄作业行为呢?

“爱你在心口难开”的时候,我们不妨付诸行动吧。我们可以创造一些共同学习的契机,比如放学后一起做作业,以竞赛形式互相激励,比如两人约定1个小时内看谁作业先做完,输的人请客!这样,好朋友的积极性就调动起来了,自然不会抄作业了。如果你与好朋友一起讨论他不会的难题,我想她(他)也会真心感谢你。

其次,不妨试试化“被动”为“主动”,给好朋友一个挑起友情另一头“扁担”的机会吧。当你们愉快相处、心情愉悦的时候,试试向好朋友倾吐你对他抄作业行为的担心,期待他能有所改变;可以试试在心理课情境扮演或心理剧中描绘类似的情节,委婉地告诉他你的困扰;你也可以挑战一下朋友,提个他难以接受的要求,在他为难的时候,陈述你的困惑,有时候能否解开心结只是因为缺少一个契机。

当你有个苹果,好朋友有个香蕉,大家一起分享,你们就能吃到两样水果,友情亦如此,你赞同吗?双向奔赴的友情是最美的。我想在你的心中早已有了自己的答案,对吗?

你的小金姐姐

学生来信

我是一个5年級的男生,虽然跟同学们年龄一样大,却是班里最矮小的一个,有的男同学甚至比我高出一个头。有时候同学们会在不经意间拿我开玩笑,我假装不在意,但其实心里很不好受,有些自卑,为什么我这么矮呢?

同学,你好!

感谢你的信任,能向我吐露心声。即将进入青春期或者正在经历青春期的你们,可能会遇到各种各样的问题和烦恼,比如自我认识方面,首先表现在关注自身形象上,这其中也包括你们对身高不足方面的烦恼。在这里,小金姐姐给你几个解忧小妙招,希望能给你带来一些帮助。

妙招一,调整心态,接纳自己。男孩发育普遍比女孩晚,在小学阶段矮个子男生很普遍,需要调整好自己的心态,不要太过于敏感。评价一个人的标准是多方面的,主要是看这个人的品德、行为、学识等方面,个子高矮是外在的评价,不用太在意。拥抱现在的自己,接纳自己,哪怕形象上目前不够完美,也无需多放在心上。

妙招二,发掘优点,建立信心。目前的个子高矮不能代表一切,你可以多发现自己的优点,比如找一张白纸,列举自己的N个优点,也可以请家人朋友老师等说说你的优点,然后再寻找方法发挥自己的优点,让自己的优点掩盖暂时的身高弱势。当你自信地站在人群中做自己喜欢的事时,你会是天空中最闪亮的星星。

妙招三,相信科学,健康生活。平时注意睡眠,均衡饮食,适当运动,情绪稳定,特别是运动,如游泳、打篮球、跳绳等项目,非常有利于骨骼健康发育。同时戒掉其他不良的生活习惯,比如睡懒觉、生活无规律、行走坐卧姿势不协调等,因为这些不良习惯对你身高正常发展会有消极作用。如果真的不放心,可以去医院相关科室就诊。

相信你能接纳成长中最真实的自己,健康阳光地面对每一天。

你的小金姐姐

学生来信

我是一名初二学生。前两天,我同班的一个男生在QQ上给我留言,说他喜欢我,我很慌乱,不知道怎么回复他。其实我们平时在学校时说话不多,但是我对他也挺有好感的。

同学,你好!

十分高兴收到你的来信,也很开心你愿意与我分享你的心事!

作为一名初二学生,遇到这种情况确实会很苦恼,接受这份“喜欢”吧,自己还是学生太早了些,拒绝吧,好像又会很尴尬,简直太让人头疼了对吧?

其实异性之间互有好感,是非常正常的事情,这说明你俩都是优秀和出色的同学,不需要太过烦恼。

“喜欢”这个词其实用途很广泛,喜欢看书、喜欢朋友、喜欢云、喜欢小猫等,甚至于喜欢今天的天气,都是“喜欢”。你被别人喜欢是因为你身上有他人看重的闪光点,包括你对他“挺有好感”肯定也是因为他身上有你看重的闪光点。

我相信你现在纠结的原因,很大程度可能是因为觉得自己年龄还小,如果到了大学遇到这个问题可能没那么纠结了。既然如此,何不再给自己一点时间充实自己,让自己身上的闪光点越来越多,等到准备好再去迎接那个时刻?

一段好的相逢,是互相鼓励和一起进步。正处于青春期的你,学习知识、健康成长永远是主旋律,而异性交往则是这主旋律中的一个跳动的音符。你们之间有一种情感很美好,但沿途的风景同样很美。如果沉迷于这份“喜欢”,可能会令自己错失一路的风光。

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”。