

睡前不宜发短信

美国一项最新调查显示，青少年睡前上网发短信，会造成失眠、情绪不稳定和学习困难等诸多不良后果。专家呼吁家长对孩子迷恋电子设备而太晚入睡的状况进行干预。

美国肯尼迪医疗中心睡眠和肺功能专家彼得·波洛什等人在加拿大温哥华市举行的美国胸科医师学会年会上介绍说，他们在对有睡眠问题的青少年患者进行治疗过程中发现，手机、电脑电脑等电子设备对患者睡眠的干扰程度令人震惊。

波洛什说，对于青少年来说，他们并不认为不良的睡前习惯会影响睡眠，因为这个年龄段的孩子往往认为睡眠不是大事。但实际上，睡眠不好会抑制他们的认知能力，在学习和生活中遇到诸多问题。

研究人员强调，良好的睡眠习惯形成于青少年时代，所以应该重视睡眠质量，减少电子设备干扰，睡前最好早早关掉电视机和自己的电子设备，尽量不要在卧室里放置电脑等。

一个人的坐姿，不仅反映他惯常的性格特征，而且更反映他此时此刻的心理。

重重地坐下去的人，心情是烦躁的；轻轻地坐下去的人，心情是平和的；侧身坐的人，心情除了舒畅外，还觉得没有必要给你留下什么更好的印象；猛然坐下的人，内心可能隐藏着不安或有心事不愿告诉你；双腿不断相互碰撞或不断地拍打地板的人，一定有什么事使他紧张和焦躁。

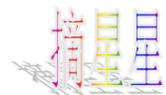
喜欢与你对着坐的人，希望能够被你理解；喜欢你并排坐着的人，认为与你拥有共同感；有意识从并排坐改为对着坐的人，或是对你抱有疑惑，或是对你有了新的兴趣；有意识挪动身体的人，是想在心理上与你保持一定的距离。



坐姿可窥探心理

斜成一个半躺姿势或深深坐入椅内，腰板挺直头高昂的人，在心理上对你有优越感；把身体尽力蜷缩一堆，双手夹在大腿中的人，心理上对你有劣势感；正襟危坐、目不斜视的人，或对你恭敬并力图留下个好印象，或此刻其内心有什么不安。

架起二郎腿的女性，或是她对自己的容貌有信心，或是她很想引起你的注意。



摘不到的星星，总是最闪亮的。溜掉的小鱼，总是最美丽的。错过的电影，总是最好看的。失去的东西，总是最想去珍惜的。我始终不明白，这究竟是什么道理？我们是不是要花点时间去想想？珍惜眼前的事物，感受生活的美好~~~



走得最慢的人，只要他不丧失目标，也比漫无目的地徘徊的人走得快。

——莱辛

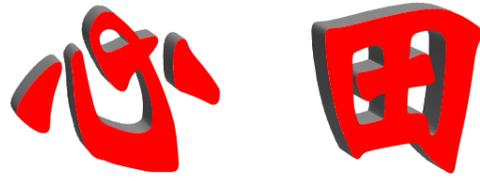


妻子正在厨房炒菜。丈夫在她旁边一直唠叨不停：慢些。小心！火太大了。赶快把鱼翻过来。快铲起来，油放太多了！把豆腐整平一下！“哎底”妻子脱口而出，“我懂得怎样炒菜。”“你当然懂，太太，”丈夫平静地答道：“我只是要让你知道，我在开车时，你在旁边喋喋不休，我的感觉如何。”

（注：学会体谅他人并不困难，只要你愿意认真地站在对方的角度和立场看问题。）

某日，张三在山间小路开车，正当他悠哉地欣赏美丽风景时，突然迎面开来一辆货车，而且满口黑牙的司机还摇下窗户对他大骂一声：“猪！”张三越想越纳闷，也越想越气，于是他也摇下车窗回头大骂：“你才是猪！”才刚骂完，他便迎头撞上一群过马路的猪。

（注：不要错误的诠释别人的好意，那只会让自己吃亏，并且使别人受辱。在不明所以之前，先学会按捺情绪，耐心观察，以免事后生发悔意。）



第 39 期 2019 年 12 月 25 日

主 办：漳州二中政治处
共青团漳州二中委员会
漳州二中关心下一代工作委员会
承 办：漳州二中心理健康教育发展中心
顾 问：姚家辉 罗文旺
主 编：戴舟斌 姚荣华 钟承兵
编 辑：林惠彬

误解 1、心理咨询师知道你在想什么

大多数心理咨询师都有过这样的经历：当周围人得知了你的专业时，他们会马上好奇的发问：“你是学心理学的？那么你说说我正在想什么？”人们总是以为学过心理就应该能透视眼前人的所思所想。其实心理活动并不只是人在某种情境下的所思所想，它具有广泛的含义，包括人的感觉、知觉、思维、情绪和意志等。心理咨询师的工作就是要探索这些心理活动的规律，即它们如何产生、发展、受哪些因素影响以及相互间有什么联系等。心理咨询师通常是根据人的外显行为和情绪表现等来研究人的心理，也许他们可以根据你的外在特征或测验结果来推测你的内心世界，但再高明的心理学家也不可能具有所谓的“知心术”：一眼就能看穿你的内心，除非他有超感能力。

误解 2、有病的人才会去心理咨询

很多人都说他们走进心理咨询室是需要很大勇气的，可能还有过思想斗争：“去还是不去？人家会不会认为我是精神病？朋友知道了会怎么看我……”这在一定程度上反映了很多人对心理学的看法：去心理咨询的人都是“心理有病”的人，然而事实上寻求心理咨询的人绝大部分都是心理健康的正常人。他们在生活中遇到了自己无法解决的问题，比如学习问题、人际交往问题、恋爱问题、婚姻问题、家庭关系问题、子女教育问题、职业选择等问题，这些问题都是我们正常人生活的一部分，寻求专业人士的帮助是他们寻求心理咨询的主要动机。那些极少数的具有问题的患者，如有强迫症、恐怖症、性心理障碍的患者，则需要寻求专业的心理治疗，由对心理咨询和治疗有相当研究和实践经验的专家进行治疗。因此，寻求心理咨询的人是正常人，而需要心理治疗的人才是心理有问题的人。需要注意的是，那些有严重心理问题的人往往不认为自己有心理问题，而不会去寻求心理咨询或治疗。他们可能会认为是其他人有问题，如人格障碍患者；他们可能具有幻觉、妄想等精神病性症状，把幻想当成现实，如精神分裂症患者。他们普遍都对自己的症状缺乏自知力，精神病患者都不会认为自己有问题。

误解 3、心理咨询就是聊天

谈话是心理咨询的主要形式，但这并不是一般意义的聊天。心理咨询的谈话可以分为以诊断求助者心理问题为目的的摄入性谈话，和以纠正求助者错误认知观念为目的的咨询性谈话。它和漫无目的的聊天有本质的不同。除了谈话以外，心理咨询还有其他方法和手段比如心理测验、音乐干预、绘画干预、角色扮演、团体活动等形式。

误解 4、心理咨询就是给你提建议

心理咨询工作的基本理念是“助人自助”。通过心理咨询过程，纠正求助者错误的认识观念，提高求助者的认识能力，透过求助者自身认识和观念的改变来协助求助者解决问题。心理咨询工作者的一个信条是“每个人都是解决自己问题的专家”，求助者的问题只有求助者自己有能力、有资源来解决，而求助者的能力和资源只有求助者自己最了解，因此解决问题的方法主要靠求助者自己发现。可以说心理咨询是通过心理咨询师的引导，最重要的是通过求助者自己的悟性主动积极地进行自我探索，并且习得和拓展这种能力到现实的生活中去，直到达到成长的过程。心理咨询的目标并不是给求助者提建议，而是让求助者看到自己的问题，认识到自己具有解决问题的能力，找到解决问题的方法和途径，咨询师的任务是引导求助者找到解决问题的办法。

误解 5、心理问题可以一次解决

心理问题往往是无法通过一次心理咨询就能解决的。这是因为导致心理问题的解决有一个自然的过程，不能期望一次咨询就可以解决问题。比如导致心理问题的错误观念的转变、不健康的行为方式的消除、童年不幸经历的创伤都不可能在一夜之间得到解决。因此，对心理问题的解决具有一定程度的耐心是必要的。心理问题解决需要多长的时间一般而言取决于两个方面的因素。第一个因素是求助者的配合程度，如果求助者没有解决问题的意愿，或者对咨询师的要求不积极配合，这就会拖延心理问题解决的时间。第二个因素是病程和泛化程度。心理问题形成的时间越长解决问题需要的时间就越长，心理问题对工作、学习、生活、家庭等生活方面影响越大，解决起来需要的时间也越长。

对心理咨询的五大误解

如何消除考场怯场

考试怯场是由于精神紧张而造成思维障碍的心理现象。既然是心理疾患，最好的方法就是采用心理疗法，下列五法很有效。

位置调换法

怯场是因为你是被考者，假若反过来，学校考你变成你考学校，变被动为主动，你处于主导地位就不紧张了。实际上你参加考试是想试试哪所学校适合你读书，就是你选择学校，又何必紧张呢？你不妨把自己看成是上级派来检查试题的，紧张心理自然会消失。

精神胜利法

怯场的其中原因之一是由于试题较难造成的。对于难题你不妨这样想，我不会别人也未必会，这样可驱散心理压力。你还可以幻想考取大学后的快乐，以后我还要到外国留学呢，这样的考试算得了什么？

感情接近法

监考老师的威严也是怯场的重要原因，假若监考老师是你的老熟人，你自然就不紧张了。你不妨和监考老师说句话，如：“老师，这儿晃眼睛。请把窗帘拉上好吗？”老师为你服务，你的心理就踏实多了。

临考前最后两周较量的是心理，谁能保持良好的应考心态，谁成功的概率就高。考前几天，复习节奏可逐渐放慢，在复习间隙和临睡前听听音乐或散步等，都能使大脑的兴奋程度下降。

一、找优势，除隐患

回顾自己在成长中的成功实例，想想自己的优势，增强自信。把每次的试卷（大小测验、模拟考）问题按大小、难易程度排队，用不同颜色作记号。对自己的问题一目了然，以便在考试时避免同样的错误。

二、编制试题攻难点可搜集历次试卷较难或易错的题目编成一次次新的测验。若每一题都能做得相当顺手，说明你已加强了薄弱环节，能掌握那些曾让你头疼的难点。重要的是，在这个过程中，你消除了焦虑与畏难情绪，能胸有成竹和充满自信地进入考场了。

注意转移法

即通过转移注意力消除紧张心理的方法。进场时你如果发生心慌，可在心里边哼歌边挥着节拍进入考场。进场后做考试仪式也是个好办法，比如摆正桌子、摘下手表放好、擦擦眼镜、试试笔等。倘若答卷时发生怯场，首先要停止答卷，往窗外看看蓝天、白云、绿树……

呼吸调节法

此法有二。其一，虚静法：两眼轻轻闭合，两臂自然下垂，全身放松，去除杂念，心中反复默念“镇——静——”直至紧张心情缓解。其二，坐禅呼吸法：闭目养神，去除一切杂念，深深地吸一口气，然后丹田用力把气慢慢吐出来，即腹式呼吸，反复进行，直至心情平静。

从预防怯场的角度讲，首先要调整好心态，正确认知自己，期望值不要过高，以平常的心态去迎接考试。其次，足够的睡眠也很重要，身体疲劳心自慌。饮食调节也是心理平衡的重要因素，营养搭配要合理，尤其是蔬菜和水果有消除疲劳之功效。

临考两周拼心态

1、记住，大部分人考试前一天都睡不着。而且这个比率比你所能想象的要高的多。

而考试前一天晚上睡不好的人更多。所以你并不比别人倒霉。

2、对于考试来说，前一天没有睡好是不是第二天就一定会很困？实际上，由于考试的时候都会紧张，并且会比较兴奋，所以不会觉得困。

3、如果前一天没有睡好，第二天出现头晕等状况，主要是由于自己感觉没有睡好的心理压力造成的，因为你自己在心里面已经觉得自己没睡好，所以应该头疼。于是潜意识就让你头痛了。实际上，纯生理上的没有睡好，一般不会对正在壮年的大家造成太多的影响。很多有过通宵游戏经验的同学，一个晚上都很兴奋的玩游戏，第二天早晨往往很清醒。

4、很多人觉得自己整个晚上都在做梦，感觉自己一晚上等于没睡。实际上，你不可能一个晚上都在做梦（会累死的）。实际的情况是：你在刚睡的时候，做了一个梦，早晨快醒的时候，也做了一个梦。两个梦之间，是熟睡期，你是不知道的。所以感觉上做了一个晚上的梦，实际上不是这样的。

5、你明白了以上的道理，基本上，考试前一天就可以睡着了。你不要刻意的去睡，甚至可以回忆一下自己复习的内容。这样，你会慢慢的睡着

三、同学互当老师

最后阶段的复习可与同学结伴，轮流当老师。因为在为别人讲解题意，解答疑问，发现和纠正错误中，也为自己理清了思路，并加深难题的印象。从彼此交换重点、难点与问题中，能发现被自己疏忽的问题和薄弱环节。

也可通过争论，相互启发、取长补短、互相勉励营造“你追我赶”的气氛。在互动中得到情感依托、情趣和紧迫感，使复习效率倍增。

四、自我训练好心态

保持“我能行”的良好心态，可每天练习。清晨起床后，哼着歌走进洗手间，对着镜子笑一笑，说一声：“准备好了，我能行。”表现出爽朗、愉快、自信的态度。

考前失眠怎么办

架起与父母沟通的心桥

与父母的沟通是成长中一个重要的课题，下面几招“沟通术”，也许有助于同学们架起一座与父母沟通的“心桥”。

第一招：“读心”术。大家要了解父母，孝敬父母。如在节日或父母生日时送点礼物表达心意，或一同外出联络感情；多利用言语表达你的关心，如早上要向父母说声“早晨好”，外出时要向父母说声“再见”并交代预计回家的时间等。

第二招：“出击”术。每周主动跟父母一起做几件事，边做边交流；每天可在饭前饭后，和父母主动谈谈自己的学校、老师和朋友，让家人一起分享你的喜怒哀乐。

第三招：“责任”术。除读书学习外，还要积极协助父母做家务，主动分担一些家庭责任，比如洗碗、倒垃圾、擦窗等。

第四招：“道歉”术。如果有些事情是你做得不对，不要逃避，不要沉默不理，要主动道歉，这样会得到父母的理解。

第五招：“写信”术。如果直接和父母对话，可能会惹他们生气，或者没有和父母对话的机会，你可以用写信的方式，在信中写出事情的真相、自己的心情，以及对父母的希望等。

第六招：“协议”术。与父母协商签订沟通协议书，在协议书中，除了对自己提出要孝敬、尊重父母的要求外，也对父母正确养育教导孩子的行为做出要求，并随时在家庭生活中进行监督。

第七招：“倾听”术。当被父母批评或责骂时，不要急于反驳，发脾气、顶嘴，避免不小心说出或做出伤害人的事，试着平心静气地先听完父母的想法，这样也许会真正理解你的父母。

一、暗示教育法

暗示教育法是指通过语言、手势、表情、暗号等对孩子施加影响，改变孩子心境、情绪、意志、兴趣的家庭教育方法。在某些情况下的家庭教育中，暗示要比说服教育更为有效。家长要注意自己的言行，给孩子以积极的暗示。

二、家庭角色互换法

家庭角色互换法是指选择双休日的一天，孩子和父母来个角色互换，让孩子当一天家长，使孩子从中体验当父母的辛劳，从而学会体贴父母的家庭教育方法。

孩子承担责任，有成功也会有失败。有责任就会有风险，只有敢于面对风险的人才能更好地承担责任。许多“好心”的父母担心孩子独立承担责任会伤害他们，殊不知不让孩子承担责任更是对孩子的伤害，以致孩子将来无所作为。承担责任并不是强人所难，只要他们力所能及，应让他们承担起应承担的责任，并在必要的时候要给予适当的帮助。

三、严而有慈法

在小孩子已经能够辨别大人脸色的情况下，父亲对子女就要实施严格的家庭教育，应该做的事就引导子女去做，不应该做的事则应该及时制止。这样，父亲的权威就会逐渐地树立起来。

为人父者，其威严是必不可少的，然而还必须做到严而有慈。对孩子的教育，任何时候都不能忽视关爱和耐心。只有这样，孩子才能从心理佩服父亲，责而无怨，心悦诚服，父亲的“威”才能真正地树立起来。

三种实用的家庭教育方法

异性同学交往

正常的异性交往有利于心理的健康成长，形成积极乐观、开朗豁达的性格。当然适当把握异性之间交往的度”，才能使异性交往健康顺畅地进行。

首先，要端正态度，培养健康的交往意识，淡化对方性别的意识。思无邪，交往时自然就会落落大方。

其次，注意交往方式。青少年中两个异性同学的交往时间不宜过长，异性之间的交往应在集体活动的时间内，尽量避免时间过晚或单独在一起，若确实在单独在一起，不选择偏僻、昏暗的场所。男女同学间的交往应该是公开的，只限于学习、工作和有意义的娱乐活动范围内，并应为大多数人所接受。要广泛交往，避免个别接触。广泛交往有利于认识、了解更多的异性，对异性有一个基本的总体把握，并学会辨别异性，便于吸取多个异性同学身上的优点，利于自己的性格发展和人格塑造。

再次，交往关系要疏而不远，若即若离，把握两人交往的心理距离，排斥让彼此感到过于亲密和引起心绪波动的接触。

总之，与异性交往是一门艺术，只有在不断地实践和学习中，才能使自己逐渐掌握其要领。我们应该积极、健康地参与异性交往活动，通过异性交往掌握适应社会的技巧，学习男女之间相处的礼仪。

心理咨询信息

咨询室地址：敬业楼三楼

咨询室开放时间：星期一至星期五

预约电话：15892019562（林老师）