

青春萌动 智慧引导

青春的心事总是朦胧又鲜活。无论是暗恋时的忐忑、失恋后的阵痛,还是面对自我情感的探索,每一段心绪都是成长的必经之路。本文从心理和行为两个角度出发,用温暖的故事和实用的方法,陪你梳理那些关于“喜欢”的困惑。



扫码查看详情



心理周刊

湖南日报心理工作室编辑出版

本期联合出品:祁阳市教育局
主持人:邓艳军 李新泰 高志敏

青春期心动的正确打开方式

祁阳市第二中学 黄璟杭

一个午后,小鱼来到我的咨询室。她张开手掌,是一块被摩挲得很光滑的橡皮,“这是他还给我的橡皮。”

小鱼说,她最近总是会捏着这块橡皮发呆,她幻想自己勇敢表白,又害怕自己的感情被拒;想要停止幻想,可又无法控制自己的思念。在自习课上回过神后,她看到整张草稿纸上全是那个男生名字的缩写,意识到自己需要请求外援帮她理理思绪。小鱼说,她是来找答案的。

在处于青春期的高中阶段,小鱼的情况并不是个例。从发展心理学的角度来看,青

春期的孩子渴望与他人建立深厚的情感联系,以获得归属感。此时,孩子们的自我意识逐渐觉醒,开始关注自己的外貌、性格和能力,同时也对自己的价值产生怀疑。这种不确定性让他们在面对喜欢的人时,更容易陷入自我否定和焦虑。

我轻声建议她,先学会关注自身感受。暗恋时,我们容易忽略自己,把注意力全放在对方身上。焦虑、失落时,我们要学会停下,倾听内心,关注情绪。可以通过写日记、绘画,或是与信任的朋友倾诉,为内心的情绪找到出口。

另外,树立正确的爱情观至关重要。真正的爱情不是占有,而是彼此成就。不要因暗恋而迷失自我,记住你本身就值得被爱。此时,我们可以扩大社交圈,结识更多有趣的人。

同时,把更多的时间留给自我提升。那些在书中汲取的知识、那些在运动里挥洒的汗水、那些在兴趣中收获的快乐,都会让你逐渐强大。

那些在草稿纸边缘绽放的小心思,终将成为青春纪念册里的注脚。当你学会将胶着在某人身上的目光,转化为照亮前路的星光,你会发现,橡皮的答案早已在心底悄然揭晓。

高二秋天的篮球场上再也看不见小林的身影。这个常年霸榜年级前三的16岁少年,课桌上写着“我是不是不值得被爱”的字迹。三个月前那段仓促结束的初恋,像场突如其来的飓风卷走了他所有的骄傲,取而代之的是昼夜颠倒的游戏和断崖式下滑的成绩。某个秋雨绵绵的下午,他满脸疲惫地走进心理咨询室。

“老师,我只要更努力刷题就能好起来。”初次咨询时,小林仍试图用学霸思维武装自己。但在沙盘游戏中,他搭建的场景泄露了秘密:代表自我的宇航员模型被遗弃在偏离轨道的角落,氧气面罩的软管打着死结。

我递给他一个空白笔记本,告诉他:“给自己21天情绪假期,允许所有悲伤在此安家——可以是篮球场上的汗水日记,或是空教室里说给风听的未竟之言。”心理学中的情绪容器理论告诉我们,强行压抑悲伤就像用塑料袋封存冰块,只会让情绪的积水在心底溃堤。这些仪式不是软弱,而是给心灵腾出呼吸的空间。

“把‘我被抛弃了’换成‘这段关系完成了它的使命’”,我们尝试用新视角重构失恋。咨询室的桌上铺开了一张特别清单,左侧记录着恋爱带来的成长:新养成的换位思考能力、精确到分钟的时间管理、收藏夹里新增的87首民谣;右侧罗列着消耗项:放弃的市级篮球联赛、三次月考的排名跌落、逐渐模糊的画家梦。红笔划去“过度妥协”等三项损耗时,小林忽然抬头:“所以这段感情不是失败品,而是完成了使命的摆渡船。”

小林重拾篮球,参加了市级篮球比赛,当在赛场上投出绝杀三分球时,他找回了被爱情遮蔽的光芒。

“如果理想的爱情会在三年后出现,现在的你可以为那时的自己准备什么?”咨询即将进入尾声,我把这个问题抛给小林。我建议他每日记录三件“成长刻度”——可能是读完《人类群星闪耀时》的震撼,也可能是解出数学压轴题的雀跃。这些生活的闪光点,终将在某天连缀成双向奔赴时的底气。

失恋是青春必经的雨季
祁阳市第一中学 陶敏慧

我好像对室友心动了

祁阳市第一中学 田妮

高二的小枫曾在心理咨询信箱里写下困惑:“老师,我好像对我的室友心动了……我是不是不正常?如果被发现,老师、同学会觉得我恶心吗?父母也会觉得我很丢脸吧?”

其实,像小枫这样的迷茫,很多青春期的同学都经历过。我就借着他的故事,聊聊如何与这份“特别的心情”相处。

当你怀疑自己时,不妨先听听小枫的故事:小枫从小就听奶奶说,是妈妈抛弃了他,爸爸常年在外,这让他非常渴望“被关心”,同时也觉得“异性的关系不可靠”,所以他会刻意和女生保持距离。直到遇到室友——那个会在他感冒时递热水、陪他熬夜补作业、受委屈安慰他的人。小枫说:“第一次觉得有人真正关心我。”这种被理解、被关心的

感觉太珍贵了,让他误以为这就是“心动”。

青春期的我们,正处于自我认同的探索与整合阶段,性取向发展具有探索性、动态性和情境依赖性的特点,这与我们认知成熟度、社会支持度紧密相关。并且这个阶段对情感的感知更敏感,对亲密关系的渴望,可能会以各种形式出现。这不是“不正常”,而是成长中探索自我的自然阶段。

那么,我们如何分清“好感”和“心动”呢?不妨试试“情感温度计”的方法:37℃友情:你欣赏TA的数学成绩,喜欢和TA组队做实验,分开后也会和其他朋友正常相处。50℃特别好感:你会不自觉关注TA的一举一动,TA和别人亲近时有点小失落,但依然享受群体活动。70℃可能的心动:想到TA会心跳加速,期待

单独相处的机会,甚至幻想如果一直和TA在一起会怎样。

如果你也有困惑,不妨试试写“情感日记”:每天花三分钟写下和TA相处的场景。

小枫写了一周后发现,自己期待的不是“单独约会”,而是“有个无话不谈,时常陪伴的人”,这份情感的本质,是对默契伙伴的渴望。

如果需要帮助,小枫的选择或许能给你勇气。他说:“老师说‘喜欢同性不是错,就像有人爱吃咸汤圆’,这句话让我突然不那么害怕了。”如果你也觉得压抑,不妨找个安全的倾听者:可以是信任的老师、表姐表哥,甚至是匿名树洞。

小枫说:“现在回头看,当初的烦恼像一场小雨,淋过之后,反而让我更清楚自己想成为什么样的人。”