



您有任何心理困惑都可以发往邮箱：
15820292586@126.com留言，我们将邀请专业的心理老师来为您解答疑惑。

本期答疑老师：
江门市心理教研员张沛桦

高一 isNew 起点，大家又重 新站在了同一起跑线上

家长提问：我女儿这次中考很幸运踩线进了理想的高中，之前听说高中竞争很激烈，很多成绩好的学生都适应不了，退步很大，那我们这种“吊车尾”的岂不更是难翻身？马上就要开学了，我到底该如何帮助孩子一起调整好心态，迎接新的挑战呢？

张沛桦：首先，恭喜您的女儿能够进入理想的高中，这本身就是一个值得庆祝的成就。高一是整个高中生活的开始，无论一个学生的初中学习多么辉煌，高一就和大家一起，重新回到一个新的起点。这就导致了有些学生在高一开学前会出现开学前综合征，产生一些慌乱情绪。您能够想到在开学前帮助孩子一起作一些准备去迎接新的挑战，是非常好的。接下来，您可以从以下几个方面帮助孩子调整好心态，迎接新的挑战。

第一，要鼓励女儿积极主动去适应新的生活环境。对于高一新生来说，高中的一切都是崭新的，而人在一个环境里，想要从陌生到熟悉，快速适应新的生活，需要自己主动积极地融入进去。对身边的同学和老师要以诚相待，积极地做班集体做一些力所能及的事情，这样就可以很快地融入新环境里去了。如果孩子的性格偏内敛，对新环境容易产生抗拒或者难以接受的心理，就更需要在开学前充分做好思想准备，以自信、包容的态度积极主动地融入进去。可以从接受高中的校园环境，到理解并遵守校园的规章制度，再到打开心扉接纳身边热情开朗的老师同学，循序渐进地融入整个高中的学习生活中去。同时要认识到适应新环境需要时间，不要因为一开始的困难就气馁。

第二，跟女儿一起重新做一个合适的自我定位，树立信心。不管孩子的中考成绩排名如何，是成绩优异也好，还是踩分进校也好，进入高中，就是进入到人生的一个新阶段，不能因为以前成绩优异而傲视他人，也不要因为成绩平平而畏惧退缩，往事一切归零，大家又重新站在了同一起跑线上。在接下来的高中三年里，一切皆有可能，每个人的进步空间都很大。无论大小，都要庆祝女儿的每一个进步，这会增强她的自信心。

第三，鼓励女儿探索适合自己的学习方法和学会有效管理时间。进入高一，学生们要学习的科目众多，知识点多，难度加大，学习思维方法与初中也差别很大，因此要去探索适合自己的学习方法，比如通过小组学习、做笔记、定期复习等方法。还有就是学习的时间非常紧张，这需要帮助孩子学会有效管理时间，平衡学习和休息，避免过度劳累。

第四，跟女儿一起做好高中学业规划。在新高考模式下，考生从高一开始就要进行选科统筹规划。所以需要提前了解高考选科政策、各选科组合的优劣、高校选科要求等信息，并进行自我剖析，综合制订个人选科规划和生涯规划。而且现在的升学路径也非常多元化，除了普通高考统招，还有以强基计划、综合评价、保送生、三大专项计划等不同途径。学生在高一阶段就可以对各种升学政策进行了解，以便提早部署好自己的升学规划安排。

第五，需要培养女儿在遇到问题时主动寻求帮助的习惯。作为家长，还应该给予女儿足够的支持和鼓励，让她知道家庭是她坚强的后盾。这样孩子就能够很好地面对生活中的各种挑战。

沟通是双向奔赴，需要共同的 effort 和理解

学生提问：我是一名初二的女生，这个暑假真的过得特别烦心，几乎每天都要跟妈妈吵架。每次吵完架，我都会感到特别难过和无助，感觉自己跟妈妈之间有很深的代沟。我尝试过跟她沟通，但每次都会变成争吵。我该怎么办呢？

张沛桦：看到你你说暑假几乎每天都要跟妈妈吵架，这真的会让人很烦心。面对与家人的沟通问题，尤其是与父母之间的代沟，确实是一个棘手但很常见的问题。这里有一些方法和建议，希望能帮助你改善与妈妈的关系。

冷静下来：在情绪激动时，尽量避免对话。给自己一些时间冷静下来，等情绪稳定后再尝试沟通。

自我反思：思考一下争吵的根源是什么，是否有哪些行为或言语触发了对方的情绪。

选择合适的时机：找一个双方都比较放松的时候进行沟通，避免在紧张或疲惫的时候开始对话。

使用“我（我）语言”：在表达感受时，尽量使用“我”语言，比如说“我感到……”而不是“你让我……”这样可以减少指责的感觉。

倾听对方：认真倾听妈妈的观点和感受，不要急于辩解或反驳，这有助于增进理解。

共同活动：参与一些共同的活动，比如一起做饭、看电影或散步，这有助于增进感情。

积极寻求解决方案：与妈妈一起探讨问题的解决方案，而不是仅仅停留在问题本身。

表达感激：即使是在争吵之后，也不要忘记表达对妈妈的感激之情，这有助于缓和紧张的关系。

记住，沟通是一个双向的过程，需要双方的努力和理解。希望这些建议能帮助你和妈妈建立起更和谐的沟通方式。

学会接受遗憾，是人生必修课

我们首先来认识遗憾。在学习和生活中，遗憾似乎如影随形，“遗憾产生的原因是复杂的。”云浮市心理教研员陈蓉表示，产生遗憾常见的原因主要有以下几方面：

一是认知局限与信息不对称。首先，我们的认知是有限的，面对复杂多变的世界，我们往往难以做出完美的决策。在学习上，我们可能因为对知识的掌握不够全面、深入，或误解了某些知识点，导致学习效果不尽如人意或错过重要的学习机会而留下遗憾。同样，在生活中，由于信息不对称，我们难以预见所有可能的结果，做出选择后才发现自己并非最优解而感觉遗憾。

二是时间与资源有限。时间与资源对我们来说是很宝贵的财富，但它们是有限的。在学习和生活中，如果缺乏有效的时间管理，就容易拖延，导致重要任务不能按时完成，或错过重要的成长和进步的机会。此外，面对众多机遇和挑战，我们必须做出选择，而这些选择往往意味着放弃其他机会，遗憾也就随之而来。

三是情感与决策复杂。我们是情感丰富的，学习和生活中的一些决定常受到情绪情感而非理性思考的影响，导致事后感到后悔或遗憾。如对人际关系的处理不当，或冲动下作出决定，都可能成为日后难以释怀的遗憾。

四是理想与现实的差距。我们都有自己的理想和追求，但现实往往与理想存在差距。在学习上，我们可能对自己的期望过高，当实际成绩与预期不符时，便会产生失落感和遗憾；在生活中，面对种种挑战和困难，我们可能会发现自己能力或精力有限，难以达成预期而心生遗憾。

五是社会期望与个人选择的冲突。我们每个人都在不同程度上受到外界期望的影响。这些期望可能来自家庭、学校、社会等，有时与个人的兴趣爱好或价值观产生冲突。为了迎合社会期望，我们可能会做出一些非出于本心的选择，如果这些选择带来的结果不尽如人意，我们不仅会心生遗憾，还可能深深懊悔。

六是生活的不确定性。生活是一个充满不确定性的过程，我们无法准确预知未来，也无法完全掌控一切。即使我们作出了最周密的计划和最努力的尝试，也难免会遇到意外和挫折。这些不可控的因素，往往让我们在事后感到无奈和遗憾。

“总之，我们在学习与生活中因为种种原因而产生许多遗憾，但也正是这些遗憾，让我们学会了反思、成长、珍惜和完善自我。”陈蓉强调，学会接受遗憾，相信一切都是最好的安排，努力学习，热爱生活，以更加积极的心态面对挑战与未来，是我们每个人都需要修炼的重要课题。

成，或错过重要的成长和进步的机会。此外，面对众多机遇和挑战，我们必须做出选择，而这些选择往往意味着放弃其他机会，遗憾也就随之而来。

三是情感与决策复杂。我们是情感丰富的，学习和生活中的一些决定常受到情绪情感而非理性思考的影响，导致事后感到后悔或遗憾。如对人际关系的处理不当，或冲动下作出决定，都可能成为日后难以释怀的遗憾。

四是理想与现实的差距。我们都有自己的理想和追求，但现实往往与理想存在差距。在学习上，我们可能对自己的期望过高，当实际成绩与预期不符时，便会产生失落感和遗憾；在生活中，面对种种挑战和困难，我们可能会发现自己能力或精力有限，难以达成预期而心生遗憾。

五是社会期望与个人选择的冲突。我们每个人都在不同程度上受到外界期望的影响。这些期望可能来自家庭、学校、社会等，有时与个人的兴趣爱好或价值观产生冲突。为了迎合社会期望，我们可能会做出一些非出于本心的选择，如果这些选择带来的结果不尽如人意，我们不仅会心生遗憾，还可能深深懊悔。

六是生活的不确定性。生活是一个充满不确定性的过程，我们无法准确预知未来，也无法完全掌控一切。即使我们作出了最周密的计划和最努力的尝试，也难免会遇到意外和挫折。这些不可控的因素，往往让我们在事后感到无奈和遗憾。

“总之，我们在学习与生活中因为种种原因而产生许多遗憾，但也正是这些遗憾，让我们学会了反思、成长、珍惜和完善自我。”陈蓉强调，学会接受遗憾，相信一切都是最好的安排，努力学习，热爱生活，以更加积极的心态面对挑战与未来，是我们每个人都需要修炼的重要课题。

成，或错过重要的成长和进步的机会。此外，面对众多机遇和挑战，我们必须做出选择，而这些选择往往意味着放弃其他机会，遗憾也就随之而来。

三是情感与决策复杂。我们是情感丰富的，学习和生活中的一些决定常受到情绪情感而非理性思考的影响，导致事后感到后悔或遗憾。如对人际关系的处理不当，或冲动下作出决定，都可能成为日后难以释怀的遗憾。

四是理想与现实的差距。我们都有自己的理想和追求，但现实往往与理想存在差距。在学习上，我们可能对自己的期望过高，当实际成绩与预期不符时，便会产生失落感和遗憾；在生活中，面对种种挑战和困难，我们可能会发现自己能力或精力有限，难以达成预期而心生遗憾。

五是社会期望与个人选择的冲突。我们每个人都在不同程度上受到外界期望的影响。这些期望可能来自家庭、学校、社会等，有时与个人的兴趣爱好或价值观产生冲突。为了迎合社会期望，我们可能会做出一些非出于本心的选择，如果这些选择带来的结果不尽如人意，我们不仅会心生遗憾，还可能深深懊悔。

六是生活的不确定性。生活是一个充满不确定性的过程，我们无法准确预知未来，也无法完全掌控一切。即使我们作出了最周密的计划和最努力的尝试，也难免会遇到意外和挫折。这些不可控的因素，往往让我们在事后感到无奈和遗憾。

“总之，我们在学习与生活中因为种种原因而产生许多遗憾，但也正是这些遗憾，让我们学会了反思、成长、珍惜和完善自我。”陈蓉强调，学会接受遗憾，相信一切都是最好的安排，努力学习，热爱生活，以更加积极的心态面对挑战与未来，是我们每个人都需要修炼的重要课题。

成，或错过重要的成长和进步的机会。此外，面对众多机遇和挑战，我们必须做出选择，而这些选择往往意味着放弃其他机会，遗憾也就随之而来。

三是情感与决策复杂。我们是情感丰富的，学习和生活中的一些决定常受到情绪情感而非理性思考的影响，导致事后感到后悔或遗憾。如对人际关系的处理不当，或冲动下作出决定，都可能成为日后难以释怀的遗憾。

四是理想与现实的差距。我们都有自己的理想和追求，但现实往往与理想存在差距。在学习上，我们可能对自己的期望过高，当实际成绩与预期不符时，便会产生失落感和遗憾；在生活中，面对种种挑战和困难，我们可能会发现自己能力或精力有限，难以达成预期而心生遗憾。

五是社会期望与个人选择的冲突。我们每个人都在不同程度上受到外界期望的影响。这些期望可能来自家庭、学校、社会等，有时与个人的兴趣爱好或价值观产生冲突。为了迎合社会期望，我们可能会做出一些非出于本心的选择，如果这些选择带来的结果不尽如人意，我们不仅会心生遗憾，还可能深深懊悔。

六是生活的不确定性。生活是一个充满不确定性的过程，我们无法准确预知未来，也无法完全掌控一切。即使我们作出了最周密的计划和最努力的尝试，也难免会遇到意外和挫折。这些不可控的因素，往往让我们在事后感到无奈和遗憾。

“总之，我们在学习与生活中因为种种原因而产生许多遗憾，但也正是这些遗憾，让我们学会了反思、成长、珍惜和完善自我。”陈蓉强调，学会接受遗憾，相信一切都是最好的安排，努力学习，热爱生活，以更加积极的心态面对挑战与未来，是我们每个人都需要修炼的重要课题。

成，或错过重要的成长和进步的机会。此外，面对众多机遇和挑战，我们必须做出选择，而这些选择往往意味着放弃其他机会，遗憾也就随之而来。

三是情感与决策复杂。我们是情感丰富的，学习和生活中的一些决定常受到情绪情感而非理性思考的影响，导致事后感到后悔或遗憾。如对人际关系的处理不当，或冲动下作出决定，都可能成为日后难以释怀的遗憾。

四是理想与现实的差距。我们都有自己的理想和追求，但现实往往与理想存在差距。在学习上，我们可能对自己的期望过高，当实际成绩与预期不符时，便会产生失落感和遗憾；在生活中，面对种种挑战和困难，我们可能会发现自己能力或精力有限，难以达成预期而心生遗憾。

五是社会期望与个人选择的冲突。我们每个人都在不同程度上受到外界期望的影响。这些期望可能来自家庭、学校、社会等，有时与个人的兴趣爱好或价值观产生冲突。为了迎合社会期望，我们可能会做出一些非出于本心的选择，如果这些选择带来的结果不尽如人意，我们不仅会心生遗憾，还可能深深懊悔。

六是生活的不确定性。生活是一个充满不确定性的过程，我们无法准确预知未来，也无法完全掌控一切。即使我们作出了最周密的计划和最努力的尝试，也难免会遇到意外和挫折。这些不可控的因素，往往让我们在事后感到无奈和遗憾。

策划：龚丹枫 陈晓璇
徐航航
统筹：卫 轶 何 宁

细说心理

指导单位：广东省教育厅
广东省教育研究院
专家成员：全省心理教研员
及一线教师

家教小课堂

积极作为
帮助孩子适应开学

东莞市第十高级中学心理老师 庞诗萍

碎碎念

举行家庭
开学仪式

1. 活动准备：父母提前选定仪式的地点和时间并告诉孩子，让孩子准备好在仪式上发表新学期的畅想，还可以准备背景音乐、小蛋糕、蜡烛等仪式用品。

2. 仪式过程：父母先简短介绍开学的意义，点燃蜡烛，让孩子许下新学期的愿望；接着孩子发言，鼓励他分享自己对新学期的期待和感受；最后，父母分享自己的求学故事，并用鼓励的话语结束仪式。

3. 记录留念：用相机或手机记录下整个仪式的过程，在结束的时候拍一张家庭大合照。

温馨提示：举行家庭开学仪式的目的是让孩子感受家庭的温暖和支持，父母切忌借机批评孩子的不良过往，或者过多发表对孩子的期望，导致适得其反。

如果把人生比作比赛，夺冠的毕竟只是极少数

面对遗憾，我们要学会接受、学会释怀、学会感激

用适合自己的方式，应对遗憾

从遗憾中，我们能收获很多

把遗憾作为自我成长契机

表达，关键是情绪表达完之后，要以积极的心态去面对。

陈蓉表示，遗憾往往会促使人们进行自我反思，思考导致遗憾的原因，以及如何在未来避免类似的情况。还有一些人会尝试与他人分享自己的遗憾和感受，寻求家人、朋友或专业人士的支持和建议，以帮助自己更好地应对。

陈蓉表示，只要我们能保持觉察，正视遗憾，找到并运用适合自己的方式来应对遗憾，在遗憾中总结经验、获取积极力量并继续前行就可以了。”

1. 直面遗憾，开诚布公地跟自己或他人表达遗憾。情绪上的自我觉察和表达，能有效减轻心理负担，带来心灵的慰藉。表达最好有时间限制，比如半小时，避免陷入反复和焦虑。反思的时候可以问自己：“这个遗憾是什么原因造成的？它想要通过这件事告诉我什么？如果再次遇到类似的情况，我可以怎么做？我从中学到了什么？今后我可以怎么做来减少遗憾？”而不去反复美化未曾走过的路。

2. 承认遗憾是自己过去的一部分，接受它不能被改变的事实，这有助于减少不必要的痛苦和自责。相较于内疚和抱怨，和解与自我关怀反而更能增强自我责任感，促进问题解决。放下内疚和自责，我们才能够冷静且理性地思考“事情为什么会不尽如人意，接下来怎么做更好”，而不是简单地责怪自己无能或他人有错。接纳不完美，同时肯定自己即使有遗憾也已经在努力，会让我们更有力量带着遗憾前进。

3. 与采取行动的遗憾相比，人们更容易对当时没有行动感到遗憾。所以，要让心中的遗憾释怀，最好的办法就是行动！我们之所以感到遗憾，更多可能不是因为过去，而是对当前现实存在不满。那么，就将遗憾转化为行动力，把过去未竟之事做了来弥补遗憾，或把当下事情做得更好来改变现状。就像斯瓦泰克那样，活在当下，做好自己。

4. 学会宽容自己与他人。经历遗憾，让我们更深刻地理解了世事的无常、生活的不确定，承认自己与他人的局限；进而学会包容与接纳，能够以豁达、开放的态度拥抱不完美的生活，与自己和世界和谐相处。

5. 懂得珍惜与感恩当下。遗憾能够提醒我们反思自己的人生观与价值观，学会做更有益、有意义的选择，来减少再次出现遗憾的可能性；让我们更加珍惜眼前的人、事、物，更懂得把握当下去完成未竟之事。

6. 学会宽容自己与他人。经历遗憾，让我们更深刻地理解了世事的无常、生活的不确定，承认自己与他人的局限；进而学会包容与接纳，能够以豁达、开放的态度拥抱不完美的生活，与自己和世界和谐相处。

7. 从过去获取人生智慧。我们在遗憾中会后悔、难受，但如果带着向前看的意图回首过去，就能将遗憾转化为前进的动力。遗憾不是终点，我们可以把过往的经验教训化作人生智慧，作为今后成长的基石。正如斯瓦泰克所说，所有的遗憾都会成为新生的起点。

8. 学会宽容自己与他人。经历遗憾，让我们更深刻地理解了世事的无常、生活的不确定，承认自己与他人的局限；进而学会包容与接纳，能够以豁达、开放的态度拥抱不完美的生活，与自己和世界和谐相处。

9. 从过去获取人生智慧。我们在遗憾中会后悔、难受，但如果带着向前看的意图回首过去，就能将遗憾转化为前进的动力。遗憾不是终点，我们可以把过往的经验教训化作人生智慧，作为今后成长的基石。正如斯瓦泰克所说，所有的遗憾都会成为新生的起点。

10. 学会宽容自己与他人。经历遗憾，让我们更深刻地理解了世事的无常、生活的不确定，承认自己与他人的局限；进而学会包容与接纳，能够以豁达、开放的态度拥抱不完美的生活，与自己和世界和谐相处。

11. 从过去获取人生智慧。我们在遗憾中会后悔、难受，但如果带着向前看的意图回首过去，就能将遗憾转化为前进的动力。遗憾不是终点，我们可以把过往的经验教训化作人生智慧，作为今后成长的基石。正如斯瓦泰克所说，所有的遗憾都会成为新生的起点。

12. 学会宽容自己与他人。经历遗憾，让我们更深刻地理解了世事的无常、生活的不确定，承认自己与他人的局限；进而学会包容与接纳，能够以豁达、开放的态度拥抱不完美的生活，与自己和世界和谐相处。