



变得敏感易怒 是青春期的正常表现吗



心理咨询师 王聪

上海12355青小聊暖心师

国家二级心理咨询师

老师您好,我叫小李,最近感觉学习压力大、和父母沟通不顺畅,情绪时而兴奋,时而陷入低谷。在这一次数学考试中,我退步很大,无法接受,原本我可是十分擅长数学的。我变得敏感易怒,和他人不断发生小摩擦。有人说,这是青春期的正常表现,我感到很困惑。老师,您可以帮帮我吗?



小李你好,我能从信中深切感受到你目前面临的学习压力和青春期的迷茫。这不是你一个人的困境,很多同学在成长过程中都会面临同样的问题。

初中阶段本就是一个情绪多变的时期,会有许多困扰,你的感受是很正常的。随着进入初中,学习任务的加重会让人手足无措,父母、老师的关注加上自己的期待,容易产生情绪起伏,这个时候如果亲子沟通不畅无疑是雪上加霜,让青春期末就容易敏感的情绪更加跌宕。

基于以上情况老师给你几点建议,希望可以帮到你:

一、接纳自己

青春期的情绪不稳和迷茫是很常见的。这个阶段的你开始对自己和世界有了更多的思考,但又不确定自己的方向。这是一个成长的过程,不要过于焦虑。你可以多尝试一些新的事物,了解自己的兴趣爱好,逐渐找到自己的人生目标。也可以和老师、同学或者长辈交流,听听他们的建议和经验。当你感到情绪激动的时候,可以先深呼吸几次,让自己冷静下来。然后试着从对方的角度去思考问题,也许你会发现事情并没有那么糟糕。如果小摩擦引

发了冲突,事后可以主动向对方道歉,表达你的歉意和理解。

二、正确看待成绩

关于学习,成绩只是阶段性的检测反馈,不需要把成绩看得太重,一次考试的挫败并不代表什么。每个人都会有失利的时候,重要的是从失败中吸取教训,找到自己的不足之处,然后努力改进。你可以制订一个合理的学习计划,合理安排时间,提高学习效率。同时,也不要忘记适当放松自己,比如参加一些体育活动、听听音乐或者和朋友聊聊天。

三、定期和父母沟通

家庭沟通的减少可能会让你感到孤独和无助,但你可以试试主动和家人沟通,分享你的生活和感受。也许他们并不能完全理解你,但他们一定是关心你的。你可以选择一个合适的时间,和家人坐下来,坦诚地交流,让他们了解你的需求和想法。

除了这几项,也请家长特别注意,当孩子面临青春期的成长任务时,你们也同样面临着如何做好一个合格的青春期孩子家长的挑

战。我十分理解家长想通过直接指点的方式,让孩子少经历自己曾经的坎坷,但说教是没有办法替代体验的。你把孩子当小孩,他就是小孩;你把他当大人,他就是大人。总有一天家长会老去,没办法保护孩子一辈子。既然如此,倒不如早早放手,把他当大人一样平等地沟通,让孩子在实践中体验,在坎坷中成长,养成独立健全的人格。你会惊喜地发现,有一天孩子不仅能独当一面,甚至可以保护你。

青春期虽然充满了挑战,但也是一个充满希望和成长的时期。小李同学,请相信自己,你一定能够克服这些困难,成为更好的自己。愿你能在成长的道路上,保持乐观积极的心态,找到属于自己的那片天空。老师相信你通过自己的努力,能够找到和父母相处的平衡点,把控好自己的情绪,也能在学业上找到自信,平稳地度过青春期,在爱与自由中健康成长,期待你的好消息。

如果还有疑问,欢迎拨打021-12355热线电话或登录“青小聊”网络咨询平台,专业的心理咨询师、暖心师会陪你继续探索。

12355