

高考后表白女生遭拒 换个思路解开心结

学生问：高考完，我向暗恋已久的女生表白了，但遭到了拒绝，我真的很难受。这几天，我通过玩游戏来缓解，但不玩游戏时，又不由自主地想起自己被拒绝的尴尬画面。我该怎么办？

答：高考完鼓起勇气表白被拒，靠打游戏熬着，但一停下来就忍不住回想那个尴尬场面，心里揪着难受，对吧？你目前正在经历的感受和行为是非常正常且普遍的青春情感挫折反应。虽然说“时间是最好的良药”，但想给你几个具体的建议，或许能帮你更快走出来：

1.允许难受，别跟自己较劲。“难受”“尴尬”这些都正常，说明我们用心了，我们要先接住自己的情绪，然后再为情绪“找出口”，比如，适当的游戏时间、允许自己哭泣、写日记倾诉或者找信任的朋友、家人聊感受寻求支持，而不要“强行坚强”。

2.当大脑又不由自主想起画面感觉尴尬时，立刻喊停！不是靠意志力硬压，而是主动寻找能带来成就感、愉悦感的活动来转移注意力，比如马上站起来做开合跳、快走几圈，也可以是画画、玩乐器，与朋友聚会等，转移注意力的同时还能重建自信，创造积极体验，看到生活的其他可能性。

3.重构意义，关注成长。这次经历虽然痛苦，但它是你成长的一部分，是教会我们关于勇气、风险、情感、沟通的重要一课。我们可以思考，从这次经历中，我学到了什么？（例如：更了解自己的感情？明白了表白需要勇气？意识到被拒绝不等于世界末日？学会了如何更好地处理失望？）然后坚定地肯定自己：请务必肯定自己表白的勇气！敢于表达真实情感是值得赞赏的品质，即使结果不如预期，这本身就是一种成熟和力量的体现。

表白被拒是有点难堪，但并不代表你不够好，只是说明你们俩“没对上信号”、不合适而已。你的价值，不会因为一次拒绝就改变，这几天对自己好一点，你值得！未来属于勇敢又爱自己的人！

据《羊城晚报》

家教沙龙

儿子没考第一就会哭 如何引导

家长问：儿子现在小学三年级，从小就是一个很乖的孩子，也很自律，学习不需要我们操心。但最近几次考试，他没有考到满分或第一，就会大哭。我有点担心他给自己压力太大了，才小学三年级就接受不了自己考差，以后考试越来越多，该怎么引导？

答：孩子从“自律省心”到“考不理想就大哭”确实让人心疼又困惑。不过，这在小学中年级挺常见的，是孩子“成长”的信号——正在学习如何面对挫折和调整期待，而家长的引导将是孩子最坚实的依靠。我们不妨试试这样：

首先，接住孩子的眼泪，别急着讲道理。他大哭时，抱抱他，温和地说：“妈妈看到你特别难过，特别失望，因为这次没考到你想要的第一（满分），是吗？这感觉确实很不好受。”让他知道自己情绪被看见了、被允许了。

其次，等孩子平静了，聊聊“考试”和“错误”的新意义。“你觉得考试最重要的是什么呀？是必须每次都满分，还是发现哪里学得不够扎实？”引导他思考考试的本质是“查漏补缺”。

“虽然没考满分，但妈妈看到你考前自己认真复习，还整理了错题本，这就是很大的进步！”让他知道努力和进步比单纯的结果更重要。

第三，帮孩子“松绑”，看见更丰富的自己。“除了成绩，你还是个特别关心同学、踢球很努力的孩子呀！这些都让爸爸妈妈觉得你很棒！”让他知道“我是谁”远比“我考多少分”更丰富。

最后，营造宽松、民主的家庭氛围。家长在家聊天时，别只围着分数转，多问问“今天学校有啥好玩的事？”“这个新知识你觉得有趣吗？”偶尔也分享自己工作、生活中遇到的“没做好”和怎么面对的，让孩子知道大人也会“不完美”甚至“失败”，遇到问题没关系，我们要思考的是如何解决问题。

所以，别太焦虑，小学阶段是培养“抗挫力”和“成长思维”的黄金期。成长中的每一次跌倒都是内在力量的积蓄，相信在父母温柔而坚定的陪伴下，孩子会逐渐明白：真正的优秀不是从未跌倒，而是每次跌倒后都能找到站起来的方式，认识更广阔的世界和自己。

本报综合

女儿痴迷买各种卡游 怎么约束

家长问：10岁的女儿，近半年来痴迷于买小马宝莉等卡游，有时控制不止，一个月要花几百元的零花钱。家长很苦恼，孩子的零花钱要如何约束并引导其正确的消费观？

答：孩子的需求不要直接禁止，而是把决定权给孩子，他们只要在规则框架内，让其自己选择买或不买，并承担结果（如买完后悔）。既满足孩子的合理需求，又传递正确的消费观。

一、了解孩子为什么想要这些卡

经过了解，一般分为以下几种情况：

社交需求：同学之间交换卡片等，可以说是孩子的“社交货币”，帮他们融入一个圈子。

兴趣爱好：真心喜欢小马宝莉的角色或故事，收集卡片可能是孩子对故事情感的延伸。

即时满足：是否被卡包的“盲抽”机制吸引，享受拆盲盒的惊喜感？

二、设定孩子零花钱的使用规则

设定规则，提早培养孩子的财商。如每周/每月给孩子一定额度的零花钱，让其自主支配，同时明确：“买卡可以，但要用自己的零花钱，超支要等下次”（让孩子学会权衡，比如“买卡”还是“买玩具”“买文具”……）

延迟满足练习：如果孩子想要高价卡包，建议分期储蓄：“这盒卡要50元，你可以每周存10元，5周后就能买了。”孩子在这个过程中，学习忍耐与等待，同时享受自控后产生的成就感。

记账实践：鼓励孩子记录零花钱用途，月底一

起复盘。如这个月买卡花了多少？如果少买一包，省下的钱能做什么？

三、将消费与责任挂钩

鼓励有偿家务：如果孩子想突破零花钱额度，可以通过简单劳动赚取，如，洗碗一次5元。注意：日常责任如学习、自理等不和金钱挂钩，避免功利化。

设定目标奖励：“如果这周每天能开心起床，妈妈可以赞助你10元买卡。”

告知家庭经济情况：如果孩子的要求超出预算，可以坦诚沟通，或让孩子学会自己攒钱等。

四、判断是否值得支持

家长对孩子的热爱进行判断，是否值得支持：孩子真正热爱，且能说出卡片的价值（如角色故事、艺术设计）；消费在合理范围内，不影响其他开支（如学习用品）。

如果只是盲目跟风或是因抽卡机制反复索要零花钱，甚至闹情绪，遇到这种情况要限制。

此外，孩子为了得到某种卡盲目无限购买，鼓励孩子和同学换卡，不用一直买新的。或是帮孩子用低价购买单张稀有卡的方式，避免盲目无限拆包而造成浪费。

本报综合

