



2024年5月27日 星期一 编辑 张海 版式 罗梅 校对 汪智博

每年的5月25日是全国大学生心理健康日，“525”恰似“我爱我”的谐音，提醒我们珍视宝贵的生命，关爱自我。

## 直面“EMO”，做情绪的主人



1 一个手握指南针的学生站在心灵的海洋上，远方的灯塔若隐若现，一个名叫小树的男孩踌躇不前、迷茫困惑，似乎总有一股无形的力量把他牵绊……



2 学习压力、考试焦虑，有时喘不过气来，厌学。



3 和父母沟通不畅……



4 沉迷互联网，被负面信息干扰、引导，处于混乱状态，产生不健康思想……



5 小树希望快速脱离这种环境，摆脱不良情绪，却发现自己深陷其中，无法排解。时间久了，他的心情变得低落，常陷入抑郁、颓废之中。这时小怪兽把emo植入他的身体里。

emo也叫emocore，全称是Emotional Hardcore，直译就是“情绪硬核”，现在衍生出“忧郁”“伤感”的意思。



6 但是，有一种力量可以帮助我们找到平衡——那就是自爱。

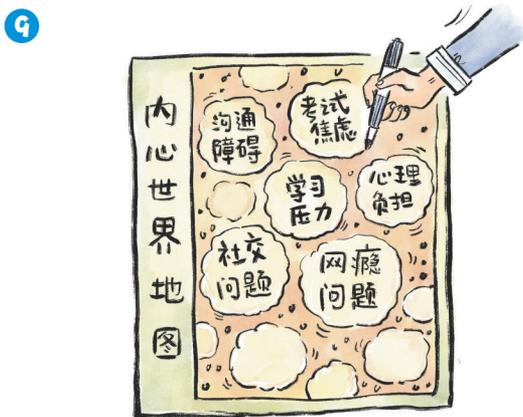


7 小树鼓起勇气，走进学校的心理咨询室，心理老师微笑着迎接他。当我们迷茫时，专业的心理老师可以为我们指明方向。



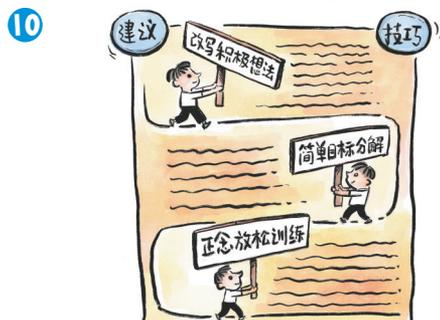
8 心理老师：你的感受很重要，不要忽视它们。

通过认识自己，我们能更好地了解自己的需求和情感。了解自己的内心，就像给心灵找到了一把钥匙。



9 心理老师引导小树逐一分析每一个标注出的区域，探讨每个困惑和忧虑的来源。

通过分析，我们能够更清楚地了解哪些问题是可解决的，哪些是需要接受的。



10 小树写下每个解决方案的具体步骤，心理老师在旁边提供指导和鼓励，建议具体的沟通技巧和方法，并模拟沟通场景帮助小树练习。对学习压力和考试焦虑，心理老师建议制定学习计划和适当的休息；针对沉迷互联网，心理老师建议设定上网时间限制，制定替代活动，如运动或阅读，并教授如何识别和避免负面信息……

通过一步步分析和解决问题，我们能够逐渐减少内心的困惑和忧虑。明确问题的来源，分类并制定解决方案，这样的过程就像在迷雾中找到了前进的方向。



11 心理老师还引导小树把坏想法写在纸上，然后再把好想法写在另一张纸上。比如，把“我考试考不好是因为我很笨”改成“我考试考不好是因为我没复习好，下次我会做得更好”。

把坏想法写下来，再把它们改成好想法，这样可以帮助我们学会积极思考。就像乌云之后总有晴天，积极的想法会让我们感觉更好。



12 走出心理咨询室，小树脸上露出轻松的笑容，步伐也变得轻盈。

当我们学会面对内心的困惑和烦忧，生活也会变得更加美好。

◎文/何方迪 图/杨仕成