

把烦恼搞丢



弹不出优美的曲子

我学古筝半年多了，老弹不出优美的曲子，该怎么办？



25号问题解答：

心理小卫士俞晓君：多练呗，如果什么东西都一学就会，我们还进学校学什么呢？什么事情都有一个循序渐进的过程，别着急。

心理小卫士张曼琪：我觉得学古筝光有兴趣还不行，还要有方法，有耐心，有恒心，要不然兴趣也会慢慢消失的。古筝是咱们中国独有的民族乐器，适合在安静的环境下演奏，所以你一定要心静，不能着急，不仅要在时间上下功夫，还要掌握方法，练好基本功。

心理小卫士姚健：课余时间一定要找机会多练，让爸爸妈妈听，让老师听，让同学听，不要怕弹错，多让别人听听有什么问题，是节奏慢了还是指法不对……这样进步会很快的，试试吧！

胆子小，不敢说话

我从小就胆子小，遇到陌生人就不敢说话。现在也不怎么爱说话，非得妈妈急了，我才与人打招呼；自己在外从不主动与人说话。妈妈总说我没出息，她说现在是开放的社会，不敢说话怎么有前途啊。我很苦恼，有什么好办法吗？

26号问题解答：

心理小卫士张一飞：其实，胆小也不是什么过错，但是生活在我们这个时代，还是应该锻炼自己要勇敢一些，大方一些。我觉得你第一步应该先练习大胆和家人里讲话，比如晚餐想吃什么，喜欢什么款式的衣服等生活问题都可以和家人商量、讨论。在家里敢说话了，再到外面就不怵了。

心理小卫士赵博睿：天生性格内向、不爱说话可以理解，但和人见面打招呼也是起码的礼貌。从今天开始，主动和妈妈一起去串门，主动开口向长辈们问好，大家一定会夸赞你有礼貌的。还可以和爱说话的同学交朋友，和他们一起争论问题，讨论学习……这样你很快就会敢说话，爱说话了。

不想变成大胖子

我是一个活泼开朗的人,最近却有一个解决不了的大问题。我太胖了,家里所有的人都决定让我减肥。可是,我不想跑步,也不想节食。似乎所有的方法都不可行,我又不想变成一个大胖子,该怎么办啊?

27号问题解答:

心理小卫士郑心怡:你又要减肥,又不想跑步、节食,那你想怎么样,吃减肥药吗?你可千万别去试,错误的减肥法会严重危害身体健康的。要不让爸爸妈妈带你去医院看看,听听医生的建议。

心理小卫士李文浩:我要劝你一句,没有毅力就别想减肥。

心理小卫士白茹:我不是减肥专家,但从报纸、电视上了解一点。要想减肥,首先要在饮食上注意,管住自己的嘴,多吃蔬菜水果,少吃甜食和肉食,吃饭要有规律,不要节食、偏食,少吃零食。第二,不要睡懒觉,按时起床。第三就是体育锻炼。可以跑步、跳绳、爬山、打乒乓球等等。

枯燥无味的生活

我12岁了,虽然进入了青春期,但我还是喜欢看动漫,性格越来越孤僻,是不是水瓶座的缘故?

28号问题解答:

心理小卫士李岩:告诉你啊,性格和血型、星座这些都没有任何关系,硬要说有,那也是忽悠人的。喜欢看动漫并不代表你幼稚,很多成年人还是动漫迷呢。我觉得你是想改变自己的性格,让自己开朗一些,对不对?那就去寻找一份友谊吧,有了朋友,你就不会感到孤独和寂寞,也会慢慢开朗起来。

心理小卫士吕嘉影:因为自卑,我也孤僻过,但是我的老师告诉我,学会给自己心理暗示,在受到表扬的时候多在心里夸夸自己,而做错事的时候,要学会和别人说,要去做自己喜欢的事,把它忘记。

心理小卫士田毅:为了更好地生活,我们要学会改变自己。你不是喜欢看动漫吗,可以和爱好动漫的同学多交往,多聊天,不要太计较,别人交谈的时候你也发表见解,这样你就自然融入到集体中了。