

新登场



解忧信箱

你有心事和烦恼吗？  
欢迎把你的困扰寄到“解忧信箱”。来自飞跃社区服务青少年部门的专业辅导员，将为你一一打开心结，排忧解难。

栏目每个月出版一次，可把问题电邮至 [zbcomma@sph.com.sg](mailto:zbcomma@sph.com.sg)，注明“解忧信箱”，内容以中英文书写都可，所有内容都会匿名处理。



## 我和父母有矛盾



家人关系

**问：** 请问跟父母间的矛盾应该怎么解决？感觉就是他们对有些地方不满意所以很容易发火，我自认已经努力了只是他们看不到。现在关系很尴尬，比较小的事也容易惹到他们，自己也会很容易就因为他们而不开心。感觉双方都不愿意实话实说，觉得没什么意义。

**答：** 你写信寻求帮助来解决你与父母之间的矛盾，这就说明你很重视与父母建立积极和信任的关系。

通常，冲突本身就会成为关注的焦点。我们往往看不到潜在的爱和关心，这可能是导致冲突的首要原因。

父母可能会对某些事情表现不满，因为他们担心你会受伤害。在他们看来，他们是在用爱来保护你。然而，这种爱和保护可以体现为愤怒和口头上的反对。在你感觉受伤的时候，很自然地只看到这些负面情绪。

换个角度看，父母同样可能无法理解你的观点。在写这封信时，你已经很清楚你和父母的关系非常重要，以至于你想要解决它。有时

候，父母可能也受到了伤害，却没有看到你也重视他们。把这一点诚实地说出来可能有助于修复关系。

如果与父母面对面交谈让你觉得很难的话，那就写信吧！

只要任何一方愿意重新思考立场，并采取行动，那么改变心态是可能的。然而，当双方都专注于各自想要的东西时，这就可能需要公开讨论和自我反省。在理想的情况下，双方都愿意把事情谈清楚。但有时这是不可能的，你只能管好自己的反应、心态和行动来处理这种情况。

必要时，找一个专业人员来调解，或许会有帮助。

如果你希望进一步讨论，可以上网[www.ec2.sg](http://www.ec2.sg)与我们交流。

人生课题

## 不敢面对离别

**问：** 我很怕面对离别，哪怕是毕业要和同学分别，我都感到十分难过。我知道无论是家人或朋友，总有一天会离开我。没人能永远陪在身边，我甚至想在身边的人离开之前先离去，但我深知这会为身边的人带来痛苦。可我不知道在他们走后应该怎么做。到底该怎么面对离别呢？

**答：** 人际关系是人与人之间重要的组成部分。害怕分开、害怕我们所爱的人去世，或者永远离开我们是很正常的。当你认识到分离是不可避免的，并想要学习如何更好地面对它时，这是好事——这是一种积极的方式，让你更了解自己。

在分离前和分离后，出现恐惧、悲伤，甚至愤怒的情绪是很正常的，这是身心在接受失去的一种过程。当我们平复了这种悲伤的情绪，我们就可以集中精力，和我们所爱的人建立美好的回忆。现在就花一些时间和他们在一起，珍惜和他们在一起的时光。相互包容、相互体谅，这样就不会有任何遗憾。即使到了要分离的时候，即使非常

悲伤，但在你的生活中也会留下许多珍贵的记忆，并在你的生命中留下真挚的感情。

我要鼓励你做另一件重要的事——与不同领域的人建立联系。这样你的社交圈子不仅仅是你的家庭成员，还会有来自不同领域和背景的朋友：他们可以是你的CCA的朋友，或是邻居、宗教或社区团体中的同龄人。这将确保你有一个更大的社交圈，当你重要的人离开时，你会得到他们的支持。

在你的生活中培养各种兴趣也很有帮助。如果你有时间，还可以做义工。拥有这些兴趣和积极的爱好可以帮助你集中精力，更好地度过困难时期。