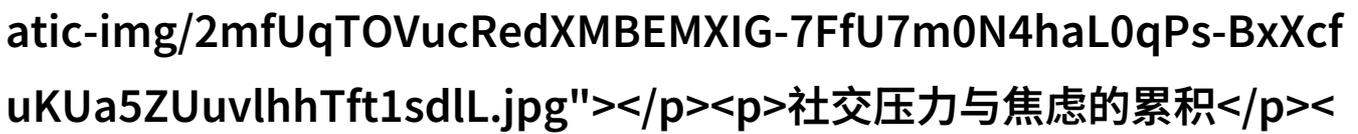
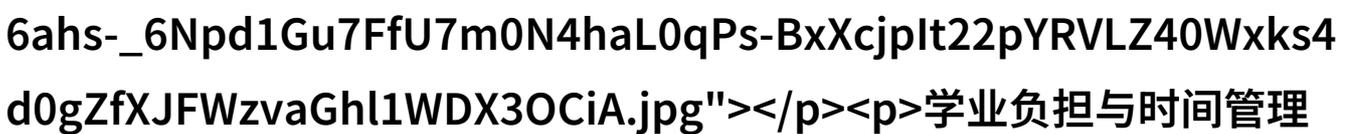


# 同学C的困境探究背后的原因与解决方案

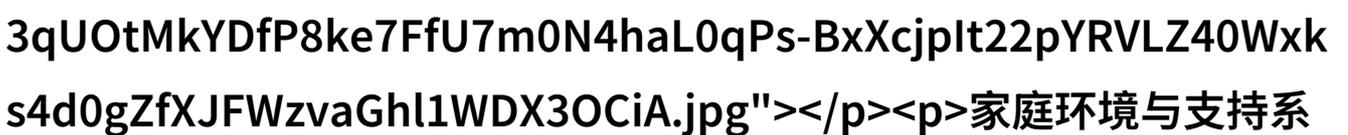
同学C的困境：探究背后的原因与解决方案

社交压力与焦虑的累积

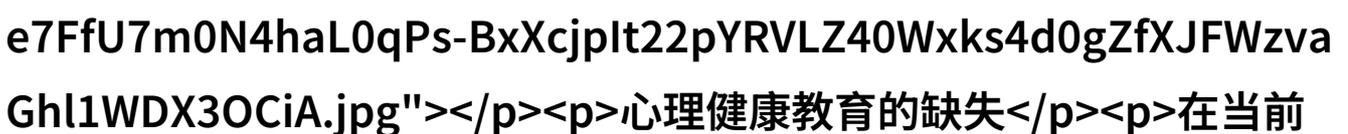
同学C一下怎么了，背后可能隐藏着社交压力和焦虑。学校生活中，同学们之间的竞争和比较常常使得一些学生感到自己不够优秀，这种感觉会逐渐演变成日益增长的焦虑感。长期下去，不仅影响学习，还会对心理健康造成严重威胁。

学业负担与时间管理上的不足

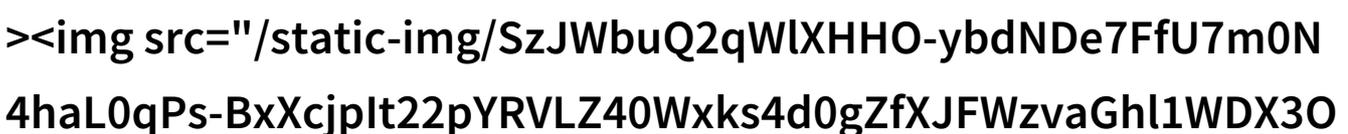
面对繁重的课业负担，很多学生都难以有效地分配自己的时间。缺乏良好的时间管理能力，使得许多原本可以享受的事情都变得不可触及。而对于像同学C这样的学生来说，这种状况可能导致他们感到无比沮丧和挫败。

家庭环境与支持系统的问题

家庭是每个人的根源，对于青少年尤为重要。然而，有些家庭可能因为父母工作忙碌、经济压力大或者其他问题而无法给予孩子足够的情感支持。这也许是让同学C感到孤独和被忽视的一个重要因素。

心理健康教育的缺失

在当前社会中，关于心理健康教育相对较少。在学校或家庭，没有人教导我们如何应对情绪、如何处理压力，更不要说有专业的心理咨询服务可用。这就使得那些需要帮助的人，如同学C，被迫独自承受着痛苦。

传统观念中的完美主义要求

在我们的文化

中，有一种完美主义的观念，即必须总是表现出最好的一面。这一观念往往导致人们内心深处充满恐惧，一旦不符合这个标准，就会觉得自己失败了。但这是一种极其片面的看待生活方式，它剥夺了人们表达真实自我和寻求帮助的权利。

解决方案：建立一个支持性的网络

要想真正解决这些问题，我们首先需要认识到它们存在，并且采取行动来改变这一切。建立一个强大的支持性网络，不仅包括家人，也包括朋友、老师以及专业的心理咨询师。一旦发现有人陷入困境，就应该立即伸出援手，而不是袖手旁观。此外，加强心理健康教育，让更多的人了解如何正确地应对生活中的挑战，是实现这一目标不可或缺的一步。

[下载本文pdf文件](/pdf/694685-同学C的困境探究背后的原因与解决方案.pdf)