

专家坐堂

## 学会承担责任也是一种成长

老师:

您好。

我是一名中专三年级女生,从小父亲对我就非常宠爱。记忆中,爸妈的关系一直不太好,他们经常为了生活中的琐事争吵,其中也不乏对我学习和生活上所产生的教育问题而引起分歧。

自从我进入职校后,交了一些新朋友,平时也会请小伙伴们吃饭。平时家里开支的钱都放在一个没有上锁的抽屉里,如果父亲看到剩余的钱不多就会补放进抽屉,我因此就钻了空子,零用钱不够请客的时候,就会去抽屉里拿,但是瞒着爸爸妈妈的。

终于,有一次我听到爸妈之间为了开支费用高的事情争吵了起来,虽然最后不了了之,但是我第一次感到害怕。

老师,我知道自己错了,但是我没有勇气向爸妈说明真相,我也更不想看到他们因为我的错误争吵,我该怎么办呢?

知错的小冯



学习压力大,成长困惑多。在日常生活中,假如你有什么烦恼、困惑,或者难以启齿的心里话,不好意思和父母、老师和同学们说,可以通过邮件方式告诉我们,我们将邀请专业的心理咨询师团队为你解惑。(你的信息我们也会为你保密哦。)

来信请寄: xsdbxinli@163.com 邮件名称请注明: 中职青橄榄

## 幸福课堂 精要主义:让你的努力更有价值

文/宋晓东

谁说努力就一定会有收获?

自从开始在订阅号上写文章以来,我最羡慕那些能够坚持每日更新文章的作者。

因为对以前的我来说,从动手写一篇文章开始到把这篇文章发布,往往要耗费七八个小时的时间。也就是说,即使我晚睡早起去写作,把一天的业余时间全部利用起来,也很难做到一天更新一篇文章的节奏。

那么,为什么他们能够保持每天更新一篇文章的节奏呢?

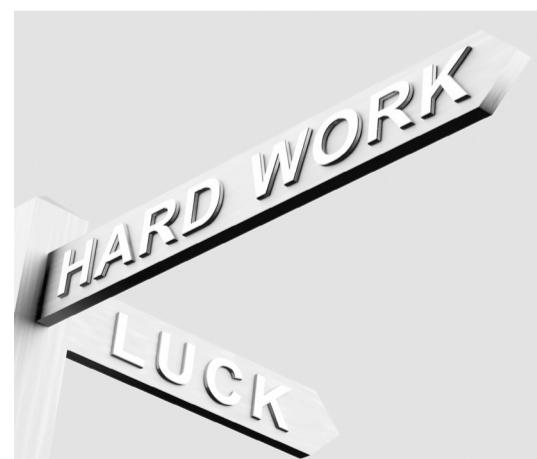
后来我才知道,原来他们都有一套自己独特的写作方法,从灵感捕捉到搭建框架,从初稿写成到文章优化都有自己固定的套路。也就是说,除了非常努力之外,他们还有一套更为科学的方法作为支撑,所以文章的产出都很高。

为什么很多努力都是低效的?

日常生活中我们很多的努力之所以显得低效,可以归结为以下三条原因。

第一条原因就是,只知道自己要拼命努力,但不知道自己到底想要什么。

第二条原因就是,虽然知道自己想要什么,但是由



于不懂得放弃,从而导致自己的时间和精力都被那些不重要的事情所占据。

第三条原因就是,虽然知道自己想要什么,但是却缺乏高效的方法,从而导致自己的努力都是低效的。

三个步骤让你的努力变得更有价值

第一步:探索

探索的最终目的是从无意义的多数目标当中识别

出真正有意义的少数目标。我们通常将这些少数的目标称之为“终极目标”。

用一句话来概括上面这一段话就是——你到底想要什么?

第二步:排除

人的精力是有限的,我们必须要接纳这个现实。因此,我们必须要努力去排除那些对我们的终极目标没有太大贡献的事情。

有时候,少即是多。这句话告诫我们一定要敢于放弃——“如果答案不是一个确定的YES,那么就应该是肯定的NO。”

第三步:执行

如果想要做到事半功倍、让你的努力更有价值,那么你一定要牢牢记住一句话——磨刀不误砍柴工。

以前我写作的时候,总是没有什么条理,不讲究什么逻辑,写的很随性。后来我读了《金字塔原理》和《麦肯锡教我的写作武器》这两本书之后,开始有意识地训练自己如何在写作之前搭建一个合理的框架,然后再进行写作。这样一来,写作速度和文章条理性都有了不小的改进。