

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



小冯同学:

你好!老师从你的来信中发现你比较担心由于自己的错误而导致家庭产生新的不和。但你能在来信中倾述并直言自己的错误,这一点老师为你感到高兴,这从另一个侧面反映出你愿意去弥补错误,愿意通过自己的努力来修复家庭中出现的新裂缝。那就让我们分析一下,并找寻合适的解决方法吧!

首先,你是家里的独生女,父亲从小就对你非常宠爱,推测你应该会有点小傲娇。但是,受人宠爱的小女生如今已经长大成人,应该学会更加懂事。

平日,你仔细观察过父母的变化吗?是否发现父母已长出些许白发?其实在你渐渐长大的同时,父母也会随之老去。虽然,父亲对你读书上的要求并不高,但是身为父母,都会期待儿女的成长。而成长的第一步就是要承担:承担责任、承担错误、承担未来。所以,老师给你的第一个建议:学会分担和成长。

其次,我们来谈谈已经发生的错误。错误并不可怕,关键在于你将如何面对。你说虽然知道自己错了,但是却没有勇气向父母说明真相。其实,你不用害怕,因为在我们的成长过程中,总是会经历各种各样的错误,只有经历过错误,并改正后,我们才能知道什么是正确的道路。所以,给你的第二个建议:直面你的错误。

如果你觉得当面说比较困难,那么可以采取书信的方式进行沟通,比如写一封致歉信给你的父母说明情况,将你的心里话向他们倾述,相信你的父母会谅解你的。

最后一个建议:建立账簿来管理平时的零用钱和未来工资的支出预算。交朋友、请朋友吃饭,这些都无可非议,但是要合理地安排自己的资金流向、收支平衡,做自己力所能及的事情,只有学会掌管这些,你才能约束自己,不会再犯同样的错误。老师祝你一切顺利!

12355心理咨询师:李冰飞



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,我们必须接纳这个现实。因此,我们必须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,那么就应该是一个肯定的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。