

专家坐堂

# 前方的道路,我该怎么选?

老师:

您好。

从小我和弟弟的学习成绩都很好,但因为家里经济条件不好,在中考择校时,虽然自己的分数完全可以考入高中,但是我依然选择了职校,希望自己能早点找一份工作为家里分担经济压力。

考取职校后,我努力学习,提升技能,以为一切都会变得越来越好,但是,天有不测风云,我病倒了,得了一种需要调养的慢性疾病,医生建议先休学一年养病。老师,我不能休学,这一年会浪费很多钱,况且我希望弟弟能好好念书,考上高中,弥补我的遗憾。因此,我想辍学,等康复后直接去找工作。

想问老师,我这样的打算正确吗?



同学:

你好。从你的来信中可以感觉到,你是一位特别善良、懂事、特别有牺牲精神的女孩子。

老师想告诉你的是,有时候我们在前进的路途上走远了,走快了,需要暂时放缓脚步,静静思索一下——当时的出发是为了什么。虽然,你目前最想要做的就是通过自己的努力和

付出,为家庭的未来,弟弟的前程,贡献绵薄之力。然而,为家庭做出的贡献值的大小,并不取决于你一味的牺牲,而是取决于你能否在复杂的社会中找到立足之地。如果你的学历过低,毫无一技之长的就业能力,以及羸弱多病之躯,很难保证你在职场上能够有所发展,也很难保证为家庭提供更多的物质支持。

老师相信父母一定不希望看到,你为家庭的无私奉献,最终得到不等同于付出的结果。如果你不能作为一个独立的个体在社会上自力更生,快乐地成长,那么父母和弟弟也不会安心。

所以,老师建议你现在应该遵照医嘱,办理休学手续,安心养病,增强体质,利用这段休息时间不放弃学习,掌握好技能,为将来练就更高的就业能力、培育更高的产出效能,积蓄力量,做好准备。只有这样,才是为自己的家庭最好的奉献,才是对自己弟弟最大的帮助。

同时,你可以根据家庭实际情况,主动向相关政府部门寻求帮助,争取社会的支持,让社会的力量帮助自己、帮助家庭。

老师相信,你和你的家庭目前所面临的困难都是暂时的,请勇敢前行,努力成长为生活的强者,加油!

12355心理咨询师:茅建东



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

## 当朋友心情不好时,如何安慰才有效

文/宋晓东

当朋友心情郁闷,来向你倾诉时,你会怎样安慰对方?先让我们来看看几种效果欠佳的方式吧。

### 第一,看轻事情的重要性。

比如,你的好朋友明天要去考驾照。他感觉很焦虑,因为之前的两次考试他都挂了,过来向你寻求安慰。你张口就给他一句:“不就是一次小小的驾照考试吗?放松。”

这种安慰人的方式,很可能起不到安慰人的效果。因为它的潜台词就是——“你太容易焦虑了,你的心理素质太差了。”从本质上说,这种安慰人的方式所犯的的错误就是——看轻事情的重要性。

### 第二,火上浇油式的评判。

当朋友感到心情不好的时候,千万不要再火上浇油地去提醒对方的错误,尤其是在对方已经比较自责的时候。

例如,你的朋友不小心把钱包给弄丢了,正在难受。这时你来说了一句:“你也太不小心了吧!钱包这种重要的东西应当贴身保管好,怎么能随便塞到一个口袋里呢?”这种火上浇油式的评判,只会



让一个人变得更加难受。

### 第三,自恋式的提建议。

所谓自恋式的提建议,就是指有些人在安慰别人的时候,不仅喜欢提建议,还喜欢顺便夸耀一下自己。而夸耀自己的方式就是,滔滔不绝地讲自己在遇到同类问题的时候,是如何轻松解决问题的。

当一个人感觉心情不好的时候,往往希望有一个人能够听他倾诉,而不是给他提各种各样的建议。

好了,在列举了三种无效的安慰人的方式之后,让我们再来看一下,如何安慰人才更有效。

### 第一,静静地听对方把话说完,不要急着提建议。

倾听是一项很重要的沟通技术。如果你在谈话的时候很容易插话、不擅长倾听,我可以提供一个倾听的模板作为参考,只要不断地循环往复就可以了:“哦,哦。是吗?还有呢?原来是这样啊!哦,哦。”

### 第二,运用同理心去安慰对方。

同理心(Empathy)是指从另一个人的角度来体验世界,重新创造个人观点的能力。

“同理心”这个词实际上包括三点:把自己的观点放一边,试着了解对方

真正的观点是什么;更加贴近地去了解别人的感受,感受他的恐惧、伤心等;最后,真诚地关心对方,真的想要去帮助对方解决问题。

### 第三,从积极的角度看待问题。

所谓从积极的角度来看待问题,其实就是提醒你的朋友,要善于看到挫折当中的积极意义。

一个朋友,曾经因为工作上的事情不顺心而经常失眠。后来,我就安慰他说,“失眠的背后,往往是大范围未解决的问题。说不定你的身体正在通过这种方式提醒你,是时候重新梳理一下你的工作。”我的那位朋友经过一番深思熟虑之后,换了一份自己更加感兴趣的工作,从而很少失眠了。

### 第四,提供真心实意的帮助。

安慰别人最有效的方式除了“说”之外,还有“做”。

英语中有一句谚语,“Action speaks louder than words.”请允许我适当地意译一下这句话:当朋友需要安慰的时候,说那么多有什么用,不如撸起袖子来真正帮他做点什么。