

专家坐堂

# 我想帮妈妈减轻生活的重担

老师:

您好。  
我从小在单亲家庭长大,4岁时爸爸因病去世了,妈妈一个人把我养大,平时家里的家务、我的日常生活都是妈妈在打理的,我也深知她的艰辛和不易。

妈妈是个非常要强的人,全心全意地培养我,希望我能有出息,为此,她一直没有再婚。但我好像从来都没有真正达到妈妈的期望,中考时我发挥失常,进入了一所中职校。我觉得自己天生就不是一块读书的料,今年我就要从学校毕业了,却没有想明白以后该如何在社会上立足。有时,明想得很好的计划、设想,真正做起来却没那么简单。

看着同学们家庭条件很好,有父母的宠爱,我心里真的很难受。我想快点成长,能够帮妈妈挑起家庭的重担,也能让妈妈可以为我而骄傲。

但现在的我有些迷茫,不知道自己是否真的能担起这份责任,也不知道该如何体现自己的价值?



同学:

你好!看了你的来信,老师被你母亲的坚韧感动着,她对你不离不弃,充满母爱和责任,培养你完成学业。

你说你从来都没有真正达到母亲期望的那样,中考发挥失常。对于中考发挥失常这一事件,真的能说明你从来没有达到母亲的期望吗?回忆下,从你4岁以来,你陪伴着母亲生活,你应该是母亲工作生活的重心,同时也是母亲的快乐源泉。你一定很懂事,所以母亲对你充满了希望和期待,也让母亲任劳任怨,无怨无悔地陪

伴着你。

你认为自己“天生就不是一块读书的料”,有可能在读书这件事上你没有什么超长之处,但我相信你是一个认真做事,有许多美好品格的孩子。因为你善良,懂得感恩,感知到母亲的辛苦和牺牲,也有回报母亲的付出,急于要担当家庭责任的责任心。既然有责任心,你就能在社会立足,能服务于社会。

由于单亲家庭中父爱的缺失,让你有焦虑和不安全感。你说,“看着有些同学家庭条件都很好,有父母的宠

爱,我心里真的很难受。我想帮妈妈挑起家庭的重担,让妈妈可以为我而骄傲。”却“不知道自己是否真的能担起这份责任”。我想,你可以从以下方面行动起来。

首先,努力提高自己的生存技能。趁你还在学校的时间,努力学习专业技能,这将是今后立足社会的基础,同时,你要厘清你成长的角色,在进入社会的过程中不断反思,不断提高社会生存技能,同时又充满责任感,这样的青年必定是有所作为的。

再者,老师也希望你能在平时,多为妈妈分担点家务和你自己的日常生活琐事,这些力所能及的事情,也是有责任感的一种体现。

最后,坦然接受你现在惴惴不安的心理状态。在你即将告别校园,步入社会时,是会出现紧张和不够自信的心理现象,保持乐观的心态,坦然接受。老师也相信你会在社会的大熔炉里,得到淬炼,变得更加有能力、有创造力并拥有生活的意义和快乐!

12355心理咨询师:欧阳群



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

## 简单方法帮你快速战胜焦虑

文/宋晓东

最近我读到了一本如何战胜焦虑情绪的好书——《如何才能不焦虑》,书中一口气提到了二十一种战胜焦虑的方法。我从中挑选出了几个行之有效的方法在此和各位分享。而挑选这些方法的一条重要标准就是,这种方法一定是在过去的某个时间点,曾经帮助我战胜过焦虑情绪。

### 转移注意力

宝妈告诉我说,前几天她带着两岁的儿子去打疫苗,别的孩子都嚎啕大哭,但是唯独咱们家儿子没哭。原来,宝妈用了一个方法来转移孩子对打针的恐惧。

打针的时候,她告诉儿子说,“来,宝宝,咱们一起数十个数,数到十打针就结束了。”于是,儿子就含着眼泪和妈妈一起数数,一直到针拔出来,都没哭出声来。

我们都会有类似的体验,一旦陷入焦虑情绪当中,就很容易反反复复地去思考同样一件事情,无法让大脑停下来。这个时候,最有效的方法往往是通过运动、读书、看电影等方式来转移自己的注意力,进

而从焦虑的情绪当中走出来。

### 提前演练

提前演练,可以适当消除焦虑情绪。

无论你是在为即将到来的某次公开演讲而感到焦虑,还是为即将到来的某次竞选感到紧张,你都可以通过提前演练的方式来化解自己的焦虑情绪。

记得读大学的时候,我特别想竞选班长。但那时的我,还是一个年少羞涩的青年,最害怕当众讲话之类的事情。但是,我真的好想当班长啊。于是,我就陷入了一种两难的焦虑情绪之中。

最终,我决定通过提前演练这个方法来化解焦虑情绪。我把演讲稿写了下来,背熟之后,在宿舍兄弟面前演练了多次。班长竞选那天,虽然我感觉很紧张,但是之前的各种演练给了我莫大的信心。最后,我超水平发挥,竞选班长成功。

### 行动起来

当你感到焦虑的时候,一定不要有逃避问题的念头。因为,这只会让你在焦虑的情绪当中越陷越深。



我最喜欢读的一本心灵自助读物就是斯科特·派克写的《少有人走的路》,因为这本书开篇就一针见血地指出了逃避问题的糟糕后果:“规避问题和逃避痛苦的趋向,是人类心理疾病的根源。人人都有逃避问题的倾向,因此大多数人的心灵健康都存在缺陷,真正的健康者寥寥无几。有的逃避问题者,宁可躲藏在头脑营造的虚幻世界里,甚至完全与现实脱节,这无异于作茧自缚。”

当你感到焦虑的时候,勇敢地去面对问题、去解决问题,或许这才是战胜焦虑的最佳方式。