

专家 坐堂

一直奔跑才会赢



尊敬的郭老师:

您好。

我是一名二年级的学生,叫小朱。我不喜欢学习,学习成绩不是很好,但父母总逼着我学习。我也不喜欢参加学校的各项活动,因为这些事情对我来说特别无趣,没有意义。我的父母总是来过问我在学校里有没有参加活动。他们总说,多参加活动,就能多交到很多朋友,还有利于以后找工作。我觉得父母这样说很烦,不想一直回答他们的问题。

然而,我很喜欢到学校,因为学校里有很多老师和同学,和同学们在一起的时候我感到很快乐,感觉大家在一起什么都可以聊。这样的感觉真的很好。

回家之后,我就没有那么开心了。我不喜欢跟父母说话,他们总要盯着我问这问那。周末,我喜欢“宅”在家里,上网聊天、打打游戏、看看动漫,父母总是劝我多出去走走,可我不愿意听他们说这些,觉得他们好啰嗦,又要盯着我学习,又要干涉我的娱乐活动。他们什么都要管我,真的是很烦的。但是他们毕竟是我的父母,有时候我不知道该怎么和他们相处才好。

对此,我很困惑,不知道问题究竟出在了哪里,老师,您能帮帮我吗?

小朱

小朱:

你好。

读了你的信后,我大致了解了你的心事。其实,你不必过于担心——事实上,很多同龄人与你一样,不喜欢被逼着学习;不爱参加活动只喜欢和朋友们相处;不爱与父母沟通喜欢网聊、打游戏。

你已经意识到了问题,这是一个很好的现象。接下来,不要逃避,选择正视。

我想告诉你的第一句话是,每个人都只有24小时,现在怎么度过将决定你的未来。

先说说学习。试着问问自己是真的不想学习吗?或许是成绩不佳让你有了厌学之感,而父母施加的压力让你越发叛逆。

著名搜索专家吴军为了给女儿申请国外大学,曾走遍了英美两国的名校。他考察后发现,人生就是一场马拉松,起跑的优劣无关紧要,笑到最后的是一辈子在跑的人,也是一辈子

在学习的人。

你说自己不爱参与活动,事实上参与活动是实践的过程,获取知识的方式比课堂学习更有趣,而且在实践中你会遇到更多志同道合的伙伴。

当你回到家里,选择把时间都交给电脑,那就意味着你放弃了未来的无限种可能。别怀疑,你在反复的聊天与游戏中,想找到你的梦想并为之努力的可能性实在不高。

与其让电脑来缓解自己的压力与痛苦,不如选择直面它们。吃完饭与父母散散步聊聊自己的生活,这正是你和父母沟通的好时机。

你的抗拒沟通和父母的迫切需求会造成恶性循环,最后就演变成他们越了解你就越唠叨,你则越反感。给自己和父母一个机会吧!把自己关于学习的想法告诉他们,获得他们的理解,也等于给自己一个成长的空间。

上海市教委中职德育中心组老师:郭顺清



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

改掉这些坏习惯,遇见更好的自己

文/宋晓东

在做心理咨询的过程当中,我见过太多的来访者,由于拒绝改变自己而使自己的心理问题愈加严重。拒绝改变自己的本质就是在逃避问题,而逃避问题,是各种心理疾病的根源。积极行动,从改掉一些坏习惯开始吧。

改掉的第一个坏习惯:暴脾气

在身边大多数人的眼中,我都是一个脾气很好的人。但实际上,我是一个脾气很暴躁的人。

记得刚谈恋爱的时候,只要脆弱的自尊心受到一丁点伤害,我就会朝女友大吼大叫。有时候,我还会摔东西。这一点也许是受到了原生家庭的影响,拷贝了当年父母处理问题的方式。

直到有一天,我想要改变自己。但是不能否认的是,习惯的力量真的很强大。当我感觉自己的地位受到挑衅的时候,依然很容易去发怒。于是我就通过深呼吸、出去散步、写日记等方式来宣泄情绪。

相信我,当你具有足够的决心去改变自己的时候,你就一定能达成目标。后来,经过持续不断的努



力,我还真的把坏脾气给改掉了,家庭气氛也因此变得和谐很多。

改掉的第二个坏习惯:不运动

2016年之前,除了偶尔打打篮球之外,我并没有什么固定的运动习惯。

直到有一天,成倍的工作和学习压力朝我袭来,我感觉自己的大脑运转不动了,经常头疼。于是我读了一些脑科学方面的书。这些书当中都讲到了一条重要的道理,那就是运动能够有效地促进大脑更好地运转。

于是我就下定决心改变自己,慢慢地养成了运动的习惯。现在我每周都能坚持有氧运动至少两次。坚持运动的习惯,不仅让我感到更加有活力,而且大脑的运作效率也变得越来越高了。

改掉的第三个坏习惯:晚睡

以前的我,喜欢晚睡。因为我觉得这样可以拿出更多的时间用来学习,而早早睡觉是浪费时间的一种表现。

但问题在于,晚睡的我还依然坚持早起,这简直就是透支自己的身体。后来我慢慢发现,晚上少睡一个小时,会严重影响第二天的学习效率。这个时候,就真的变成是晚睡毁一天了。

后来我开始坚持早睡早起。为了坚持早睡,我给自己设置了一个闹铃。九点半左右的时候我就开始提醒自己,应该慢慢进入睡眠程序了,这样我就能保证在十点之前上床休息。

早睡早起的习惯,让我的精力倍增,同时也让我有了一种可以掌控人生的成就感。