

【专家坐堂】

在压力面前学会放松

老师:

您好。

我是一名中职的复读生。去年参加三校生5月高考,不知道是太紧张还是什么原因,我发挥得很差,连平时水平都没发挥出来,结果落榜了。成绩出来后,我决定复读一年,这个决定也获得了爸妈的支持。

今年又快要高考了,可是我觉得自己对高考的恐惧感越来越强,有时候一晚上都会失眠,有时做梦也会梦到去年高考失败的事情,被吓醒。

最近,我总是整天昏昏沉沉的,注意力也不集中,心烦意乱。我心里明白,必须面对高考,必须好好努力,抓紧最后的时间冲刺。

老师,有什么办法能让我顺利度过这段迎接高考的时间吗?

苦恼的花边



“苦恼的花边”同学:

你好。

复读是条艰苦的路,不仅要把备考前没日没夜学习的日子再熬一遍,更难熬的是心理压力,所以才有那么多人对复读望而生畏,而你是主动选择并坚持下来的,已经说明你的决心和毅力。

老师理解你的恐惧,失眠中、噩梦中都是去年高考失败挥之不去的阴影。失败的经验对我们来说到底意

味着什么?它可能是我们前进路上的绊脚石,我们如果不斷去想象夸大它的阻碍,它就会变成一座不可逾越的山。那些通过复读考进理想大学的人,除了有解题的经验,更多的是识别绊脚石和克服它的经验。

老师相信,应对高考,你有比别人多的经验,你目前需要做的是放平心态,踏踏实实地做好最后这阶段的每一道习题,有不懂的、有疑问的去把它弄懂。不要给自己过大的压力,尽力

就好。平时也可以多和同学沟通,大家彼此分享一些学习心得或者缓解压力的心得。

当然,有时还会冒出负面想法和情绪,也别责怪它或责怪自己,我们越想压抑的部分就会越翻腾。不如在心里和情绪像朋友般地交谈:“这些情绪‘你’想告诉我什么?”像朋友般的安抚:“没事,陪‘你’呆会,我们出去散散步,闻闻花香晒晒太阳,听听舒缓放松的音乐,相信一切都会明朗起来的。”被接纳安抚过的负面情绪和想法才会消失。

你来信本身就已经在积极行动解决问题了。相较去年高考有了新的尝试,每一个尝试背后都是勇气,这份行动力和勇气会帮助你越过障碍。怀揣最初的梦想,你会发现执着的人拥有隐形的翅膀。祝你高考成功,加油!

12355心理咨询师:金小燕



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】

教你打破“非理性信念”带来的负面影响

文/宋晓东

昨天晚上,我拖着疲惫的身躯乘坐地铁回家,回家的路上感觉心乱如麻。因为心头积压了很多的事情等待着我去完成。同时,我又感觉身心疲惫,什么事情都不想去做。

我觉察到自己体内积累了很多的负面情绪,这时,我想到了埃利斯所创立的理性情绪行为疗法(RationalEmotive Behavior Therapy,简称REBT)。

“这种疗法认为,人们并非被不利的事情搞得心烦意乱,而是被他们对这些事情的看法和观念搞得心烦意乱的。”

REBT当中所提到的三种典型的非理性信念,分别是:绝对化的要求、过分概括化、糟糕至极。那么要如何打破这些“非理性信念”带来的负面影响呢?用以下三种方法尝试一下吧。

第一,质疑想法的合理性。

这其实是最为核心的一个方法和步骤。当你产生非理性想法的时候,你就需要像一位睿智的辩护律师那样,大胆而又缜密地去质疑这些非理性想法的合理性。

你需要认真考察这些非理性想法是否忠于现实、是否符合逻辑,是否能够被证实或证伪?

例如,担心自己做错一点事情就会被公司开除的女孩,她所持有的诸如此类的信念就是经不起推敲的。如果做错一点事就会被公司辞退,那么这个公司就剩不下几个人了。因为人非圣贤,孰能无过。

例如,觉得如果自己拿不到一等奖学金就很失败的女孩,她所秉持的这个想法也是不符合逻辑的。从来没有定义过,只有拿到一等奖学金的人才是成功的人。拿不到一等奖学金,依然还会

有很多的成功方式。例如,考取一个难度超大的专业资格证书是一种成功,找到一份自己真正感兴趣的工作也是一种成功。

第二,寻找替代性选择。

所谓“寻找替代性选择”,就是指思考其他可能的解释、可行的行事方式,或者其他可能解决问题的方法,并且采取行为。

例如,之前我曾经强迫自己一周至少要发两篇以上的订阅号文章,这个要求让我背负了很大的压力。即使在去年过年时,我都在坚持写作。但那时,从心理上我已经开始有些排斥写作了,因为写作让我错过了太多陪伴家人的时光。

为什么要一周写两篇文章以上才行呢?如果忙的话就写一篇文章不行吗?很多不必要的压力,都是自己给的,所以当自己感到压力大的时候,要学

会寻找一些替代性的选择。

第三,去灾难化。

很多人碰到坏事情,就会马上产生一种大难临头、灾难马上就要发生的糟糕预感。这些其实都是灾难化的想法。

之前提到的那个女孩,整天活得战战兢兢。只要领导给她一句负面评价,她就会感觉大难临头,这就是一种典型的灾难化思维。其实在现实中,这种最糟糕的结果很少会发生的。

我曾经在一本书当中,读到过一个“去灾难化”的具体方法:当你遇到不开心事情的时候,问自己三个问题:

第一,最坏的结果是什么?第二,最好的结果是什么?第三,最可能的结果是什么?

通过回答这三个问题,可以让我们更客观地看待一件事情,而不至于陷入灾难化的非理性思维当中。

