

【专家坐堂】

在压力面前学会放松

老师：

您好。

我是一名中取的复读生。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，我们如果不断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，你目前需要做的就是放平心态，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着我去完成。同时，我又感觉身心疲惫，什么事情都不想去做了。

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（Rational Emotive 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。从来没有人定义过，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。