

【专家坐堂】

我不知道该如何调整状态

老师:

您好。

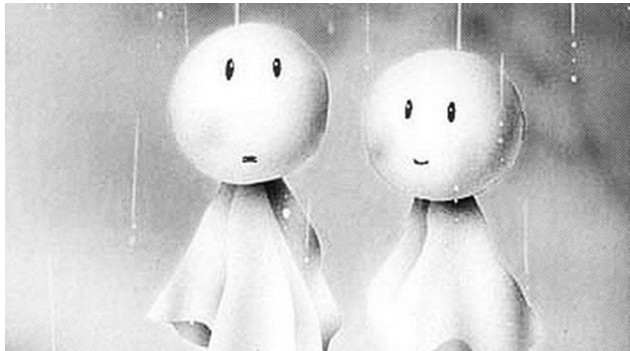
我是一名中职二年级女生。因为之前我在学校被几个同学欺负,一度不敢去学校上课,休学了一段时间。

之前我的学习成绩不是很好,虽然感觉自己已经很认真努力了,但还是没有很大的进步,这让我感觉很挫败,父母很担心我这样下去,会无法正常毕业。

因为学习成绩不理想,加上学校老师的压力,让我有一段时间身体不是很好,父母也很担心我的身体情况。

最近,我重新回到学校,但感觉身体还是会出现不舒服的症状,从而导致恶性循环,但我又不敢告诉父母和老师,怕他们更担心。

老师,现在父母就希望我可以顺利毕业,我也希望自己能顺利完成学业,但我不知该如何调整状态?



同学:

你好!

你的问题是由多种因素造成的,从你所述说的情况来看,主要存在三个方面的问题。一是之前被同学欺负,可能对身心造成伤害;二是学习上有一定的困难,担心自己无法毕业,心理压力大;三是身体状况不好,出现很多症状。这三者之间不一定有必然关系,但肯定之间会有相互的影响。

校园霸凌会构成人身安全和健康问题、心理问题,甚至影响人格的发展。在受到欺负后,给你的心理产生了很大的影响,这往往会有恐惧、焦虑、厌恶上学和害怕与人交流等反应。而你的学业压力同样会造成上述的心理和症状。身体本身有健康问题的话,也会产生心理压力和体能精力上的不足,从

而影响到学习。如此,三者互相影响出现恶性循环。

老师建议你将自己的情况如实告诉父母和老师,让他们了解和意识到情况的严重性,及时采取措施并进行辅导。尽可能地消除你因为被同学欺负而产生的心理上的后遗症,帮助你舒缓压力。同时,针对学习上的薄弱环节,你应该有针对性地去进行辅导,找出问题、改进方法、提升效率。

老师还希望你的父母带你去医院做个全面的检查,排除身体是否本身出现健康状况。你也应该告知父母,希望他们不要单方面地追求学习成绩,而忽视你的其他方面。平时,你可以和班主任及学校心理老师多沟通,老师也会给你开展心理辅导和给予学习上的帮助。相信这样,你才能更切实感受到家长和老师的关心和爱护,建立好你的安全感和自信心。

最后,老师建议你明确自己的学习目标,给自己制订一个学习计划,有效去执行。平时也应该多看一些课外读物,扩充自己的知识面,周末也可以和父母及同学多出去玩,多走走看看,定期运动,这样也有利于你自己的身体,希望你能身心全面发展,这样你的学习、你的情绪也都会有所改善的。

12355心理咨询师:季明律



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】

如何才能更好地掌控自己的情绪?

文/宋晓东

01

想象一下,如果你早晨上班的时候,在公司走廊看到了你的上司。你满脸笑容,挥了挥手,向他打了一个招呼。但是不知道为什么,对方却没有理睬你。

这个时候,你会产生怎样的想法以及有何种情绪反应?

带着这个问题,我曾经在课堂上问过不少的学生,得到的答案也是千奇百怪。我将学生的答案分为了两大类,一类是悲观派,一类是乐观派。

悲观派的回答包括:糟糕,可能是我最近有什么事情把上司给得罪了;完了,我在公司没有前途了……

跟随悲观派想法的情绪反应就是有些许忧伤、一上午都感觉心情沉重,或者是持续的郁郁寡欢。

乐观派的回答包括:可能是上司正在考虑问题所以没看到我……

因此,乐观派并不会有什么强烈的情绪反应,很快就会把这件小事给淡忘,然后精神饱满地投入到一天的工作中。

02

也许有人会说,万一上司就是想通过不理睬你,来表达对你的不满呢?没错,的确也有这种可能。

然而,真正的乐观派,绝对不是“把头埋进沙子里的鸵鸟”,对所有的危险信号故意视而不见。他们能够基于现实而随时调整自己对一件事情的认知,努力地和自己的消极思维进行辩论,从而采取更加积极的行动。

无论发生什么不好的事情,乐观派总能努力地去调整自己的认知来掌控自

己的情绪,从而更加积极地投入到工作和生活当中。悲观派则很容易被负面想法和消极情绪所吞没,表现得畏手畏脚、忧虑重重。

时间久了,乐观派就会越活越成功,悲观派则会越活越失意。

03

上面这些内容,其实也反映了心理学当中“情绪ABC理论”所涉及的主要观点。

“情绪ABC理论”由美国临床心理学家阿尔伯特·艾利斯所创建,他认为导致我们情绪后果(Consequence)的往往不是诱发事件(Activating Event)本身,而是我们对这件事情的认知(Belief)。



换句话说,对于同样一件事情,由于我们会采取不同的认知方式,因此会产生完全不同的情绪反应。正如同样是看到半杯水,有的人会说:“太好了,还剩下半杯水!”有的人则会说:“太惨了,还剩下半杯水了!”

也就是说,我们所感知到的这个世界到底是快乐的还是忧伤的,往往不在于这个世界本身是什么样子的,而取决于我们采用什么样的眼光(认知方式)去看待这个世界。

因此,如果想要更好地掌控情绪,就要积极地改变我们的认知,将悲观调整为更乐观的认知方式。