

【专家坐堂】

# 我怎样才能找到一个聊得来的朋友

老师:

您好。

我是一名中职二年级学生。由于家住得远,我选择在学校住宿。白天在教室上课,我总觉得自己与同学间缺少共同话题,关系比较疏远;晚上住在宿舍里,我和室友还是没什么聊得来的话题,总感觉很孤单,就像是活在一个人的世界里。

不知道这样的情况,是不是因为我性格内向的原因,很难融入身边同学的朋友圈里,这让我很困惑,我渴望有人能陪伴在身边,有一个和我能产生思想共鸣的朋友。

在家里,我依然有这份困扰。爸妈和我年龄差距大,平时没什么共同话题,也很少交流。有时候,向他们倾诉我的烦恼,他们觉得没什么大不了的,希望我以学业为重。他们没能给我更多的支持和帮助,让我心里很不舒服。

我渴望身边有一个可以倾诉烦恼的人,渴望在遇到难题时能有一个我可以求助的人。我觉得和自己的长辈和平辈之间,都没办法达成这一愿望。老师,我该怎么办?



同学:

你好!

你内心渴望被理解、被接纳,却得不到父母的指导与帮助,在同学中找不到“思想契合的朋友”,因此感到孤独,甚至被孤立,感到自己“就像是活在一个人的世界里”。

可能是学校、班级、宿舍的氛围和环境,不利于性格内向的你

顺畅地融入集体和群体;也可能是你父母的性格和交流方式等家庭因素,让你很难获得人际交往、沟通交流方面能力的训练和培养。你性格过于内向,不善与人交往,时刻注意“保护”自己,怕自己“受到伤害”。你现在具有改变自己、改变现状的主观愿望,也有一定的内在动机,这是解决当前问题的一个很好的基础。

老师给你一些建议,首先你应从自身角度出发看待问题,你需要调整心态,改变对自己的不合理看法和信念。你要增强自信,走出封闭的自我,问问自己性格内向就很难融入他人的朋友圈?到底是自己内心一直有抵触,还是自己一直没勇气害怕迈出那一步?老师希望你能仔细考虑。

其次,逐步开放自己,结交朋友、主动融入群体。这一步老师希望你还要扩大自己的视野、培养兴

趣,平时多阅读、多看新闻,然后可以特别去关注和了解同学、室友等同龄人他们正在关注和热议的话题,经过自己的思考,形成自己独特而又不显“另类”的观点,慢慢地融入同学的话题,在群体中接纳自我、展示自我。

再次,对于和家人的沟通,老师希望你做到心里有事、生活中遇到困难就应该及时和父母反映。虽然你说父母和你年龄差距很大,但是正因为这个年龄差距,他们经历过的就比你多很多,你应该相信自己的父母。

最后,中职的学习有一部分更多考虑的是自己今后的职业规划,老师希望你能制订好这个计划 and 目标,也可以多询问学长和老师的建议。平时也可以找学校心理老师谈心、倾诉,必要的话还可以接受专业机构的心理辅导和帮助。

12355心理咨询师:茅建东



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】

## OFF学: 会玩的人, 才会更加容易成功

文/宋晓东

不知道你是否和我类似的体验: 工作的时候, 特别渴望假期的到来, 但是当假期真正到来的时候, 却又不知道该如何打发闲暇时间。

叔本华曾经说过: “人的一生就像是一个钟摆, 欲望得不到满足就痛苦, 欲望得到满足就无聊。人就是在痛苦与无聊之间摇摆。”

后来我读到了大前研一的《OFF学: 会玩才会成功》, 觉得非常受用。

如果把“ON”说成是工作状态, 那么“OFF”就是指休闲状态。而“OFF学”, 是一门学习如何休闲的学问。凭借着自己所创立的这套休闲方法论体系, 大前研一的生活焕发出了源源不断的活力, 过得精彩无比。

下面, 我们就来梳理和学习一下大前研一的休闲哲学——“OFF学”。

### 第一条原则——制订休闲计划

“OFF学”主张要学会制订休闲的年计划和月计划。

休闲年计划主要是指, 针对比较长的假期所安排的旅游休假计划, 如今年准备到哪个旅游景点去游玩, 这些都是需要在年初规划好的。

休闲月计划主要是指, 以月为单位, 决定周末的休闲活动。例如: “这一周, 跟车友一起去骑越野车; 下一周, 跟音乐爱好者一起练习单簧管; 第三周, 去做泰式按摩放松身体等。”

作者还提出一个重要的休闲理念就是: “与其多次反复浅尝辄止, 不如少次充分享受, 这也是充实休闲生活的秘诀之一。”

### 第二条原则——合理分配周末时间

所谓合理分配周末时间, 实际上就是要掌握良好的休闲节奏——周五晚上做准备, 周六体力活动, 周日身心休息。

需要注意的是, 周五晚上不宜安排特别刺激兴奋的活动, 如果周五晚上缺乏节制, 第二天就很容易赖床不起, 会让宝贵的星期六也白白地浪费掉。

星期六的时间, 最好安排体力型的休闲活动。例



如去公园游玩, 爬山等。星期天的时间, 最好不要安排体力型的休闲活动, 而应当以放松休闲为主。理发、散步、在家看书等都是不错的选择。

### 第三条原则——形成一些固定的休闲习惯

在《OFF学》当中, 大前研一提到了他所坚持的一些固定的休闲习惯。如, 在周末, 他会去固定的公园散步; 碰到下雨天, 他会整理自己之前拍过的照片或视频影像, 或者是将自己喜欢的音乐刻成CD等。