

【专家坐堂】

# 张扬个性,自制内心

尊敬的郭老师:

我是一个性格火爆、脾气冲的人。

平时和同学们相处得还可以,就是因为我的脾气耿直,有些时候会和班主任老师对着干。每次我都想极力控制自己的情绪,但是当有人和我正面发生冲突的时候,我就有“不能输”的念头,会一直争论,直到胜利。每次班主任教育我的时候,就不愿意听班主任的话,甚至顶撞他。

久而久之,班主任开始放任我。没有了班主任的约束,我变得越来越冲动,发生问题,我都会力争到底。班主任都不管我了,我有些失落,也有点紧张。

老师都不管我了,是不是我没救了?我现在特别希望班主任能够重视我。我想改变自己,但又不知道应该怎么做,碰到事情的时候,我总是不能冷静下来。请老师帮帮我吧!

米哈



米哈:

你好。

学会控制自己的情绪,人生才会优雅从容。

在此,我想给你几个意见。

第一,做到“忍一时风平浪静,退一步海阔天空”。忍,不是为了别人,而是为了自己,何必跟自己过不去,除非你讨厌自己。

脾气耿直没有错,但是对待任何事情都是一贯做法,那就是无理取闹、鲁莽。和同学相处是一门功课,更是对你为人处世的考验。要知道当你遇到困难时,不能完全靠父母,你身边的朋友将成为很大的依靠。

第二,放下姿态。毕竟,你只是个学生,在老师面

前也没什么姿态,也不需要姿态。向老师真诚地承认错误,敞开心扉地坐在一起更加深入地进行沟通,我相信你们的班主任一定会帮助你改变自我,给你一个机会,改过自新,重塑自己。

可能你现在正处于叛逆青春期,每个男孩子在这一时段都会犯错误,异常暴躁,发过脾气以后又都会后悔,意识到后果的严重性,可是为什么不能克制一下呢?如果意识到这一点了,不如加以改进。

第三,找到自己的优点,不断提升。人不怕有缺点,就怕没特点。这个特点就是你的专长和优势,成功的秘诀就在于经营自己的长处。不管是谁,想把自己改造成“完人”是不现实的,反而应当发现并培养自己的长处,形成独特的亮点和优势。几乎所有的成功者,都是优点和缺点都非常突出的人。发挥自己的优势,才是成功的关键。优秀的人,他们深知自己想得到的一切,没有一样会自己长脚跑来找他们,强烈的欲望使他们不停地追求,时间久了,就成了习惯。

“生气不如争气”,那些琐碎的、令人心烦的事,根本不值得生气。学会控制自己的情绪,人生才会优雅从容。如果你够坚强,够勇敢,你一定能挣脱厄运的枷锁,获得新生的自由。心怀豁达、宽容与感恩,生活就会阳光明媚。

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】

## 解决问题的关键是行为

文/宋晓东

01

当我十分卖力地在台上讲课的时候,偶尔会有一小部分学生在底下聊天或者是窃窃私语。

这个时候,我会感觉自己的授课水平受到了质疑,美好的心情会瞬间瓦解。

要知道,我把“上好幸福课”这件事情赋予了太多的意义,把太多的成就感和这门课捆绑在了一起。如果有学生在上课的时候听课不认真,我就会很容易产生挫败感。

我知道:羊羔虽美,众口难调。同时理性也告诉自己:几个学生不认真听课,并不能说明我上得不好。

02

除了正常的课堂讨论之外,当有学生在课堂上说话的时候,我也曾尝试去制止。但是我所用的方法却

是——执著于去改变学生的内心。

比如,我会讲一大堆道理,然后期望学生听完道理之后,就不在课堂上随便讲话了。

然而,这种方式并没什么效果。因为改变一个人的内心,需要花费很长时间,不是瞬间就能完成的。

要知道,每个人都守着一扇只向自己打开的心门,除非自己想要改变,否则别人很难通过讲道理的方式让其做出改变。

03

直到有一天,我实在忍不住了,选择直接告诉课堂上正在说话的学生:“请不要在课堂上讲话了。我希望说话的同学在课堂上能克制一下,并且适当地表示出对老师的尊重!”

没想到,说完这番话之后,教室里马上就安静了下来。因为我发出了

一个明确的行动指令:“不要再说话了!”而这句话所达到的效果,远胜过我讲千万遍道理。

更加重要的是,我感觉原本压抑在心底的一团郁闷情绪终于给发泄了出来,心里很舒畅。

04

布琳·布朗曾在《脆弱的力量》一书当中说过,我们一定要具备“仁慈心”。这里的仁慈心,并不仅仅指对别人仁慈,还包括对自己仁慈。

所谓对自己仁慈,就是善于维护自己的界限,当自己的边界受到侵犯的时候,能够敢于维护自己的边界,不让自己持续受到伤害。

想通了上面这些道理之后,后面无论是给学生上课、还是受邀做讲座的时候,只要遇到自控力比较差、喜欢在课堂上不停讲话的学生,我都不再

想继续做一只温顺的绵羊了,我会明确地发出一个行动指令:“请不要在课堂上说话了。”

我开始慢慢惊叹于“直接改变行为”的重要性。

后来在读《带人的技术》这本书的时候,我的一些想法在书中得到了印证。日本作者石田淳在书中明确指出:“解决问题的关键是行为,而不是心。”

当我通过行为主义的方式制止了课堂上有学生乱说话的现象之后,我卸下了心理上的一个很大的负担。现在的幸福课上,即使是学风不好的班级,也很少有人会不停地说话,我也因此而显得元气满满、更为自信。

当改变一个人的内心太难的时候,不妨先去改变他的行为吧。