

【专家坐堂】

学会看得更远,走得更稳

今年,我刚进入一所中职校读书,但因为不喜欢就读的专业,最近我和爸妈提出想要转学的想法,我想换个新的专业和新的学校。

为此,我还特地咨询了一些转学流程和资料准备等事宜,我也和现在的班主任表达过想转学的想法。但是,爸爸不同意我转学,他觉得我所说的“不喜欢”不是合理的理由,而且他很满意我现在的专业和学校。

老师,其实我就是想换一个新的环境和专业,我也希望在新的学校可以认识一些关系很好的同学和朋友。

我现在的学习成绩在班里不是很好,所以我想换个学校重新开始,可是爸爸的态度让我很纠结,如果把这个道理告诉父母,他们肯定不会让我转学。

我觉得提出转学是为了自己今后的发展考虑,为什么这么难呢?老师,我该怎么办?



同学:

你好!

你希望自己选择自己的道路,这个决定很不容易,也需要很大的勇气。因为随着年龄的增长,你的心理和生理日益成熟,生活中的各种事件都会引起情绪的变化,会感到压力,催生担忧。

就像你说的那样,你必须合理地说出转学的理由,父亲才会同意你转学,而你觉得自己很想逃避现在的学校这个理由,父亲肯定不答应。而且在新的环境和专业中,同样也要面对学习成绩这个问题。

在专业选择方面,老师想给你一些建议。学生在选择专业时,需要准确估计自己能否考上和钻研这个专业的能力,也要明确自己的兴趣爱好和特长。如果你不知道自己喜欢什么专业,那么一定要知道自己不喜欢什么专业。比如,有些外向型的应用学科专业,在学好理论知识同时,需要具备一定的自信和流畅的沟通能力。这样的专业要求对内向的人来说可能是挑战,也可能是机遇。

如果你认为不适合现在学习的专业,那就需要好好与父母沟通。父母可

能对你的想法不是很了解,这就需要你将自己的想法传达给他们。如果你觉得自己说不好,可以写一封信,把自己的想法一一罗列出来,通过这样的方式先整理一下自己的思路,再告诉父母。也可以找你信任的长辈或者老师谈心,先将你遇到的想法跟他们一起分析后,再通过他们和你一起向你的父母进行沟通,争取能够得到父母的体谅和支持,最好全家的意见能达成一致。

同时,你也要相信人的潜能是无限的,有时候那些看上去不太合适的专业和选择,说不定更能激发你的潜能和斗志,锻炼你的适应能力。希望你能和父母好好沟通,面对现实,仔细规划。

人生有很多种可能,学习让自己看得更远走得更稳。很多困惑都是暂时的,以后会觉得现在的经历也是人生的一笔重要财富。

12355心理咨询师:徐嘉庆



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】

这种“刻意练习”才能带来真正的进步

文/宋晓东

01

很多人会认为,行医20年的医生,一定会比只行医5年的医生更优秀;教了20年书的老师,一定会比只教了5年书的老师能力更强。

然而,在《刻意练习》一书中提到,“一旦某人的表现达到了一般的水平,并且可以做到自动化,那么,再多练习几年,也不会有什么进步。甚至说,在本行业干了20年的医生、老师或司机,可能还稍稍比那些只干了5年的人差一些,原因在于,如果没有刻意地去提高,这些自动化的能力会缓慢地退化。”

而能带来真正进步的练习,叫做刻意练习。

02

刻意练习,由三个要素组成,分别为:有目的、有反馈、有挑战。

下面,就让我通过最近“练车”的一个例子来说明刻意练习的这三个要素。

为了能够尽快开车上路,我就准备把在《刻意练习》中学到的内容应用到实践当中,快速习得这项技能。

第一,有目的。在练习的时候有明确的目的,可以让一个人始终保持着专注的状态,从而摆脱漫无目的地练习,不容易造成时间的浪费。

我通常是在周末练车,每次练车的时候,我都会在一张小纸条上写下今天练习的主要内容。例如,今天主要练如何变道超车,明天主要练大拐弯和小拐弯,下一次主要练如何倒车入库等。

这种较为明确的目标设定,让我在练车的时候能够保持专注而高效的状态,始终围绕着一个目标去练习,从而避免在已经掌握的驾驶技术

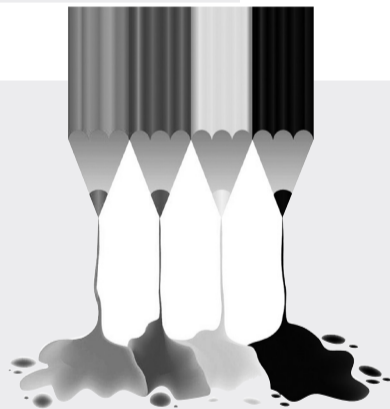
上浪费太多的时间。

第二,有反馈。《刻意练习》当中曾经提到,不论你努力去做什么事情,都需要依靠反馈来准确辨别你在哪些方面还存在着不足。

我们通常把那个能够给你提供准确反馈的人,称之为学习的导师。如果想要让自己的练习更为有效,就需要聘请一位导师给自己提供及时的反馈。

很多人会在考完驾照之后依然不敢上路,一个很好的办法就是找一个老司机陪自己开上几圈,从而针对具体的路况对自己的驾驶技术进行及时的指导。

第三,有挑战。“对于任何类型的练习,这是一条基本的真理:如果你从来不迫使自己走出舒适区,便永远无法进步。”虽然说挑战自己会引起不适,但是只有经历不适,我们才能真正



学到东西。

当我已经可以有胆量开车上路了之后,下一步需要面对的挑战就是在小区拥挤而又狭窄的停车位当中把车给停好。对我来说,这是一个不小的挑战。开始的时候,我觉得停车太难,于是喜欢把车开进小区,然后让宝妈帮忙把车给停好。

后来我慢慢觉得,如果总是逃避这个困难,那么就永远无法独立开车回家。在不断地挑战自己的舒适区之后,我现在终于可以独自把车停到狭窄的车位里了。

当你很努力地在学一项新技能的时候,不妨停下来问一下自己:我是否可以试试“刻意练习”,来加倍提高自己的学习效果?