

■【专家坐堂】

迷茫的高三,订个日常“小目标”

我是一名高三男生。这学期我因为迷恋上网络游戏而导致学习成绩下降。平时我住校学习,我便控制不住想玩游戏。我读的是国际学校,所以之后无法参加国内高考,最近我接到一个国外学校的录取通知书,但因为我的表现让父亲坚决反对我出国读书,我的母亲也很纠结。学校老师希望我的父母可以给我一次机会,而我也不想复读,感觉复读是一件很恐怖的事。如今我感觉只有在游戏中才能找到自己的成就感。平时我和母亲在一起时间比较多。父亲经常出差,我们之间沟通很少,他对我的要求却很严,每次成绩不好会挖苦我,拿我和其他孩子比较。我还有一个妹妹,父母现在更多的精力在妹妹身上。老师,我现在也不知道自己该怎么办,最近还不是很想去学校。我很希望父母有时间可以听听我心里的想法。

小杨



小杨同学:

你好。

你在高三这分秒必争的紧张时刻迷恋上了网络游戏,导致学习成绩下降,甚至还有些厌学情绪。你的消极情绪与行为,老师觉得可能存在以下两个原因:第一,可能由于你家境比较优越,而没有养成勤奋学习、刻苦攻读的行为习惯,也缺乏大多数学生那种通过高考改变自己命运的动力,缺乏毅力和意志力。第二,从家庭角度看,父亲对你要求严苛,有时会挖苦你;父母对妹妹投注了很多的精力,让你感到被冷落、被忽视,这就会让你的自我价值感、成就感变低,因此你选择从虚拟的网络游戏

中得到心理满足,并且容易沉溺其中。

老师给你几个建议,希望你能进行自我调整和改变。首先,你要摆脱网络游戏的诱惑和束缚,更要以此为契机调整和改善自己与父母的关系。老师能体谅要你一下子戒掉网络游戏不是那么容易的,可以通过“小步子渐进式”的方法,给自己制订详细的计划,明确具体的小目标,每日记录,精确到小时,争取每天都有进步(玩游戏时间减少),有进步就给自己记分,积满一定分值就给自己一个小小的奖励。在计划执行的过程中,最好依靠自己的意志力和自我控制力,必要的话也可以请朋友、同学监督提醒。在不断的进步中,会增强自我控制感和自信心。

另一方面,主动地多和父母沟通,让他们耐心

倾听你在学校的各方面情况,了解和满足你的心理需要,想必你的父母会给你一些建议和理解的。特别是在上大学这件事上,更应好好交流沟通,平等协商,充分讨论,共同制订一个合适的学业计划,乃至你今后的职业生涯计划。

最后,老师也希望你能多理解你的父母。父母内心是想要顾及你和妹妹两个人,但妹妹还小,父母肯定会更关注她,因为你是哥哥,也是一个大人了,有能力照顾好自己。老师希望你能积极地应对失败与挫折,在磨难和挫折中磨练意志,不断提高毅力、意志力和自我控制力,从而实现真正的成长和成熟。

12355心理咨询师:茅建东

让焦虑远离你



五种导致焦虑的思维模式

一、非黑即白的思维模式。就是要么全部、要么没有,走两个极端。他们认为事情不是全坏,就是全好,看不到事情的复杂性、多面性,也没有中间地带。

二、只看到事情消极的一面。这种扭曲的思维指的是只看到事情消极的一面,看不到积极的一面,其结果是对世界充满悲观和焦虑。

三、把一切都看作灾难。灾难化思维意味着把一切都看作一场灾难,或者基于最小的征兆做出最糟糕的假设。

四、只凭自己的感受判断事情,而不是凭理性的思考。处在情绪中,人的头脑容易发热,很难清晰、理性地思考。只要自己感觉像真的,就相信它是真的。

五、觉得不能做到完美的事,就不值得去做。许多焦虑的人都是完美主义者。他们

觉得不能做到完美的事,就不值得去做。

与其让焦虑追着你跑,不如转过身来直面它

一旦我们的思想上道了,就很难停下来。有个著名的心理学实验叫“别去想那头粉色的大象”,参与实验的人被要求不要去想房间里面有“一头粉色的大象”,但是所有人都失败了。

试试看:在接下来的一分钟内,你不要想一头粉色的大象。准备一开始!

你做到了吗?大概没有。

事实上,我们越是努力不去想的东西,越是会想。焦虑时,大脑中负责理性思考的部分几乎完全罢工了,所以,焦虑时很难做出合乎逻辑的判断。在这种时候,要尽量避免理性思考,去尝试一些完全不同的东西。

正如爱因斯坦所说:“没有哪个问题能够在产生它的意识水平上得到解决。”爱因斯坦可是一个聪明绝顶的人。

想想看,你现在最担心的事情是什么?现在用计时器设置两分钟,整整两分钟,什么都不做,就用来想上面担心的事情。发生了什么?

许多人发现,故意担忧几分钟后,就会自然而然不再想那些令人担忧的事,而会把注意力转移到别的东西上。最后,你发现你也一样。

每天预留一次或两次的故意担心时间,每次5-10分钟,你可以用手机或电脑设置闹铃提醒。与其让焦虑成天追着你跑,还不如你找到它,直接面对它!

还有一种让焦虑离开的方法是:写下所有焦虑的想法。科学研究发现,把担忧写在纸上、撕了并扔掉,对缓解焦虑很有帮助。

【心灵花园】