

【专家坐堂】

学习能让你看得更远、走得更稳

我今年17岁,上中取二年级。我平时在班级学习成绩一般,父母对我也处于半不管的状态。

但在寒假期间,父母突然对我要求多了起来,并且一看到我玩手机就生气,因为他们感觉我成绩不好完全是因为玩手机游戏造成的,其实我只是用玩手机游戏来消磨一个人无聊的时间而已。父母以前不管我,现在却总是以我学习成绩不好、作业拖拉、做什么事情都磨蹭这些理由来教育我。

我现在越来越不想回家,不知道该如何与父母进行交流。



同学:

你好。

14到18岁正好是一个人自我意识再次高速发展的时期,人们通过去做一些自己想做的事情来感受自己的成长,同时开始自己独立思考并且开始怀疑和抗拒父母的意见。这个时候的人又因为心理和生理上的日益成熟,生活和学习中的各种事件都会引起情绪的变化,所以也会感到压力,也会感到敏感而多虑。希望能成为独当一面的大人,却又因为缺少人生阅历和社会经验不知跟谁倾诉而陷入苦恼之中。就像你说的那样,你也不

知道该如何与父母进行交流。

来信中看到父母对你的态度变化很大,可能发生了什么情况或者父母收到什么信息,导致了他们对你态度的转变。

虽然我们没有办法改变父母,但是我们可以自己行动。

比如改变你的学习方法。每个人都有适合自己的学习方法。学生在选择学习方法的时候,需要充分了解自己并且准确估计自己的能力,了解自己的兴趣爱好和特长。

其次,好好与父母沟通。你的父母可能对你的想法不是很了解,那就需要你

将自己的想法传达给父母。如果你觉得自己说不好,可以写一封信,把自己的想法和想对父母说的话用文字纲举目张地罗列出来,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。

最后,老师想告诉你,要相信人的潜能是无限的,有时候别人给你的意见和建议,说不定更能激发你的潜能和斗志,也能锻炼你的适应能力和对抗挫折的能力。

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。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。与你共勉。

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】

初入职场,这些事比尽快赚钱更重要

文/宋晓东



最近读到了一本有关职业生涯规划的好书——《远见:如何规划职业生涯三大阶段》。之所以说这是一本好书,是因为它能够帮助我们吧漫长的职业生涯看得更为清楚,避免无计划的奋斗状态。

在这本书中,作者布莱恩·费瑟斯通豪意外地发现,大多数人都走在了错误的道路上。他认为,关于职业生涯规划,人们所犯的最大错误就是:

“(太多人)将过多的注意力放在近在眼前的下一步上,而不是整条路径。他们大都将职业生涯当成一场短跑比赛,然而事实上,这是一场至少长达45年的马拉松。他们更关心下周二的升职加薪,而不是在真正重要的时候,也就是四五十岁时拥有更好的选择。”



费瑟斯通豪还进一步将职业生涯

分为了三个阶段,每个阶段大约有15年的时间。

第一个阶段是燃料储备,强势开局。这一阶段的主要任务是知识的学习和技能的成长,并且为未来两个阶段打好基础。

第二个阶段是锚定甜蜜区,聚焦长板。所谓甜蜜区,即在你的长板、爱好以及这个世界的需要之间寻找交集。

第三个阶段是优化长尾、持续发挥影响力。这一阶段的任务是,从执行或领导的角色转换为顾问或辅助的角色。

走好漫长的职业生涯,其实就像是在下一盘大棋。我们一定要有全局意识和长远眼光,不要因为急着赚钱,而忽略自己能力的提升以及损失掉在未来赚得更多钱的筹码。



也许有人会问,既然说在职业生涯的前15年,不要急着赚快钱。那

么,应当着重去做哪些事情?我认为以下三点特别重要:

第一,发展好自己的专业技能。

凯文·凯利在《失控》当中提到,在未来社会,我们一定要努力发展好自己的专业技能,成为专业人才。因为,未来是一个没有全才的时代,大家需要相互协作组成一个整体,所以掌握自己专属的核心技能显得尤为重要。

读书、深造以及积累高质量的职业经验,都是发展自己专业技能的有效途径。不管采用何种方式去提升自己的专业技能,我们都需要在相应的领域持之以恒地去投入自己的时间和精力。

我最为仰慕的心理治疗师之一欧文·亚龙,在80岁的时候依然在坚持给来访者做心理治疗,还笔耕不辍,写下了《浮生一日》这本好书。我希望自己在80岁的时候,也能够如此。

第二,培养较为广泛的兴趣。

如果一个人只懂得某项专业技



能,没有任何业余兴趣,那么他的生活可能会枯燥无比。

罗素在《幸福之路》当中提到过,“一个人感兴趣的事越多,那么他快乐的机会也就越多。”当一个人在某项工作或某件事情中遇到挫折的时候,他可以在自己感兴趣的事情当中得到拯救。

第三,经营好重要的人脉关系。

经营好人脉关系,可以让你的发展实现质的飞跃。然而,要想经营好人脉关系,离不开前两点的支撑。只有当你具有深厚的专业技能的时候,才会具备交换价值。而人际交往的本质,其实就是价值的交换。当你具有广泛的兴趣,就不会活得很封闭,也会有更多的机会和不同专业领域的人建立人脉关系。

(图片源自网络)