

【专家坐堂】

让“超我”回归正常轨道

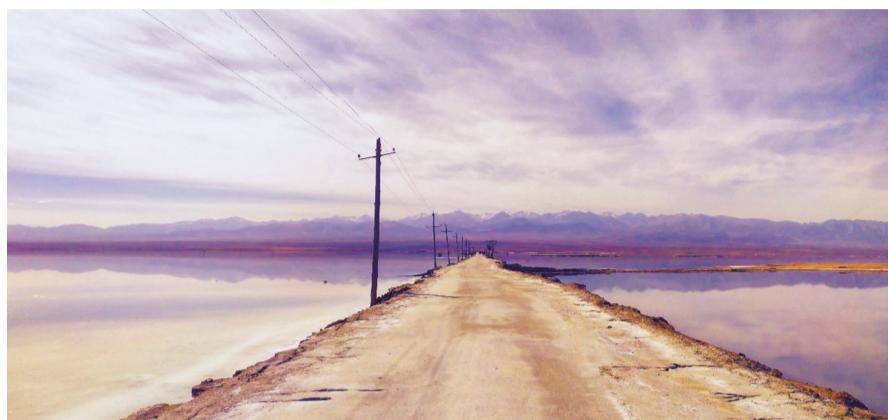
老师:

您好。

我是一名中职学生。我初中时成绩还不错,由于中考失利没有考上高中便选择中职学校,尽管如此我还是希望可以在这里好好学习,以后考上理想的大学。

但是,最近感觉身边的朋友都不理解我,嘲笑我说大话要考大学,这让我不太想回学校上课。我不知道该怎么缓解这份压力,开始玩电动游戏,并因此花费了很多时间,感觉只有在游戏中,我的不良情绪才能有所缓解。父母觉得这是我不想考大学而做出的叛逆行为,我和父母经常为此争吵。

现在的我很苦恼,不知道自己该怎么办。老师,请帮帮我。



同学:

你好。

如果打游戏真的可以帮助你摆脱烦恼,老师也鼓励你继续不要停,但是现实却并非如此,游戏打了,烦恼接踵而至,丝毫没有真正地减轻自己的心理负担,只是暂时性地麻痹自我,逃避现实,紧接着就是更“痛苦”的自责与不安。

你最近一定感觉身心疲惫不堪,内心一个自我在说“我要好好读书”,一个自我在说“玩游戏,读书太枯燥了”,一直生活在自我矛盾中,这是因为你内心的第三“我”出了问题。

简而言之,每一个人内心有三个“我”,即本我、自我、超我。你就是“超我”出现了问题,“超我”通俗地讲就是专门负责管理“本我”和“自我”。那么问题来了,我们如何让这个“超我”正常工作呢?

老师建议你:第一,切莫责怪他人,客观正视自我。从字里行间,老师能看出来你觉得周围的人都不理解你,你内心有多么渴望别人能够理解自己,但是却事与愿违。但你周围的人对你做出评价也并非没有依据,试问一个口口声声说要考大学的人,为什么总用打游戏

来逃避现实呢?

第二,理解体谅父母,避免争吵伤感情。父母对你总是有所期待,他们看到你的近期行为举止也非常担心,他们也想帮助你走出困境,但是正值青春期的你却无法体会他们内心的那份爱。如果他们对你表达爱的方式让你难以接受,你完全可以与他们沟通,告诉他们你希望他们如何帮助你。

第三,学会用行动来说话,而非大话空话。你总是打游戏,那么也不能责怪别人不相信你说自己想考大学的想法。方法就是远离“游戏”,戒“游戏”一开始会很痛苦,但是一旦开始,老师相信“一切好”将走近你,从限定自己玩的时间开始,逐渐减少。

第四,学会规划、分解学习任务,缓解压力。学会正视自己的学习压力来自何方?是对知识没有掌握还是不能灵活运用?学会有条不紊地分解学习任务,找到自己的薄弱点逐一攻破。如果你能做到以上几条,那你内心那个“超我”自然而然就已经开始启动工作了。

12355心理咨询师:蔡海超



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】

做一个聪明的付出者

文/宋晓东



01

在《沃顿商学院最受欢迎的成功课》一书当中提到了这样一项研究结果:

“(过度的)付出者在成功的阶梯上处于垫底的位置。在各种重要的职业中,(过度的)付出者处于劣势地位:他们帮助别人发展得更好,但在这个过程中牺牲了自己成功的可能性。”

其实无论是在职场中,还是在婚姻、亲子关系中,过度付出都是一种广泛存在、危害各种关系健康发展的现象。

(过度的)付出者是最有可能在成功阶梯上垫底的人。那么,哪种人是位于成功阶梯的顶端呢?

是那些只关注自身利益的获取者?还是那些强调互惠关系的互利者?

答案依然是付出者。

嗯,你没看错。不过这里提到的付出者,并不是上文所提到的过度的付出者,而是指聪明的付出者。所谓聪明的付出者,他们最显著的特点就是“利他且自利”。

聪明的付出者,会努力帮助别人,但是会量力而行,同时也会考虑到自己的利益;他们会利用一切机会去帮助朋友,同时在朋友回报他们的时候,也会欣然接受;他们拥有更多、更广的人脉资源,因此更容易取得事业上的成功。

02

那么,如何才能成为一个聪明的付出者呢?我觉得以下三点特别重要:

第一,与人为善,但同时也需要擦亮双眼。

聪明的付出者,在与陌生人打交道之前,都会假设这个人是一个值得交往的人,会努力利用一切机会去付出、去帮助这个人。

但是,如果有明显的证据可以表明,这个人只是一个仅仅关注自身利益的获取者、一个从来都不懂得回报的独眼狼,那么聪明的付出者就会尽快转换交往策略,不再一味地付出。

第二,学会拒绝,但同时也需要提供备选方案。

一个习惯性过度付出的人,往往是一个内心缺乏安全感的老好人。他们不敢拒绝别人,因为他们觉得如果拒绝别人,就会伤害到彼此之间的关系。于

是,他们总会委屈自己去讨好别人。

而一个聪明的付出者往往会这样考虑:你可以提要求,我也可以拒绝。我暂时不能够帮到你,并不会影响到我们彼此之间的关系,同时我也会想其他办法去弥补你。例如,等我忙好手边的事再去帮你,或者是请其他人来帮助你。

第三,乐于助人,但同时也懂得如何分配时间。

一个聪明的付出者,首先是一个乐于助人的人,同时他也懂得如何保护好自己的时间不被过度侵犯、懂得合理分配自己的时间去帮助别人。

有一段时间,我的日常工作经常被打断,不少对心理学感兴趣的同学喜欢找我来探讨人生。后来我想了一个办法来解决这个问题。我建议想要聊人生的学生,如果不着急的话,可以在周五上午集中过来找我。

这样一来,通过合理分配时间,我就可以集中去付出,同时又不会每天都耽误自己日常的工作了。

总之,付出是一件特别好的事情。但是,希望你不要成为一个过度的付出者,而是做一个聪明的付出者。

(图片源自网络)