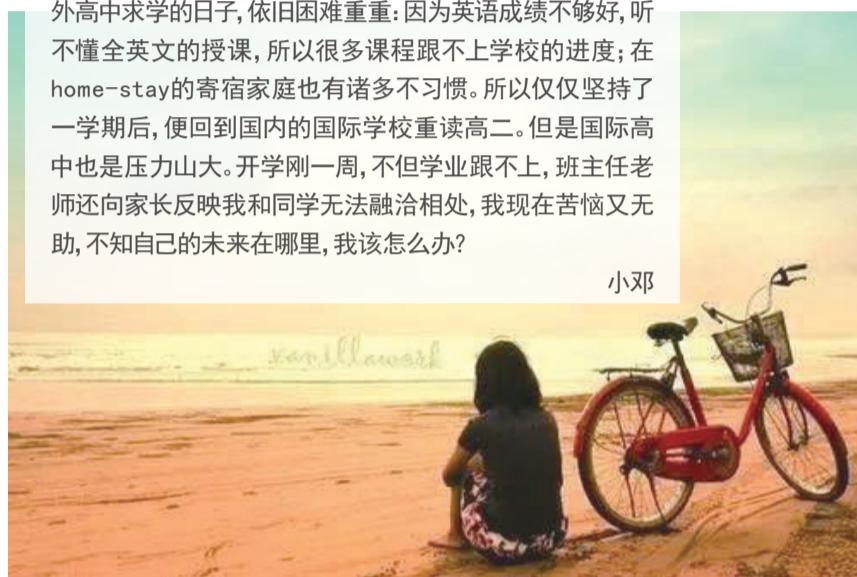


【专家坐堂】

# 留学受挫的我,未来在哪里

19岁的我在国际高中就读。由于受不了学习压力,高二时我决定离开竞争激烈的市重点中学,避开国内高考。好不容易说服父母,并如愿以偿赴美留学。可是在国外高中求学的日子,依旧困难重重:因为英语成绩不够好,听不懂全英文的授课,所以很多课程跟不上学校的进度;在home-stay的寄宿家庭也有诸多不习惯。所以仅仅坚持了一学期后,便回到国内的国际学校重读高二。但是国际高中也是压力山大。开学刚一周,不但学业跟不上,班主任老师还向家长反映我和同学无法融洽相处,我现在苦恼又无助,不知自己的未来在哪里,我该怎么办?

小邓



小邓同学:

你好!

根据埃里克森个性发展阶段,12岁到20岁,正处于自我同一性认同混乱的阶段。你正好在这阶段。什么是同一性?简单说来就是一种不断增强的自信心,一个人心理上的自我。如果这种自我感觉与在他人心目中的感觉相称,很明显他就会自信满满地去做每一件事。反之,则疑虑彷徨,怀疑自我。你的迷茫也就源于此。

在这阶段,对你最重要的场所依次为:学校,家庭,社会。其中学校最为重要,因为许多别人对你和自己对自己的认同、整合,都是在学校里完成的。但是你变换了数次场所,变来变去让你来不及调整认知整合自我,怎能不迷茫?那么,咱们该怎么办?

1) 运用量表,做一个未来的职业规划。

你想知道未来的路,首先你必须要真正了解自我,有个方法可以参考:找时间到专业的心理老师那里,做一份有关职业倾向的霍兰德职业偏好量表,为你快速找到较为明确的前进目标。

2) 运用倒推法,明确当下具体任务。

目标找到了,下一步就应该明确现在应该做什么。运用倒推法明确

我当前应该努力的科目,进一步明确任务。然后具体到每个月每周每天的学习任务即可。

3) 发展沟通技巧,有效解决人际冲突。

可以和咨询老师运用角色扮演,了解在生活中和同学发生冲突时双方不同角度以及当时的感受和想法,讨论如何有效解决冲突,发展沟通技巧。

4) 调整认知,完成积累。

自我同一性之所以常常会造成混乱,很大一部分原因是因为许多这个年龄段的青年不明白一致性和连续性的重要:今天理想的我,其实是无数的过去积累而成的。你想成为怎样的人,就付出怎样的努力,明白这个简单的道理就会豁然开朗,立刻践行。忙碌起来的那一天开始,你的犹豫彷徨将一扫而空。

要想看起来毫不费力,只有奋力前行!

12355心理咨询师:高丽



## 读书、工作容易分心,怎么办?

感觉自己总是坐不住,怎么办?读书、工作几分钟就会走神,很羡慕那些能静下心来学习的人,怎么才能做到呢?下面,介绍几个技巧,希望能对你有用。

### 1. 找到你的峰值区间

在每一天的24小时里,某些时候,你会感到非常集中,状态非常好;而有些时候,你会感到注意力难以集中,总是容易分心、走神。这就是所说的“节律”。

第一点,就是通过对每一天的工作状态进行记录,找到自己的“峰值区间”。

不妨这样做,当结束了一天的学习之后,临睡前,有意识地进行回想、复盘,问自己,“今天一整天下来,哪个时间段感觉最佳,学习完成得最好?”

第二天,有意识地稍微调整一下节奏,尽量将更多的时间段纳入进来。临睡前,再做一次记录,并跟第一天进行对比。持续一周到两周,你基本就能找到自己最适宜的“峰值区间”。将最重要的学习安排在这个区间,就能最大化地提高自己的专注力。

### 2. 将时间分割成小块

举个例子:我看到一个概念,很感兴趣,那么我就会给自己定下一个目标:我能否在15分钟内,通过查阅资料,将这个概念的含义理解清楚?

这会让每一次的学习,都像一次“冲锋”——我会打开几十个标签页,争分夺秒地浏览、扫视,整合信息,产生新的疑惑,继续解决疑惑,以此类推。时不时瞥一下时间,给自己一些鼓励和刺激。

15分钟一过,无论结果如何,都暂时停下来。如果成功了,就是一个小小的成就;如果没有成功,就花一点时间回顾、复盘,看自己是否在无关紧要的事

情上浪费太多时间,等等。这个方法非常简单,但非常有效。它能够迫使我在一段时间内,达到100%的专注,心无旁骛。

### 3. 随时记录“思维锚点”

记录思维锚点,有两个好处。

1) 它能清空你的“隐性认知”。可以给大脑一个提示:我已经将它记下来了,不必一直想着它,可以释放这部分认知资源了。

2) 它能起到接驳点的作用。当你将注意力转移回来时,通过这个锚点,你就能立刻回到之前的状态,回想起之前的思考,无缝连接,不必再花时间去进入状态。

注意,思维锚点是一个过渡状态,它的目的是帮助你链接起思维,所以不必遵照一定的模式,以快速、能让自己理解即可。

### 4. 正面激励、奖赏和放松

研究表明:多巴胺的分泌,能有效提高执行网络的功能。也就是说:当自己感到愉悦的时候,我们的思维会更活跃,同时专注力也会显著增强。

一味地强迫自己专注,甚至自责、鞭策,只会让自己陷入负面情绪,这会导致恶性循环。更好的做法是,将负面的斥责,转化为正面的肯定。比如:不要说“我要努力把工作完成,否则我就不休息”,而是说“再工作15分钟,然后就休息5分钟”,让大脑得以放松。

在这些方法的推动下,能够将恶性循环转化为良性循环,让你感受到精力集中和攻克任务的愉悦感。