

【专家坐堂】

把兴趣当成职业,你真的准备好了吗?

有一次上课我玩手机,被老师发现并告诉了我的父母。爸妈为此和我大吵一架,他们抱怨我看书的时间太少,很担心我沉迷于虚拟世界,并因此没收了我的手机。

我很茫然,不想面对现实社会,想逃避现实,感觉在虚拟世界比较有成就感。母亲对我的学业有很高的期待,可是我感觉学习并不能改变什么,很多人靠打游戏也可以生活得很好,不知道为什么父母会觉得打游戏会影响生活和学习。



同学:

你好。在很多父母眼中学习才是一切,看书才不是浪费时间。打游戏是导致学习不好的源头,而他们没收手机的限制行为,并不能让你主观地将注意力转移到学习上,反而激化你内心的抵抗情绪。

也许,你可以试着把内心的一些真实感受传递给他们,让他们明白当你对现实世界感到茫然无措时,虚拟世界至少能够给你一些心理上的安慰,当他们理解这些对你的重要的支持性,不仅会缓和你们的亲子矛盾,或许也会让他们不再以强硬的手段反对你玩手机。

有时候,你会觉得现实世界明明没有乐趣,充满着压抑和慌乱,为什么就不能停留在虚拟世界寻找新的生活方式呢?这是你内心逐步趋向成人化的表现,你的认知和观察里已经让你有能力发现社会和现实的不足,给你带来启示,让你感受怎样的生活是你想要的,甚至去改变这个现状。你可以把自己的迷茫、无措和父母或者一些长辈聊聊,问问他们是否有过同样的阶段,又是怎样度过这个迷茫的阶段,与现实讲和的。

你想混混日子,不觉得读书有什么用处,打游戏能够获得一些成就感,也有人以此谋生。可以看出来你内心没有过多的欲

望和追求,其实这样的心态,才比较容易坚守初心。同时,我想你也希望能够获得成就感,被认可,成为别人来说有价值的人。

如果你坚信玩游戏能够带给你成就感或是谋生的出路,那么就将你对这条路的发展规划详细写出来,让父母知道这不是你逃避现实的借口,而是你现实的考量和可行的计划,那么说服他们支持你当一个职业玩家也并非没有可能。

另一方面,如果只是因为目前接触的社会行业信息较少,才想到职业玩家这条路,感觉打游戏更像是兴趣而非职业规划。那么可以试着多去挖掘下自己更多的能力特长,做些职业倾向测试,和做职业规划的老师谈谈,寻找自己能力和兴趣匹配的职业发展路线。

我想,当你开始和父母交流你的想法时,你会尝试着寻找自己的方向并为之真正开始行动。

12355心理咨询师:黄钟妮



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:xsdbxinxli@163.com 邮件名称请注明:中职青橄榄

【幸福课堂】

坚持写作的人,会在人群中闪闪发光

文/宋晓东

01

持续写作四年多时间里,我累计写了三百多篇文章。在这些文章当中,有上百篇文章在报纸和杂志的心理专栏上发表。

最近两年,我还先后出版了《痛苦,不过是一份包装丑陋的礼物》和《情绪掌控,决定你的人生格局》这两本通俗心理学专著。

身边经常会有朋友或学生问我:你是如何坚持长期写作的呢?如果你想听一个简单一点的答案,其实就四个字:全靠死撑。尤其是最近这两年时间,我同时在工作和读博,留给写作的时间在不断被压缩。为了把这个爱好坚持下来,我不得不在昏昏欲睡的午后写作,在摇摇摆摆的地铁上写作,在孩子的吵闹声中写作。

如果背后没有一个强有力的动机做支撑,写作的确是一件很难坚持下来的事情。

02

那么我长期坚持写作背后的这

个动机是什么呢?

根据马斯洛的需要层次理论,我觉得这个动机就是——自我实现的需求。

何为自我实现?顺应自己的本性做事情、把自己的潜能发挥出来、不辜负自己的天赋、活出真我,就是我所理解的自我实现。

亚里士多德曾经说过,一个好的竖琴师就是顺应自己的本性,将竖琴弹得好的人;而一个好的吹笛手就是顺应自己的本性,将笛子吹得好的人。

03

如果你也想开始写作了,那么我还准备了几条建议和你分享:

首先,带着问题去写作,而不是无病呻吟。

一篇好的文章,一定要能够带给别人价值,而不是一个人的自嗨。刚开始写作的时候,我也经常会“为赋新词强说愁”,看到阅读量低的时候,还会抱怨别人不懂欣赏。



其次,杜绝完美主义,好文章都是改出来的。

如果总是想等到有灵感的时候再写作或者是期望一下笔就能写出一个漂亮的开头,那是很难坚持写作的。

上述症状,其实都属于写作过程中所常见的完美主义心态。如果总是用苛求完美的心态去写作,很可能连一篇文章的开头都写不出来。

如果你下定决心要写作,最好克服完美主义,并且尝试给自己设置一个时间节点,在这个时间节点内,必须写完一篇文章。

只有这样,才能督促自己不断练习,才有机会让自己的写作水平不断提升。

而且我相信,好的文章往往是改出来的。

最后,善于利用各种工具,让写作如虎添翼。

你可以利用一些写作的工具,随时随地进行创作。

例如,手机上的有道云笔记、印象笔记等。当你有了灵感的时候,就可以把这些灵感快速地在手机上记录下来。

等到关于某一个主题的素材积累越来越多的时候,就尝试把这些素材变成一篇文章。

当你感觉打字太慢、太累的时候,你还可以选择用讯飞输入这样的语音转换文字软件,来提升自己的写作效率。试试看吧,感觉真的很不错。

总之,坚持写作并不是一件很容易的事情,但是我敢保证,为了坚持写作而付出的一切,都是值得的。

(图片源自网络)