

【专家坐堂】

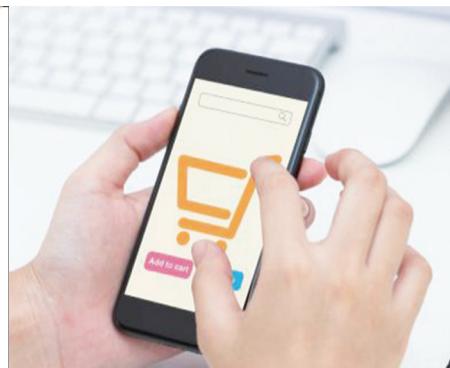
“鱼和熊掌”不能兼得

老师:

您好。我是一名中职二年级男生,这学期我的成绩在班级倒退了二十名,老师找我谈话,问我是不是上课不专心听讲,注意力不集中,还提到我上课玩手机的问题。

过年的时候,我用自己的压岁钱买了一部手机,玩玩游戏、帮同学代买东西从中赚些钱。因为这些事情,父亲感觉我品德有问题,还和我的母亲一起“唱双簧”教育我,可是我感觉我并没有什么太大的错误,我也同意以后少一些时间玩手机游戏,但是父亲还是没收了我的手机。

我不明白为什么自己买了手机后会有这么多事情,而且我帮同学买东西挣钱也没有什么错,现在很多学生早早地创业,父母希望我把成绩恢复到以前,我也答应了他们,但他们还是不愿还我手机,还严厉禁止我帮同学买东西。

**同学:**

你好。

从你的来信中分析,你手机被父母没收的主要导火线有两个,主要原因是成绩下滑,次要原因是不但自己购买了手机,而且还利用自己手机替同学购买物品,从中盈利。你主要的苦恼是自己觉得完全没有错,其一,花自己的钱买手机,父母管不着。其二,用自己的手机替同学购买物品,与同学进行交易,你情我愿,合情合理。

老师想告诉你的是,首先你要学会换位思考,站在父母角度考虑问

题。表面上,你用自己的压岁钱为自己买一部手机没什么问题,但是事实上你并没有成年,要知道未成年人买比较昂贵的物品需首先与父母进行沟通,至少要汇报自己用钱的去向,让父母了解你的需求之后,相信你的父母是善解人意的,也会同意你购买手机。

至于你用手机替同学购买物品从中赚取差价,这可能是父母那辈非常不能理解的事情,老师希望你平时多与家人沟通,让父母了解你现在的学习与生活,慢慢你会发现他们已经从走近你的生活,发展到走进你的生活,逐渐会接受你的理念。从现在开始尝试把自己的零花钱进行规划,合理分配用途,其间还可以与父母商讨,逐渐培养自己的理财能力,为自己走向未来,走向独立做好准备,这也是不错的选择。

其次,你要学会认清现状,成绩下滑是事实。这个学期你成绩下滑二十名确实是一个不小的数字,不论是老师还是家长都会非常着急,那么你着

急吗?你是不是因为有了手机导致自己上课不专心呢?还是为了帮助同学购买物品花了自己大量的学习时间呢?

如果是这样,那你确实需要自我调整,限定自己用手机的时间,合理规划有限的时间,我们可以适当学会创业,但是我们要在恰当的时间做恰当的事情,或者说我们要学会抓住正确的时机,现在是学习的最佳时机,所以学习是我们的重中之重,而非赚钱,不能以创业的口吻来掩盖自己花了大量精力在使用手机上。

最后,老师想告诫你的是,不能因小失大,钱是赚不完的,不必急于一时,学会摆正自己,“鱼和熊掌”不能兼得,做出适合现在的最佳选择,行动起来,让自己的成绩突飞猛进,再与家人沟通,相互协商,做好约定。你的宝贝手机才能回到主人的身边,发挥它应有的作用,希望它的主人能用实际行动尽快让它回到主人身边!加油!

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:xsdbxnl@163.com 邮件名称请注明:中职青橄榄

【幸福课堂】

学会情绪掌控,从此告别玻璃心!

文/宋晓东

细心观察,我们就会发现:职场上那些混得顺风顺水的人,往往是那些懂得如何去管理自己情绪的人。这一类人,也就是我们口中常说的“情商高的人”。

那么,我们到底如何才能管理好情绪,进而成为一个高情商的人呢?

在《情绪掌控,决定你的人生格局》(以下简称《情绪掌控》)一书中,我从3个方面系统探讨了如何管理情绪。

01. 升级认知:拆掉大脑中的情绪地雷

心理学中的情绪ABC理论认为,对待同样一件事情,不同的认知方式,会导致人们产生完全不同的情绪反应。

如果认真去观察一个不善于管理情绪的人,你就会发现,他经常会把情绪失控归结于外部原因而非自身原因,例如,是自己遇上了倒霉事,又或者是某个人总是在针对他等等,因此就特别容易陷入负面情绪当中。

此类人往往不肯承认,导致问题的真正原因是自己的固有认知出现了问题。

那么,如何才能避免这些错误的认知观念呢?

认知疗法的代表人物阿伦·贝克,将这些固有的错误观念概括为六种常见的自动负性思维,分别为:随意推论、过度推断、选择性概括、夸大失误、两级思维、个人化归因。

02. 完善个性:做一个善良而又霸气的人

我们的情绪管理方式往往也和我们的个性有着密切关系。

例如,有的人过于善良,总是想让人际关系处于和谐的状态,所以当负面情绪产生的时候,会忍气吞声,想着如何去把这些负面情绪给压抑或者是隐藏起来。

然而,负面情绪并不会因为我们去压抑它就凭空消失掉,当负面情绪积累到一定程度,只会造成情绪失控或者是一次情绪的大爆发。

一项心理学研究发现:过度地发泄愤怒,只会进一步唤起愤怒情绪,从而使人感到更加愤怒,而不是减轻愤怒。想要管理好情绪,我们应当做一个既善良又霸气的人,在处理情绪的时候努力做到既不压抑,也不放纵。



03. 理智行动:掌握实用的心理自助方法

我们都知道知易行难的道理。即使我们不断地去升级认知、完善性格,但是当我们真正冲动的时候,在理性介入之前,仍然可能会呈现出魔鬼的模样,无法管理好自己的情绪。

这时候,我们需要一些非常具体、可操作性强的方法,在情绪掌控我们之前,先把情绪给掌控。

参考《情绪掌控》一书,其实可以通过对愤怒情绪的觉知、克制自己的冲动、对愤怒的想法进行合理性评估、思考并选择最佳的行动方案、采取建设性的行动这五个步骤来化解愤怒情绪。

总之,掌控情绪不是一件容易的事情,但是如果我们都能够从升级认知、完善个性、理智行动这三个层面入手,事情就会变得相对容易一些。