

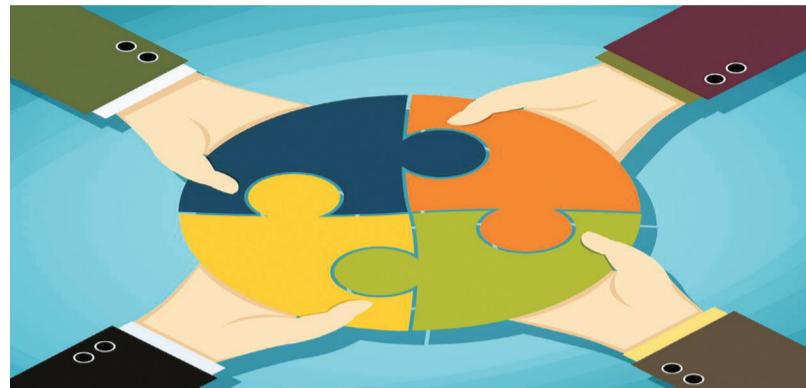
【专家坐堂】

找到你最想做的事

老师:

您好。我今年17岁,是一名职校生,目前在一家五星级酒店实习。我主要是负责客房的保洁工作,但是我对现在的工作并不是很满意,一个原因是身边的同事年纪都比较大,文化水平也有参差,我感觉她们做事方法都比较随意,有时候还会因为年纪比我长而教育我,这样的环境让我找不到可以交流的人。

另外,上班的时间让我无法适应,每天五点多就要出门,6点20上班,而且工资也不是很高,所以我想要换一个地方实习。跟爸爸交流过这个想法,但爸爸觉得我这个工作挺好,而且可能现阶段也找不到更好的工作。这让我很纠结,我很怕放弃这个工作后,真的找不到工作。我该怎么办?



同学:

你好。看了你的来信,知道你目前正在为这份实习工作的事苦恼,首先,你身边的同事比较难沟通,她们多是年长,文化不高,有时还教育你,让你感到不被理解和孤单。其次,每天早晨五点多就出门,老师也觉得这样蛮辛苦的,另工资不太高,心理上有种失落感。最后父亲说这工作还挺好,你也担心找不到更好的工作,左右为难,很纠结。

老师看到即使这份工作有不尽如人意的地方,但你一直在坚持并努力地做着,老师为你的这份能吃苦耐劳的精神感动,也看得出你是个注重沟通的孩子,你很在意父亲的感受。你的纠结说明你做事谨慎,考虑问题细致周到,老师很欣赏你呢。

老师请你做以下几个思考:你最想做什么?擅长什么?喜欢什么?你把这些一一写下来,看看你的发现和收获是什么?

如果你有最想做的事,那你可以做些什么更加靠近自己的目标?通过什么方式能最终实现它?比如利用工作之余的时间去学习深造等。能做自己喜欢并擅长还能带来收益的事会增加我们的幸福感,相信父亲也是希望你生活得幸福快乐,在这一点上,父亲和你的想法是一致的。

关于和同事之间的相处,你说的这种情况还真不少见呢,我们很难改变他人,特别是年长你很多的同事,但我们可以改变自己的看法和态度,把所有发生的事都当做是一个能帮助我们成长和进步的点。

你才17岁,人生的路刚刚开始,你有无限潜能、无限可能、无限的机会,老师相信你一定能找到你心中的答案,一定能做出最适合自己的选择,成为最好的自己,老师永远支持你!加油,你能行!

12355心理咨询师:周传美



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】

一份特别的书单 治愈脆弱心灵

文/宋晓东

在合适的时候读到一本合适的书,大概就和在合适的时候遇到一个合适的人一样,总能让人精神振奋。

上周一恰逢世界读书日,在此向大家推荐21本书,帮助大家在脆弱的时候找到前进的力量。

这些书我都认真读过,而且读过不止一遍。每读完一本书,我都感觉自己好像是跨过了一个心灵上的里程碑,心理变得更加强大了。

三本可以帮你战胜完美主义、接纳不完美自己的好书:

1. 布琳·布朗《脆弱的力量》浙江人民出版社

2. 泰勒·本沙哈尔《幸福,超越完美》机械工业出版社

3. 黛比·福特《接纳不完美的自己》吉林文史出版社

三本可以改变消极思维模式、培养积极乐观心态的好书:



4. 卡罗尔·德韦克《心理定向与成功》人民邮电出版社

5. 马丁·赛利格曼《活出最乐观的自己》万卷出版公司

6. 戴尔·卡内基《如何停止忧虑,开创人生》中信出版社

三本教你有效提升沟通、缓解人际交往压力的好书:

7. 马歇尔·卢森堡《非暴力沟通》华夏出版社

8. 罗纳德·B·阿德勒《沟通的艺术》后浪出版公司

9. 丹尼尔·戈尔曼《情商》中信出

版社

三本教你如何进行时间管理、战胜拖延的好书:

10. 简·博克《拖延心理学》中国民主大学出版社

11. 戴维·艾伦《搞定》中信出版社

12. 邹鑫《小强升职记》电子工业出版社

三本教你如何提高工作效能、战胜压力的好书:

13. 吉姆·洛尔·托尼·施瓦茨《精力管理》中国青年出版社

14. 格雷戈·麦吉沃恩《精要主义》浙江人民出版社

15. M.史蒂芬·柯维《高效能人士的七个习惯》中国青年出版社

三本由资深心理咨询师撰写的、有助于走出心理困扰的好书:

16. M.斯科特·派克《少有人走的路》吉林文史出版社

17. 武志红《为何家会伤人》北京联合出版公司

18. 武志红《为何爱会伤人》北京联合出版公司

三本可以让内心变得更加强大、鼓起生活勇气的好书:

19. 蒋勋《孤独六讲》长江文艺出版社

20. 岸见一郎 古贺史健《被讨厌的勇气》机械工业出版社

21. 加藤谛三《写给失眠者的心理学》广西科学技术出版社