

【专家坐堂】

不一样的家庭成就不一样的你



我是一名18岁的男生，最近，我开始对人生有更多思考，我感觉我的童年受到了父母的忽视和冷暴力，他们根本不关心我，我也感受不到他们的爱。从小到大，无论我多么努力，父母总是很少对我过多的鼓励，他们总说我没有别人家的孩子好，每次遇到困难，我想求助于他们时，他们也总是会说自己比较忙，而我的同学和朋友，每天都会和父母有说不完的话。最近我总是想和自己的父母聊聊，可是他们还是不愿意和我有过多的交流，我希望老师可以帮帮我，让我能和自己的父母说上话，聊聊天。

小哲

同学：

你好！

每一个家庭都不一样，不一样的家庭环境，成就不一样的孩子。你现在已经意识到自己的家庭和别人的家庭不一样，说明你的觉察能力非常强，同时你也清楚地知道自己的需求。你非常渴望与父母进行沟通，但是他们的表现没有达到你内心的预期，所以你内心非常痛苦。

我相信你已经多次尝试过与父母进行交流，但是屡屡失败，让你产生挫败感。此时，如果老师再次建议你给父母一次机会与他们沟通，你会如何去做？如果方法与之前一样，可能结果也一样，所以我们要学会打破自己原有的行为模式，才会有所改变。那么如何才能打破局面呢？

第一，改变沟通模式，做好两手准备。选择父母不太忙并且心情愉悦的时候与他们讲述你内心对他们的向往。沟通不一定是面对面的，如果父母实在很忙，通过书信或微信，将自己想说的写下来，可以达到同样效果。当然，你也要做

好准备，也许他们不能完全理解你或无法完全诠释。

第二，学会接纳父母，不与他人比较。你不希望父母拿别人家的孩子与自己对比，却把自己父母与别人父母比较，既然你知道比较不好，那么我们不比较，学会接纳自己父母。此时此刻，老师也希望你开始关注父母，也许这样才能体会到他们的艰辛，慢慢开始学会体谅，学会接纳。每一个家庭表达爱的方式也许不一样，你可以告诉父母你渴望他们爱你的方式。

当然，如果经过努力父母还是没有改变，你也不要过于失望，尝试学会挖掘自己内在，激发自己的能量。不一样的家庭成就不一样的孩子，你就告诉自己现在开始“我需要改变，I DO I CAN”，可以通过写日记开始先学会向自己倾诉，慢慢你会发现原来自己完全可以与自己沟通，走进自己内心之后，问自己要能量，挖掘潜能，激发自己内在那个未知的世界。老师相信你会做得很棒！

12355心理咨询师：蔡海超



心灵花园

老是“走神”，怎么破？

现在，人们的生活普遍存在一个问题：他们一拿起手机，就不停地玩不同的App，频繁地查看社交软件，脑子里装满无数要做的事情却不停地拖延……

人们的注意力总是一再被各种会引人注意的东西所分散；想打破这种不停跳跃的思维习惯，更是难上加难。

那么，我们应该怎样训练自己变得更专注呢？

你最好在开始训练前想一下“为何要提升专注力”这个问题。这是因为：当你遇到麻烦的时候，你必须知道为什么要坚持做下去，否则你会在刚开始分心的时候就放弃了。

你要一个时间只专注于单一任务，如果无法一整天这么做，也至少要在一天的一部分时间这么做，这样就可以帮助你完成那些重要的事情，比如

说写文章、学习等等。这些事情是很容易被拖延的，但是专注于一个任务，能够让你很大程度上提升做重要事情的效率。

训练技巧：

1. 选一个“最重要的任务”：当你早上醒来后，先别急着玩手机刷微博；你要做的第一件事情，就是思考一下自己需要做什么。不要浪费时间在做出选择上；关键在于要先用一项任务来练习专注。而你今天选择的这项任务，就是你最重要的任务。

2. 进行为时15分钟的专注力练习：准备上班、吃完早饭、做完瑜伽、冥想、锻炼等事情之后，你一开始一天的工作，就要关掉所有的网页、应用和其他与“最重要的任务”无关的东西，然后开始计时15分钟。

3. 只给自己两个选择：在这15分钟里，你不可以去做其他任何事，只允许做两件事：要么专注于“最重要的任务”，要么坐着什么也不干。观察一下你自己坐不住的样子，但必须关注自己不能越界。

这期间要注意的是：

1. 切断网络。
2. 网络切断后，记得放一支笔和一张纸在旁边；这样，当你有任何想法、需要记得做的任务或者有任何想查找的资料，就先记在纸上。你可以在练习完后才去做那些事情，但不允许在过程中有任何的分心。

3. 不准找任何理由来拖延练习时间：说自己“等会儿再做”都是欺骗自己的。你必须和拖延症做斗争，不能屈服！