

【专家坐堂】

我和妹妹老是吵架,怎么办?

我是一个中职的学生,我还有一个和我年纪一样大的双胞胎妹妹。爸爸工作比较忙,性格比较内向,很多事情都不管我们,平时在家主要是妈妈照顾我们比较多,而妈妈对我们管得比较紧,有时候脾气不好还会骂我们几句。最近妈妈感觉我们可能青春期不是很好管,自己报了个心理学的班,她尝试着改变自己,可以控制一下自己的脾气。

最近我和妹妹之间总是会出现一言不合就起冲突的情况,妈妈说我们姐妹俩可能是到了青春期的关系,可是我觉得主要是因为跟她意见不合。我不知道我和妹妹之间的这些冲突该怎么解决。

同学:

你好!

首先,我想说我很羡慕你有一个双胞胎妹妹,在这点上,我相信有很多人会和我有一样的想法。

我们先来看看你和你妹妹之间的冲突,是不是如你妈妈说的“因为是青春期”,所以容易发生冲突呢?

我们先要来了解一下青春期的典型特征,比如:自我意识在青春期会出现质的变化;独立性增强;感情的变化非常显著;开始关注同龄人之间的交往;与成人世界的关系开始变化;性意识的萌动与性别角色的深化。当然还不止这些。因此从你们的年龄上来考虑,肯定有一部分

原因是青春期造成的,比如你们的自我意识越来越强,独立性也越来越强,因此在发生意见不合时,就容易“冲动”。

但是你在信中只提到你和妹妹是“最近总是一言不合就起冲突”,我很想了解你们是在什么事情上会一言不合?只在固定的某一件事或某一类事上发生冲突吗?你们的冲突形式是怎样的?只是针对问题展开激烈的讨论?还是会吵架?吵架时有没有恶语相向?妹妹对你们起冲突的看法又是怎样的呢?

在冲突内容上,如果你想解决你和你妹妹的冲突问题,你就要把我刚才提到的问题想清楚。因为如果只是在某一件事或某一类事上发生,那么可能你和

你妹妹的某个理念有明显分歧。那接下来我们要做的事是在不牵涉法律法规道德规范的前提下学会包容不同的意见和理念;如果没有一定是哪些事,就是会随机地发生这样的冲突,那么你要考虑下发生冲突前你的心情怎样,我们在越是亲的人面前越容易卸下“伪装”,那么冲突的事件可能只是导火索,用来引爆你之前的心情,你要考虑的是如何调整自己的情绪。

而在冲突形式上,在信的一开始你提到父亲工作忙且性格内向,妈妈严格且脾气不好,会骂你们。显然,你的内心是不认可打骂这种教育或沟通形式的。所以我们要小心在这样一个环境下,我们会不会被潜移默化地影响,在遇到冲突时不知不觉地用我们不喜欢的方式解决问题。

但是在之后你又提到了妈妈愿意为了你们而去学习、去尝试改变自己,这点上我觉得你也很幸运,你的妈妈不仅意识到了自己的问题,而且愿意主动去寻求解决方法。而你愿意写信提出这个困惑,说明你很重视这件事。你不妨也试着直接与妹妹对这件事进行坦诚的交流。

12355心理咨询师:孙怡青

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】



别等了,激情不会来了

文/宋晓东

01

Jenny大学刚毕业,在上海的一家外企做行政前台,每个月税后大概有6000元的收入。

由于Jenny性格内向,社交圈很窄,所以她每天都在重复着单调而又枯燥的生活。最让Jenny感到难受的是,她始终无法找到工作的激情,每天上班都是在无声的绝望中煎熬着。

于是,找不到工作的激情,就成为了Jenny逃避现实、不思进取的一个挡箭牌。她的生活开始变得越来越封闭,每天会花费大量时间玩手机,并且在心底祈祷着:希望自己能够早日找到做事的激情。

然而,激情并不是从天而降的,它往往是在一个人用尽全力去做某件事情的过程中,所会诞生的一个副产品。

02

卡尔·纽波特在畅销书《优秀到不能被忽视》当中指出,激情是精通的副产品。

刚刚开始上幸福课的时候,我只是对做这件事感兴趣,但是却很难找到上课时的激情,因为那时的我,知识体系还不够完善、有些知识点并不能触动学生的内心深处,我的授课技巧也不够过关等等。

但是,我一直没有停止对这门课程的优化和升级。每次晚上下课之后,即使我感到精疲力竭,我也不是选择马上回寝室休息,而是回办公室,根据学生课堂上的反馈,及时对课程进行改进。

慢慢地,随着课程的不断完善和改进,学生给了我越来越多的积极反

馈,我渐渐找到了上课的激情。

我想说的是,即使是自己真正感兴趣的事情,依然要加倍努力才有资格感受到激情。

03

在《现在,发现你的优势》这本书中,研究者们给“优势”下了这样一个定义:

优势=天赋+知识+技能

这个公式,对于我们了解激情是如何诞生的具有很大的启发意义。因为只有在一个人发挥优势的时候,才会有激情出现。

那么,怎样才能具备做某件事情的优势呢?天赋、知识和技能缺一不可。

天赋会让你对一件事情产生天然的兴趣,但是如果不过后天的刻意

练习,没能掌握相关的知识和技能,那么是很难转化成优势的。

举个例子。英语口语应当可以算作我个人的优势之一。在我的工作环境中,经常有机会和外教打交道,每次和外教进行交谈的时候,我很容易充满激情。

开始的时候,我只是对学英语天然感兴趣,但这不足以形成优势。只有在经历了大量的练习(长年累月地坚持学英语)之后,我才找到了用英语与别人交谈的激情。

总之,如果你现在对自己目前所学的专业或者是所从事的工作并不感兴趣,那么首先需要加倍努力去探索和试错,而不是躲在自己的舒适区玩手机,只有这样,才有机会遇到自己真正感兴趣的事情。

(图片源自网络)