

做自己的主宰者 和焦虑说“再见”

我是一名初二的学生,我最近感到很困惑。自从进入初中以来,我在学习上就很努力,我给自己设定了学习目标,也制定了每天的学习时间表,上学期一切都进行得很顺利。但从这学期开始,只要时间表上的内容没有完成,即使是因为一些客观原因导致,我内心都会感到很焦虑,总是特别害怕因为没有完成学习计划而成绩下降。最近班主任老师让我准备参加学校的朗诵比赛,我很害怕自己上台后因为紧张而影响比赛,更担心准备朗诵比赛会影响到自己的学习,可我也无法拒绝老师。这段时间,我感觉生活中的种种都会引起我的焦虑和担忧,老师,我该怎么办?

同学:

你好。

看来你是一个意志力很强且有较高执行力的学生,对自己的要求也很高,并且为目标的达成付出了自己的努力,老师很佩服你。不过时间表的制定仅是对时间的预估,实际操作时一定会有这样和那样的调整,这并没有什么过错,尤其是一些不可抗因素导致的执行不到位。

俗话说:“目标刻在石碑上,计划写在沙滩上。”说的就是人可以随机应变改计划,但不可随随便便改目标。老师建议你不妨做一个统计,看看你一

周的学习计划究竟几天能完成?完成得不好的原因是什么?只要一周的完成率稳定在80%以上,就可以说是一个好的学习计划,如果学习计划有一半完不成,那么下周的计划就需要修改,看看是不是排得太满了,可以适当预留一点弹性时间以应对突发事件。再完美的计划也不可能每次都能100%地掐秒完成,有点误差是正常的,不必太苛求自己。认真学习,一丝不苟是好的,但是太追求完美却是一种病哦。计划排得太紧凑,不浪费时间的初衷是好的,但是不利于长期坚持。

至于朗诵比赛老师以为你也应

列入学习的范畴,可能是班主任老师比较认可你的口语表达能力,才让你赢得了这个锻炼机会。当然鱼和熊掌不能兼得,时间上可能会有冲突,你可以静下心来想一想,能否在不影响学习的情况下,挤出排练的时间。如果实在排不出时间,就实事求是地跟老师商量换其他同学。面对选择,很多人会犹豫不决搞得自己不知所措,其实你是自己的主宰者,想清楚自己当下最重要的,然后执行就好了。至于比赛的结果,不必太在意,我们要的是那份台上的体验,用心做自己就好。

12355心理咨询师:寿国英



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉,可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站(www.sh12355.com)和我们专业的心理老师沟通哦!(你的个人信息我们会为你保密。)

■哲理故事

痛苦和盐

有一个师傅对于徒弟不停地抱怨这抱怨那感到非常厌烦,于是有一天早上派徒弟去取一些盐回来。

当徒弟很不情愿地把盐取回来后,师傅让徒弟把盐倒进水杯里喝下去,然后问他味道如何。徒弟吐了出来,说:“很咸。”

师傅笑着让徒弟带着一些盐和自己一起去湖边。他们一路上没有说话。

来到湖边后,师傅让徒弟把盐撒进湖水里,然后对徒弟说:“现在你喝点湖水。”

徒弟喝了口湖水。师傅问:“有什么味道?”

徒弟回答:“很清。”

师傅回:“尝到咸味了吗?”

徒弟说:“没有。”

然后,师傅坐在这个总爱怨天尤人的徒弟身边,握着他的手说:“痛苦如同这些盐,有一定数量,既不会多也不会少。我们的容积的大小决定痛苦的程度。所以当你感到痛苦的时候,就把你承受的容积放大些,不是一杯水,而是一个湖。”

■心灵鸡汤

为生命画一片树叶

美国作家欧·亨利在他的小说《最后一片叶子》里讲了个故事:病房里,一个生命垂危的病人从房间里看见窗外的一棵树,在秋风中叶子一片片地掉落下来。病人望着眼前的落叶,身体也随之每况愈下,一天不如一天。她说:“当树叶全部掉光时,我也就要死了。”一位老画家得知后,用彩笔画了一片叶脉青翠的树叶挂在树枝上。

最后一片叶子始终没掉下来。只因为生命中的这片绿,病人竟奇迹般地活了下来。

启示:人生可以没有很多东西,却唯独不能没有希望。希望是人类生活的一项重要的价值。有希望之处,生命就生生不息!只要心存相信,总有奇迹发生,希望虽然渺茫,但它永存人世。