

■专家坐堂

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

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。