

## 【专家坐堂】

## 想要改变,从行动开始

老师:

您好。我是一名中职男生。我很喜欢看微信QQ微博之类的,不管是上课还是下课,都会花很多时间。网上朋友圈里有一些是以前的朋友,也有一些网上认识的人,有时候他们会晒一些出去旅游、手表、手机之类的东西,每次看到都令我很羡慕。

进入中职校以后,感觉自己的社交能力变得很差,几乎没什么朋友,感觉变得越来越自卑了,每天也无心学习。和父母也很少交流,他们不怎么爱听我说话,而我也觉得他们不理解我,没法帮到我。

老师,我想改变这种现状,但又不知道如何改变。



同学:

你好!从你的描述中我能感觉到你现在的苦恼,每天绝大部分的时间被手机上各类App占有,无心学习;上中职以来社交能力越来越弱,朋友很少;和父母的关系比较疏远,很少交流。仔细想一想,你所困扰的三方面问题其实有很强的关联性。和父母的关系是长期相处的模式,可能无法在朝夕间被打破改变,我们不妨考虑从自身的角度出发,先调整每天使用手机的习惯,把自己从沉浸在网络平台的状态中解放出来,这样也能帮助你在现实生活中的社交能力得到一定提升。

首先,严格控制每天上网时间。请你为自己制定一个使用手机的规范和要求,可以分为上午、下午和晚上各使用手机多少时间,从多到少慢慢递减,也可以

设定闹铃来提醒自己严格遵守。为了帮助你把注意力从手机转向其他方面,我建议你准备一个本子,每天观察班级里的一个同学,写下他的20个特点,如果你能坚持做到,试想一下一个月以后会发生什么不一样。

其次,培养兴趣爱好充实生活。在平时生活中,有哪些运动或娱乐方式你比较感兴趣?比如听音乐、看电影、阅读等这些适合一个人静静地体验,如果你渴望多一些朋友之间的互动,可以尝试发展一些球类的运动。运动可以有效平衡人体的能量,使我们有快乐感和存在感,尤其对你是一个男生而言,若每天都可以体验到挥汗的感觉,你一定会有新的感受和认识。

再次,寻找并定义学习的目标。我

不清楚你现在所学的是哪个方向的专业,是否因为对学业内容不感兴趣而容易沉迷网络或做白日梦呢?你现在已经中职二年级了,很紧迫的问题是要思考一下自己未来的方向何去何从。希望你沉下心来想一想自己将来理想并适合的职业是什么,从现在的学习中尽量多获取一些对未来有帮助的筹码。

最后,提升社交中的个人魅力。你提到上中职以前还是可以交到朋友的,那么那时候你是怎么做的呢?对于友情或亲情,我们总是渴望得到很多,比如被理解、被支持、被认同等等,可是我们又付出过什么呢?你是否愿意装点自己,比如更热心、更主动、更友善,让自己在人群中发光发热,所谓“你若盛开,蝴蝶自来”,当你是一个具有人格魅力的人时,自然就能吸引到朋友。

你提到自己在现实生活中很自卑、不上进,你有没有想过很多时候这些只是我们不愿意承担的借口和托词。如果你的心中真的燃起了一点想要改变的火苗,那么请勇敢地踏出第一步,从你愿意尝试的方法开始行动起来,希望你越来越好。

12355心理咨询师:崔佳丽



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](http://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。)

## 【幸福课堂】

## 让梦想落地

文/宋晓东



01

提起埃隆·马斯克,很多人都知道他是特斯拉和Space X的创始人,或许还有人听说过,最近他在洛杉矶的地底下挖了一条隧道。

但是很多人却不知道,无论是电动汽车、火箭发射还是挖地下隧道,都只不过是他宏大梦想当中的一个小小的组成部分而已。

他的最终梦想只有一个:那就是把100万人送上火星去生活。

在最近一期的《罗辑思维》节目当中,老罗援引张潇雨老师的观点,对马斯克如何让梦想落地的过程进行了抽丝剥茧般的分析。

其实马斯克,正在极具耐心地下一盘大棋。

首先,马斯克为什么要做电动车?因为火星上没有氧气,能源只能是来自太阳能,所以发展电动车和太阳能可以为今后在火星上的交通和生活做好充分准备。

其次,马斯克还专门成立了一家公司,在美国好几个城市地底下开挖高速交通轨道,这个也是在为

今后火星上的交通做预演。

02

写这个故事,是想和大家探讨梦想的价值以及如何让梦想落地。

地球人都知道,随便说出一个梦想很容易,关键是如何才能让梦想落地。

马斯克的厉害之处便在于,他不仅有一个很大的梦想,而且能够通过切实可行的计划,让梦想走在现实的路上。比方说,他在不同的领域分别创建了几家不同的公司,通过渐进式的努力,来达到他的最终目的。

写到这里,我就忍不住问自己:如何才能让“出版一本心理学畅销书”这个梦想落地?

毫无疑问,一本本地去读心理学专业书籍,一个一个地去积累大量的心理案例,一篇一篇地去写专业方面的文章,这些都是逃不掉的修炼。

除此之外,还要有每天进步一点点的心态,朝着梦想不断迈进。

到目前为止,我已经出版了两本心理学的通俗

读物,虽然说,第一本书的销量超出了预期,第二本书起印数也不低,而且上市不久就开始加印,但我觉得离实现梦想还有很大的差距。

好在前两本书的出版,让我积累了足够的经验,让我距离成为畅销书作者的梦想越走越近。

首先,通过出版前两本书,让我收集到了大量读者的反馈,让我变得更加了解读者心理和痛点。这样在今后的写作过程中,就会在内容创作上有一个更好的把握。

其次,在和出版策划公司、出版社反复沟通的过程中,让我更加懂得了,在这样一个酒香也怕巷子深的时代,应当如何去推广和营销一本书。

我知道,自己已经走在了实现梦想的路上。虽然,这个过程可能会进行得比较缓慢,也会很不容易,但是只要相信自己最终会到达那里,心里就会变得踏实无比。

感谢马斯克这位想要把人类送上火星的男人,让我看到了梦想的力量,以及懂得了如何让梦想落地。

(图片源自网络)