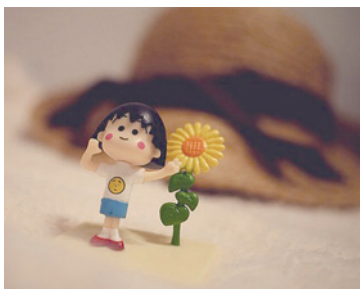
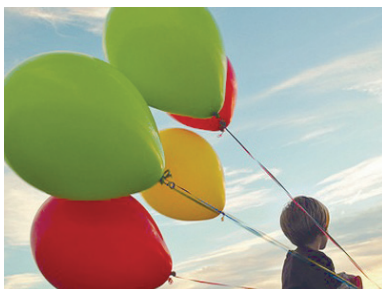
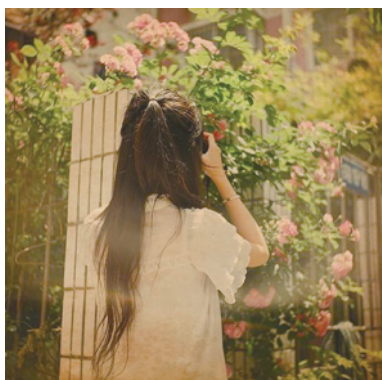


■专家坐堂



学生干部的理想和现实



我就读在一所区重点高中，目前上高二，成绩很好，高一入校时，我加入了学生会。我一直觉得学生会是一个为学生提供更多学习和实践机会的组织，我带着希望加入其中，但是渐渐发现并非如我所想，学生干部似乎凡事都要靠着拉关系拼人气，这并不是我想要的。然而，久而久之，在大家都很积极去竞争的环境里，我也变得越发渴望在同学之中能够脱颖而出，不自觉地想把自己的地位提高。我突然觉得欲望这东西实在太可怕，但是又抗拒不了。这让我对以后的社会生活更加畏惧，老师，我该怎么做才是正确的？

小凡

小凡：

你好！

老师能看出你是一名有理想、想上进并且有一定能力的学生。目前，你遇到了一些困惑，这些困惑主要有想象中的学生会和感受到的学生会产生了差距、自己的理想与行为的不匹配等。经过一年的时间，你发现现实中的学生会似乎和你想象中的学生会不一致，这些不一致让你困惑。同时你又发现，你渐渐认同周边的同学，也想通过“各种方式”让自己能得到更好的职位，这让你感到害怕。

老师感觉到你的困惑表明你

对现实不够满意，一个好的学生干部需要与老师保持密切的沟通，需要通过自身的努力把事情做好，让自己可以从周边的同学中脱颖而出。你所感受到的“凡事都要拉关系拼职位”是否只是一种表面现象？这种感受可能和你内心中的冲突有关，你既想从同学们中脱颖而出，又暂时没有这样的实力，内心会自然而然地认为这些同学是通过“非正常途径”做到的。你的行为也证明了这样的内心冲突，一方面想“洁身自好”，另一方面“不自觉地想把自己的地位提高”。这是正常的心理现象，老师希望你无需畏惧，无需自责，更不用将其泛化到今后的社会

生活中。

目前的你，要做的是多认识自己，准确了解自己的能力和根据自己的能力去做自己能做到的事。认真去思考自己的理想，把理想现实化、具体化，使自己的理想更容易实现，更贴合你个人的特点。在做好学生会工作的同时，自己的学习及和同学的关系也应该一直去保持和维护。同时，应该接受自己目前的现状，不好高骛远，脚踏实地一步一步去进步。只要充分地认识自己，让自己的能力和现实中想做的事匹配，老师相信今后的你一定会有所成就的。

12355心理咨询师：冯慧华

■心灵细语

关于“坚持”，它是否真的有用？

坚持这个概念，在心理学上叫做“意志”，是有意识地确立目的，调节和支配行动，并通过克服困难和挫折，实现预定目的的心理过程，受意志支配的行动叫意志行动。

在意志行动中，它是有意识、有目的的，那么意志行动的过程就包括对行动目的的确立和对行动计划的制定，以采取保证达到目的的行动两个阶段，即准备阶段和执行阶段。

坚持的难点不在于准备阶段，而在执行阶段，最大的问题在于以下三点：

- 1.准备阶段，目标定制不合理，明知达不到目标，而心存侥幸心理。
- 2.动机冲突解决不好，行动计划不切实际，不想付出艰苦努力，投机取巧图省劲。
- 3.遇到挫折缺乏勇气和信心，不去寻找解决问题的办法，而是“抱怨人生”。

那么，该如何解决“坚持”的错误观念呢？

最需要解决的一个问题是“放弃欲望”。

凡事要做成功，坚持下来，需要的不是“欲望”，而是“兴趣”，也就是做事没有“利益”二字。凡是欲望过重的人，都很难坚持长期做一件事情，内心充满厌烦，迟早有一天也会放弃。

当“欲望”的问题解决，接下来就到了“挫折”。

失败是成功之母，但对于某些人来说，失败是“失败”之母，不停地失败，只会让她更加受挫，人生没有希望了，造成这个问题的原因是“缺乏反省能力”。

反省，就是人对自我能力修正的过程，也就是在做事情的过程中，去发现自己的不足，然后去改进。很多人遇到挫折，想要的是放弃，而不是“修复”，修复对他们来讲，是一件极其吃力不讨好的事情。

他们会时刻担心，修复失败了怎么办？

所以解决问题的坎，在于培养反省能力和坚韧性。

在平时的生活中，多注重这方面的训练，问题出现以后，先反省，后总结，列出计划，从小到大逐级处理，类似于心理咨询中的“系统脱敏”疗法。

当欲望变成兴趣，反省能力和坚韧性得到训练，接下来的也就是“心态”，到了情绪的地步。出了问题，不去抱怨，而是去积极面对，迎接挑战。

三个步骤做到，坚持就不会漫无目的了。

最后，关于坚持的话还有一个重要的环节不容忽视，那就是“训练”，很多人认为心理状态是可以调整的，实则错误。

而对于“坚持”来说，同样如此。训练做的是让你形成习惯，让习惯伴随着你的生活，变得自然而然，达到这一步做事情才能随心所欲。



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。)