

■专家坐堂

■心理技巧

我真的 要一直孤独下去吗?



我是一名高二的学生，平时睡眠质量不好，特别容易被吵醒。中考我发挥得不错，考进了一所重点高中，是寄宿制的。随后问题就来了，我所在的寝室睡觉时不太安静，各种声音严重影响我休息。再加上刚开学，我本来心理压力就大，所以好几个晚上都睡不着觉。在这种情况下，我没和同学沟通就去找了班主任，提出要换寝室。老师听了我的描述后也同意了。我之后就搬进了一个单人间。这件事让班里的同学对我很有看法，认为我很娇气都不爱搭理我。总是独来独往的我好几次都想主动和人说说话，但都碰壁了，以后我就再也没有勇气这么做了。我真的要这样一直孤独下去吗？

方方

方方同学：

你好！

看了你的描述，我感觉你可能比较容易焦虑或者敏感。你向往同伴关系，而且主动尝试好几次沟通；你尝试几次沟通都碰壁，没有成功……

可以看出，这些问题已经困扰到你的日常生活，正在高中阶段的你，学业压力本身就很大，再加上同伴关系的压力，如果处理不好，注意力过多地分散在人际关系上，甚至会直接影响你的学习。那么，如何做，可以为你缓解困境呢？

第一，调整认知，很少有人

会因为你做的一件事就把你看死，这个标签不是永远撕不掉的，而且“寝室事件”并没有严重影响到任何人，也不是什么重大事件，如一定要说有不妥之处，就是没有提前跟室友打招呼，否则也不会因为这件事全班同学都会认为你娇气。

第二，平常化沟通，我们不刻意找人沟通，但是我们可以和身边的人或者同桌说起，借块橡皮、问个通知等，也可以在学习上讨论，问问学习委员、班长等，都是我们学习生活中自然而然的事，不突兀也不尴尬。

第三，展示自己，扩大人际

圈，平时多参加学校的集体或者团体活动，让大家更准确地认识你，了解你，也是让自己有更多的机会和志同道合的同学交流。

第四，规律运动缓解情绪，运动可以让你开心起来，减少孤独感，而且运动还可以增加人际交往的概率。

最后，如果现在这个困扰已经严重影响到了你的学习、睡眠、食欲等，那么需要告知家长或者老师，到专业的心理机构做心理辅导。

老师期待你能够早日找到症结，走出孤独。

12355心理咨询师：沈芳



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。）

为什么你做事 容易半途而废？

“做事情容易放弃，不能恒久地坚持”，这是一个绝大多数人身上都存在的问题。但却没有人告诉你，怎样才能够做到“坚持”。

在讨论怎样坚持之前，我们需要先明确一个问题：为什么你做事情容易放弃？

做事情容易放弃的4个原因

1.选择了错误的方向

如果你所做的事情不适合你，你也不喜欢，那么往往这样的事情你是没有办法坚持下去的。

2.过长、过难的反馈周期

如果很长时间都无法获得反馈，做事情的热情自然会减退；如果获得反馈的过程很艰难，也自然会很容易就放弃。

3.内驱力消耗殆尽

一个人主动选择去做某件事情通常是被两种力量驱使，一个是内驱力，一个是习惯，你的内驱力要足以支撑你度过“把一件不顺手的事情变成习惯”的枯燥和艰难的阶段。但只要度过这个阶段，你就能够依靠习惯的力量去做事情，而几乎不用再消耗任何内驱力。

4.过多的选择

过多的选择意味着你随时拥有退出的权利。一旦遇到挫折，你总会以“这个选择可能并不好，我要再看看其他的选项”为理由而轻易放弃。

做减法，整理杂乱无章的生活

一个能够坚持做事情的人首先要具备的一个能力必然是：能够很好地规划自己的生活。

你需要做的是列出一个清单：你现在的生活中哪些事情导致了你的混乱，哪些事情上你给了自己过多的选择。

当你拥有了一个规律化、精简化的生活方式之后，你会发现你的自律、执行、坚持等能力已经有一些较为明显的提升了。

节省内驱力，用来看更重要的事

你要学会去保存、而不是消耗自己的内驱力。

内驱力的消耗绝大多数都是因为自我对抗，保存自己的内驱力就意味着你不再和自己做对抗，不再试图克服情感、本我和懒惰，而是允许它们存在，等情感宣泄完了，本我的欲望被满足了，这个时候你就有了空当，你也有了保存的内驱力，在这个时候你要去培养自己的习惯。

你必须意识到：不要强迫自己。

反馈与奖励，刷爆坚持路上的经验值

当你主动养成了一个习惯之后，你就具备了坚持的基本素质。最好我们来谈一个意识层面上的自我操控的方法。

人本能地会更倾向于不断地去做那些反馈周期短、更容易获得反馈的事情。

而这个原理可以充分地运用在我们的工作、习惯养成、生活等各个层面。