

专家坐堂

# 改变,从何时开始都不晚

老师:

您好。

我是一名中职二年级的学生。母亲是国家公务员,父亲是一名海员,两个人工作都非常繁忙。在我读小学的时候,成绩一直很好。只因当时遭遇了一件大人没有兑现承诺的事情,这令我很受打击,感到很失落,觉得自己不再受关注了。中考时,我选择了一所中职校,但其实我是不甘心的,只是对于现状我又无能为力,我该怎么办呢?



同学:

你好。看了你的来信,我感受到你目前的无助,对进入中职校心有不甘又不知该怎么办才好,老师也从这点上看到了你想为自己争取,看到你渴望改变,看到你希望拥有更美好和光明的未来。所以在此老师为你写这封信的勇气点赞,为你努力想帮自己的这份心点赞。

多年后的今天,老师带着你换个角度来看这件事,我们学习是为了将来

能实现自己的梦想,有更多的选择和自由,做自己喜欢的事,过自己想要的生活,是吗?这是我们的目标和理想,我们不为任何人而学习,所以即使学校或者他人辜负我了,我们难过后仍然可以为了自己的未来而加油,甚至

更加努力,我们的未来和生活不应该被他人决定。

他人关注我们,我们心存喜悦;他人忽视我们,我们可以自己关注自己、肯定自己、赞美自己、欣赏自己、爱自己。慢慢学着正确评价自己,看到自己的不足,更要能看到自己的优势。他人评价下的“我”,他人眼中、口中的“我”,不是全部的我,他人对待我们的方式,我们不需要全盘接受,最了解我们的是

自己,我们才是自己的主人,我们的优秀在我们心中,我们要更好地活出自己,绽放光彩。

老师送你一句话:“让我们有勇气改变可以改变的事情,有胸怀接受不可改变的事情,有智慧来分辨两者的不同。”你现在职校学习,过去的都无法改变,我们就接受这个状况,面对它,来看看现在和以后可以做什么?成为好学生,对你一点也不难,老师坚信你以前能做到,现在和将来也一定能做到。而且现在职校学生也有很多机会可以到大学里继续深造,我认识一个孩子,从技校考入本科,后来读了研究生,现在工作开心,生活幸福。

想努力和改变,什么时候都不晚,老师看到你身上有坚韧的品质,你只要行动起来,一定会如愿的,我坚定地相信你,加油,你能行!

12355心理咨询师:周传美



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。)

趣味心理

## 你也是三分钟热度吗?

文/郑淑宁

心理学上做过这样一个实验:实验者给幼儿园里几个同龄的孩子每人一个苹果,同时告诉孩子们,如果马上把它吃掉,那么就只能吃一个;如果等半个小时以后再吃,那就再奖励一个。有的孩子等不及在半个小时之内就吃掉了;有些孩子则耐着性子,用转移自己的注意力的办法克制住欲望,最终得到了两个苹果。

实验者对这些孩子进行了跟踪,发现那些获得两个苹果的孩子长大后表现出较强的适应性和独立性。

为了坚持做一件事情,我们最好先设定小的、具体的目标,每当实现一个小的目标,就会体验到成就感,从而激励我们继续做下去。

以学习德语为例,我们不要把目标

设定为一下子把所有的读、写、听、交谈都学会,而是把任务细分,今天的任务是记单词,明天的任务是听德语……一天完成一项任务并不难,当逐一完成任务后,我们会发现自己已经把德语学会了。



心灵花园



心情就像晴雨表,有时阳光有时雨。然而与大自然不同的是,掌握心情状态的开关就在你手中,想要心情再美丽一些,你需要时常为它补充阳光养分,让它生长得更充满活力。

愿你经历再多,都不忘初心;愿你难过再多,都不忘微笑;愿你披荆斩棘,做自己想要做的事情。

做一朵向日葵,面朝太阳,心纳阳光。心,只要有了充盈的阳光,就不再那么的冰;人,也就不再那么的冷;拥有了热度,心也跟着有了温度。有了热度,有了温度,自然就有了温暖。有了温暖才会有温暖的笑颜。