

■专家坐堂

# 是时候,让自己稍作停留了



同学:

你好!

看得出你是一个学习上非常努力上进的孩子,更可贵的是,你在保持课业上的投入度的时候,依然不失去课堂外的热情,在老师看来,你是很棒的。

但此时此刻,这些成了困住你的因素。老师猜想,此刻你的困顿、迷茫,或许与长久以来,你一直在努力实现父母年轻时候无法实现的梦想有关。你的无助、你的不断下滑是你的内心在发出声音,总觉得哪里不太对。你的内心在用这种困住、不断下滑的感觉提醒你。此时此刻,你真的需要停下来,想一想:如此的努力,究竟是为了谁,为了自己还是为了父母?

我是一名高三的学生,前两天一模考的成绩出来了,我考得很差。这几天父母没和我说过一句话。其实我是一个被同学认为很有思想的人,在学习上我也很努力,也很愿意去实现他们年轻时无法实现的梦想。我似乎在不停地赶路,又好像漫漫长路看不到头;我每天都想着要攀升,但是总感觉在不断地下滑。我已经被困在了墙角,总想出去又迈不开腿。我真的很无助,不知道该怎么办。

人生的道路上,并不会一帆风顺,会遇到各种各样的挫折,阻拦我们前进。这个时候,非常需要清晰自己的目标——为自己还是为别人。能让一个人为着目标前进,即便遇到挫折,也会想尽方法去解决的只有一个——那就是自己的目标。而目前看来,你的状况明显不符合这点。

是时候,让自己稍作停留,去想想到底要什么?目标在哪里?或许这些问题并不是一时半会就能想得通的,但也一定要试着去思考这个问题。因为这是你的人生,尤其是在高三,即将面临未来职业发展的专业选择上,将会是一个重大的里程碑。

同时,老师也想告诉你,你的无助和困惑,从另一个角度来看,其实是一

件好事。它在提示着你,真正去思考一些人生重大的议题,比如:我是谁,我要去哪里?这些生命终极的问题的思考,会帮助你突破当下的困境。因为一个人只有知道自己是谁,才会做出自己想要的选择。在这之后,试着去找父母谈一谈,告诉他们你真实的想法。一开始也许很难开口,你背负他们未曾实现的梦想,甚至人生太久太久。但你一定要试着告诉他们,你想要的是自己的人生,而不是一个父母人生的补偿与复制品。

加油,你是一个有思想又努力的孩子,老师相信你一定会找到自己的人生方向。

祝一切顺利。

12355心理咨询师:濮文菁

如果数学不好,就别忙着做英语题

当我们感到焦虑的时候,第一反应经常是“做点事情”来减轻焦虑;但我们选择做的事情,经常是下意识的逃避,跟真正要解决的问题没啥关系:比如大吃一顿;比如“读书”;比如休个假,“让自己休息一下”。

这让我想到,上学的时候,我们数学不好,于是采取的解决方案是什么?

我们做了一下午英语题,回家了。晚上躺在床上,翻来覆去发现还是焦虑。

为什么?因为真正应该做的是数学题,但我们偏偏就是不做。

因此,面对焦虑,不如坐下来好好分析一下,然后提出应对策略。

有三个要点,有助于从根本上帮助我们解决焦虑。

1)别忘初心

听起来有点老套,但确实如此。

我们在一条道路上感到了焦虑,原因往往是忘了自己当初为什么出发。

2)避免“贫穷心态”

“贫穷心态”,又叫“狭隘心态”。简单来说就是:我们只看到自己目光所及的世界,所以往往潜意识里认为世界就这么大。

如果眼里的世界太小,就会觉得什么都很有限,那当然就会焦虑。

所以,我现在倾向于用另一种视角来看待世界:这个世界是极大富足的。至少对于我们每个小个体来说,如果具备探索的勇气并持续开拓,这个世界就有无限的资源。

3)养成“事上练”的心态

不少人各方面顺利的时候,感觉自己天下无敌,大道理全都懂;真正遇到挑战的时候,发现自己还是会焦虑,定力不够。

■心理花园

《知行合一王阳明》有这样一段,有弟子向王阳明抱怨:“平时无事的时候觉得自己的修为很好,心境也不错,总想着遇到一件事后就能把它处理得很好。可一遇到事情就不同了,心乱导致手忙脚乱,什么事都做不成。”

王阳明告诉他:“这是因为你只知道静养,而没有在实际事情上用‘克己’的功夫。只知道静养,就会养成好静的毛病,这样面对突如其来的事情,心态就会乱,事情就会处理不好。所以呢,人必须通过做事来磨练自己的心智。”

你看,无论读过多少书,知道多少大道理,最终还是要在生活中实践和磨练,才能真正得到成长。所以,我们遇到的每一件事情,生活中的每一处挫折,受到的每一次拒绝,其实都是一次“事上练”的机会。



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。)