

专家坐堂



## 真正优秀的人会顺势而为

**目**前我高二，在市重点中学理科班上学，白日化的竞争状态令我压力很大。初中的时候我一直在全校名列前茅。可如今，开足了马力充其量是班级中等水平，这令我落差极大。虽然我也不断地自我激励，并为此制定了详细的计划，但收效甚微。如今，我的自我效能感很低，甚至有辍学的念头，我该怎么办？

小睿

小睿同学：

你好！

很高兴你能写信给我，我注意到，你对自己要求甚高，初中时，你在学校里学习成绩优异。可是，进入重点高中理科班以后，你虽然铆足了劲，只够得上中等，你并不愿接受这个事实。为什么？

你喜欢爬山吗？高高的山峰，令人有向上攀登和征服的欲望，古今中外登山队员们，在征服珠穆朗玛峰的过程中，由于各种因素，主观和客观的因素，身体和心理的因素，最后只有极少数人完成登顶，但还是有人前赴后继。

当我们全力以赴去做一件事的时候，不一定会如愿以偿，有诸多因素会制约我们，达不到预期的目标。所以我们至少要做好2种思想准备，成功或不成功。即使失败了，怎么办？真正优秀的人就会顺势而为，重新定位。将军永远是极少数。情况是在不断地变化，自我定位也相应地调整，只许上不许下，只许好不许差，只许成功不许失败，不是实事求是的态度，不是科学的态度；而盲

目给自己加压，对身心、对学习，有百害而无一利，是不可持久的。

学习和登山，都有一个参照物的问题，如果你总是拿他人作参照物，自己比不过别人，会很有压力，很痛苦，这时，你不妨转向，拿自己的昨天当参照物，虽然昨天落后了，今天进步了，成就感就又回来了。

人的成长，是波浪式前进的，是有节奏的，当“欲速而不达”之时，我们可以放慢速度；当“过犹不及”时，我们可以悠着点儿；当我们只张不弛，把自己绷得紧紧的时候，我们要学会放松。放松，是为了更有效地学习，更持久地学习，所以，放松和学习，将伴随我们一生。在读书之余，你可以练习一下放松，做运动，听音乐，做瑜伽，深呼吸，散步，旅行，唱歌，跳舞，聊天，冥想，涂鸦，做家务……因人而异。我想对你说，也对我自己说，要允许自己暂时地停顿，甚至后退，“退一步海阔天空”，后退是为了更好地前进，与你共勉，并希望得到你的反馈。感谢你对我的信任！

12355心理咨询师：李明娜



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。）

心理花园

## 痛苦时，你会想尽办法转移注意力吗？



心理学上说的有两类情绪调节方式，“情景选择”和“注意转移”。“情景选择”说的是，当我们不开心，且不能立即解决目前的问题时，那就暂且离开让我们痛苦的场景。

而注意转移策略说的是，通过改变我们的注意焦点来调节自己的情绪状态，比如，伤心的时候我们会听自己喜欢的歌，或是去商场买东西、吃好吃的等，来让自己开心起来。

但是，当我们从痛苦的场景中离开，把自己的注意力转移至其他地方，真能获得情绪上的提高，从而让自己开心一些吗？是的，这可以，但要明白，这仅是短暂的缓解，并且有时候甚至一点用也没有。

究竟该怎么做呢？

第一步，你首先要平复的是糟糕的心情，让自己冷静下来。此时，情景选择和注意转移策略就可以暂时让我们恢复积极的情绪，抵消消极情绪的破坏性，让我们恢复理性的状态。

第二步，你在消极情绪缓解下来之后，重新审视那让你焦虑、痛苦、抑郁的事情，重新看待这件事让我们失去了什么，又获得了什么，该怎么样利用周围的资源来解决。在这一步当中，你还要克服“做了也不会有什么效果、不会改变”的想法。这种想法会让你觉得就是这样，做了依然不会有多大改变。

有很多人就是被自己不真实的想法吓到了，他们自己将出口堵住了。

第三步，那就是“立马行动”。立即去做可以让自己在做的过程中，渐渐找到应对问题的方法，渐入状态。但立即去做并不是盲目地干，而是在第二步的仔细思考之后，利用现有的条件去各种尝试。因为只有去做了，你才会面对真实的情景，而不是在头脑中预演各种不好的画面。

你可以一次只做一件简单的事情，每一个小的前进都会增强你的信心。尽管在行动的过程中，你难免还会想起或面对那不舒服的情景或人，但没关系，因为你已经动起来了。