

专家坐堂

我该放弃还是坚持?

老师:

您好!我是一名中职三年级学生。我报名5月的三校生高考,两个礼拜以来,我几乎每天都失眠(偶尔有睡着也是短暂的)。我感觉自己复习很努力,但还有很多地方不够,压力很大。最重要的是我的父母和亲友都不支持我去参加考试,他们觉得我没有必要去读大专,为此我感到很苦恼。我想问问老师,我该怎么办?



同学:

你好!

根据你的描述,我觉得你目前面临着两个问题,第一,你报名高考,考试带来的压力,第二问题是来自于身边亲友们的不支持,让你感觉到没有很好的支持感。所以目前的状况让你有点进退两难,坚持自己,又担心考试结果;听取他们的意见又觉得心有不甘,那么接下来我

们一起来分析一下:

首先,你觉得“还有很多地方不够”,那究竟离你的目标(高考录取)距离有多远,你可以做个往年的试卷,自己评估一下,或者问问老师,如果分析下来结果不理想,建议可以暂缓计划,原因是目前你的压力已经影响了你的睡眠,而且已连续两周,这已经是压力在亮红灯了;如果是另外一种情况,有70-80%的希望,那么你也要先调整自己的压力,如果缓解了就可以继续,如果一直没有缓解,那么也要先把这件事停下来,因为随着考试越来越临近,你的压力还会增加,到时候考试没考好,自己也被压力击垮,这确实不是个好选择。

其次,我想知道你以往碰到的压力事件,最大或者最厉害的反应是什么样的?如果还有比失眠更严

重的情况,老师建议你提前做好心理准备,随着考试临近,你的压力反应可能会更加明显。回忆一下,曾经遇到压力事件,你是如何缓解的?哪一种方式最有效,也可以用来应对现在的压力时刻。

最后,亲友们都不支持你去参加考试,也令你非常烦恼。老师建议可以跟亲友们好好沟通一次,毕竟,能够获得家人的认可和支持,对你的复习考试也是有益处的。好好沟通,了解亲友们不支持的原因是什么?担心什么?也可以跟他们聊一聊你报名考试的最初想法是什么?相信最终无论如何选择,他们都是为了你能够有更好的成长。

说到这里,老师很高兴,能与一位积极有上进心的同学在做分析,也希望我的建议能对你有所帮助。

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。)

心理课堂

饥饿让我们变得宽容?



许多人会注意到,我们在饥肠辘辘之时,行为表现会与平常有所不同。你可能会变得更暴躁易怒,或者难以集中注意力。经研究发现,饥饿会以一种令人意想不到的方式影响我们:

它能使我们在道德层面上变得更加宽容。

这项由卡门·维卡里奥领导的研究探索了人体各状态是如何影响道德的。具体来说,他们的兴趣点在于饥饿如何影响人们的道德判断。例如,早期的研究发现,观众在看完有违反道德行为桥段的电影后会吃得更少,电影中出现的那些他们不赞成得行为会降低他们的食欲。

研究中有这样一个问题:

“一场病毒性传染病正在蔓延,已经夺去了世界各地数百万人的生命。琼斯博士在家里的实验室里研制出了两种物质。他知道其中有一种是疫苗,另一种是致命的毒药,可他不能确定二者谁为毒药,谁为疫

苗。博士照看着两个病人,确定哪个物质是疫苗的唯一方法就是给每个病人注射不同的物质。如果琼斯博士注射这些物质,他的一个病人将会死亡,但是他将用疫苗拯救数百万人的生命。如果他不做,疫情将继续蔓延,越来越多的人将会死去。”

研究发现,如果参与者正处于饥饿状态时,他们对琼斯博士和其他角色的行为会更加宽容。相反,那些最近吃过东西的人反而会表达出更多的反对意见。

正如研究人员所说,研究表明“身体状态可能会影响精神状态”。当我们处于一种饥饿的状态时,我们在道德层面的反对会变少。这项研究表明,道德可能是一种只有那些需求得到满足的人才负担得起的奢侈品。

研究人员总结道:“更实际的做法是,如果你做错了一件事,正打算为自己犯下的错误向某人道歉,那么一定要在吃早餐之前去。”

小故事

生命链条

有个老铁匠,他打的铁比谁都牢固,可是因为他木讷又不善言,所以卖出的铁很少,所得的钱仅仅只够勉强糊口而已。

人家说他太老实,但他却不管这些,仍旧一丝不苟地把铁链打得又结实又好。

有一次,他打好了一条船用的巨链,装在一个大海轮的甲板上做了主锚链。

这条巨链放在船上好多年都没有机会派上用场。

一天晚上,海上风暴骤起,风急浪高,随时都有可能把船冲到礁石上。船上其他的锚链都像纸做的一样,根本受不住风浪,全都被挣断了。

最后,大家想起了那条老铁匠打的主锚链,把它抛下海去。

全船1000多乘客和许多货物的安全都系在这条铁链上。铁链坚如磐石,它像只巨手紧紧拉住船,在狂虐的暴风中将住了考验,保住了全船1000多人的生命。

当风浪过去,黎明到来,全船的人都为此热泪盈眶,欢腾不已……

【启示】

我们应该像文中的老人一样,懂得扎实地打好每一锤,竭尽全力精心地去打造属于自己的坚韧,命运的巨轮才不会在恶浪的击打中倾覆,最关键时刻,要知道,一根结实牢固的生命链条,会让所有阴云密布的笼罩,顷刻间变成秋水长天的海阔天遥。

(图片源自网络)