

专家坐堂

我是得了阅读障碍症吗?

老师:

您好。

我觉得自己患有阅读障碍症。就是读一篇文章,要花比别人多几倍的时间,这常常导致我考试测验来不及做,一有看不懂的地方就要停下来,思考半天,即使一下子没有想通也不能跨过去,那种难受是无法形容的。这样的效率低下让我感到很累、很痛苦,想改变又觉得自己克服不了。老师,我该怎么办?



同学:

你好!

来信已读,从你的文字中,深感你的焦虑和痛苦。你说自己读一篇文章需要花比较多的时间,那么你问问自己,阅读时容易走神还是无法对文章产生联想和推理呢?

医学中有“阅读障碍”一词,主要在儿童期进行治疗。临床表现就是“阅读速度慢、丢字串行、抄写困难;在临摹图画时,他们往往分不清主体与背景的关系,不能分析图形的组合,也不能将图形中各部分综合成一个整体”。

据你信中提到“一有看不懂的

地方就要停下来”,这可能因为你对文章难以理解导致焦虑而产生的一种行为模式。由于考试是有时间限制的,这样的阅读速度导致了考试题目来不及做,因此又加剧了你在阅读时的种种负性的体验。为此,你感到痛苦,需要找到有效的方法加以改变。

同学,从信中可以看到你有热爱学习、努力要考出好成绩的积极向上的愿望。“尺有所长,寸有所短”,我们要学会客观地看待自己,认识自己的优势是什么,短板在何处,这样我们就能接受自己的短处,规避自己的短板或努力提升自己。

丘吉尔是英国著名的政治家,他在阅读方面存在障碍,但是他始终坚持锻炼自己以弥补这方面的缺陷。尽管阅读障碍可能造成了他的一些语言表达问题,但这反而让他忽略了不重要的细节,从而成为一个非常果断的人。

作为一名在校学生,如何拥有

良好的学习成绩是很重要的一件事。那么面对自己“阅读速度慢,导致考试时间不够”这样的现实问题,首先要学会接纳自己的短处,避免过度焦虑,采取一些行之有效的策略应对考试,如同“田忌赛马”,用自己的长处克服自己的短处。如:考试时首先把自己认为容易的、喜欢的题目抓紧时间做完,然后去应对阅读理解题目。

还有,如果出现了你信中所说“一有看不懂的地方就要停下来,思考半天,即使一下子没有想通也不能跨过去”的情况时,不要自我对抗,你可以尝试“呼吸疗法”:微微闭眼,调整呼吸,静静心,深深地呼吸,然后继续考试!

总而言之,学会接纳自己的短处,然后与自己的短处相处,或许能找到一种有效的办法克服,或许让它成为自己的一部分!

同学,享受中职校的每一天生活吧!愉快地勤奋地完成学业,努力地成为服务社会的积极生产力!

12355心理咨询师:欧阳群



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。)

心灵花园



“机会”的来临

一天深夜,一对年老的夫妻走进一家旅馆,想要一个房间,不巧的是旅馆已经客满了。

总台的一位服务生看见两位老人露出非常疲惫而且无比失望的表情时,心想,这个时候别人的旅店也都客满或打烊了,难道让老人离开吗?不行!

于是,服务生就把两位老人带到了个房间,对他们说:“这房间也许不是最好的,就凑合着先住下吧,我也只能给两位提供这样的服务了。”两位老人一看,房间不大,布置简单,但很整洁干净,就很高兴地住下了。

第二天,两位老人到前台结

账时,服务生却说不用结账。原来,两位老人住的房间是服务生自己的住处,服务生为此在前台呆了一个晚上。得知这个情况,两位老人非常感动:“小伙子,你是我们见到的最好的服务员,我们应该如何报答你呢?”服务生听了,笑了笑:“这没什么,两位还是尽快离店吧,祝二老旅途愉快。”

过了不久,服务生接到一封信,里面有一张去纽约的机票,还附有一段简短的留言:“邀请你来信上说的地方,自然有好事情等着你。”服务生想,有人报销机票,就当旅游吧。等到

了地方,服务生看见一个金碧辉煌的大酒店门口,几个月前的那对老夫妇正在等他,微笑着对他说:“小伙子,你还认得我们吗,那天晚上我们就看出来你是个人才。告诉你,这家酒店是我们专门为你买下来的,就交给你管理了。我们相信你一定能够把它管理好。”

这就是希尔顿酒店第一任经理走马上任的故事。

【启迪】

平凡生活中的真诚,也许就是机会光顾你的源泉。