

## ■专家坐堂

# 让自己成长为一个有能力的人

**我**今年上高二，母亲半年前因为一场疾病导致半身瘫痪，现在只能卧床休息。家里的经济来源主要靠父亲一个人。他担子很重，每天工作也很辛苦。我其实看在眼里急在心里，虽然自己也很努力，但总觉得做什么事情都提不起精神，怀疑自己有抑郁倾向。眼看明年就要高考了，我却完全不在状态，该怎么办？



同学！

你好：

首先也是最重要的事，当你觉得自己提不起精神，怀疑自己有抑郁倾向时，一定要去医院进行排查，寻求专业的诊断，而不是在犹豫中错过最佳治疗时期。我们需要以一种科学的态度对待抑郁。根据我国精神疾病分类与诊断标准，抑郁症的诊断标准其中之一是：症状标准，以心境低落为主要特征且持续至少两周，在此期间至少有下述症状的四项：

对日常活动丧失兴趣，无愉快感；精力明显减退，无原因的持续疲乏；精神运动性迟滞或激越；自我评价过低，或自责，或有内疚感，可达妄想程度；联想困难，或自觉思考能力显著下降；反复出现想死的念头，或有自杀行为；失眠或早醒或睡眠过多；食欲不振，或体重明显减轻。以上供参考。

其次，母亲生病导致半身瘫痪，家里也因此加重了经济负担。不仅因为生病增加了

开支，而且还少了一个人赚钱。你心里非常着急，想要分担起家里的重担。这种想要为改变家庭状况而努力的心情，已经说明了你是一个敢于承担的成年人了。这非常了不得，并不是每个孩子在你这个年龄段都会有这样的担当。然而，此时此刻你的身份除了儿子之外，还是一名即将高考的学生。学生的重要任务是完成学业。现阶段的你需要让自己发展成一个有能力改变家庭现状的人，是积累的时期。而我相信，爸爸妈妈也一定希望你现阶段集中注意力完成学业，将来进入职场赚钱，才是真正有能力能给家里带来改变，减轻家庭经济负担。

中国有句古语：穷则独善其身，达则兼济天下。说的就是当我们在实力不够的时候要专注积累，待到实力够了，才能够帮到别人，帮到家里。

希望能帮到你，祝一切顺利。

12355心理咨询师：濮文菁

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

## 自信的人，追求这三个层次

我们都有不同程度的不自信，而人与人的分野就在于，你说了你没去做，他说了他去做了。既然认为自己不够优秀——那我们就得去做，这是我的态度。

如果你认为自己不够好，还不去拼命改变，那下一次只不过是重复一次失败而已。要改变，但是往哪里改，往哪里变？

### 首先，问题的根结在于“优秀”二字。

当你说“等我变得优秀了，我再怎样怎样”的时候，你其实不知道“优秀”具体指向，是不是？我们得给“优秀”下一个明确的指标，当我们问自己优秀到底意味着什么的时候，我们其实是在问，你到底什么时候才可以采取行动？

所以，这个指标是什么：是一年写出50篇文章吗？是看100本书吗？还是说，你得拿一个奖金？不一而足，你要罗列出来，优秀=1、XX+2、XX+3、XX，然后一项项具体地去做。

若是不能明确地说出“优秀”是什么，然后去逐项达成，那么“等我优秀了，我要怎样怎样”，就只是瞎喊口号，跟自我安慰无异。

说实话，如果没有一个明确的衡量指标，我们是很难承认自己的优秀的。优秀的状态是我们所追求的，但优秀本身并不是最终目的，要做成的事才是。

### 第二个层次，专业。

优秀的下一层级是什么？其实是专业，专业就是可以为他人提供高效的服务。获得专业上的不可替代性，是安全感最踏实的来源。

你身边遇到的每一件重要的事情，只要你注意到更多的细节、更多的用心、做更多的准备，就可以一次次让你做得更令人满意，也令你自己满意。

这些事做得令人满意的时候，就代表你更受人欢迎，这些事情做得更令自己满意的时候，这就代表你更认可自己。

可见，你要成为什么样的人，还真是你自己塑造的，通过每一次事件的认真，通过每一次认真的积累——你就这样塑造了你自己。

专业，是累积出来的。

### 第三个层次，规律。

第三个层次是什么？看清楚规律。都说很多事情底部的逻辑是一致的，这句话也鼓励我们，在做每一件重要的事情的时候，我们去做透、做透、做透，一就是多，慢就是快。然后，不要光学习做题，还要学会总结，上升思维，总结规律。酣畅淋漓去投入，细节都抠到，竭尽全力地做总结，就可以看到自己所做的几件事中那些相同的规律。

所谓“要学会总结”，就是切切实实地做分析，一个字一个字把字打在屏幕上，对你学习或者做的事情进行复盘，问自己，遇到的哪些问题未解，还有哪些能力需要补足，还要注意哪些问题……这儿的省略号表示后面的问题还有一堆，你得自己去列。

这是一个普通人的成长方式，但会成长得很快。