

专家坐堂

他们限制我的交友圈,为什么?

老师:

您好。

我今年17岁,在一所中职校里念书,平时不太喜欢和本班级的同学玩,所以和别的几个专业的同学比较熟。令我困惑的是,因为这个原因,班主任找我父母谈话。父母觉得我年龄小容易受到欺负。我很纳闷,就简单的交朋友怎么会被搞得这么复杂,想问问老师,您觉得这是哪里出了问题?



同学:

你好。

你的来信收到了。老师和父母谈论你的交友问题,这让你有些不解,原本你认为只是简单的交朋友却被他们复杂化了。

我们先来思考一下,班主任找你父母谈论你结交其他专业的同学原因是什么?父母为什么觉得你会受欺负?是其他专业的同学做过一些不被老师认可的事情?还是老师只是希望你多和本班级同学一起玩?那几个同学年龄较大吗?建议你和班主任沟通一下,听听他(她)的真实想法。另外再找时间和父母心平气和地讨论这件事,把彼此的想法都真诚地说出来,事情就会由复杂变简单,相信你心中的

疑惑也能随之消除,坦诚的沟通是打开心结的最好方式。

另外你说平时不太喜欢和本班级同学玩,有什么原因吗?发生过什么事情吗?一般情况下,本班级同学会更熟悉,更了解也更容易成为朋友,老师有点好奇,你也思考思考。你不妨试着多参与班级活动,多关心同学,这样能让同学们更多地了解你,同时用你自己希望他人对待你的方式去对待同学和身边的人,老师相信你一定会有不同的感受和收获的。

生活中,我们每个人都希望能有志趣相投的朋友,而朋友会影响我们的一生,所以谨慎择友和交友非常有必要。孔子《论语》中言:“益者三友,损者三友。友直,友谅,友多闻,益矣;友

便辟,友善柔,友便佞,损矣。”就是说结交正直的朋友,诚信的朋友,知识广博的朋友,是有益的;结交谄媚逢迎的人,结交表面奉承而背后诽谤人的人,结交善于花言巧语的人,是有害的。”我们从中知道了交朋友的标准,能把握好这个标准,再以诚、以德、以知相交,友谊就会长久。真正的朋友是能互相规劝、砥砺前行的,我们也能在彼此的关心和互助中感受到生活的美好。

最后老师建议你可以通过运动等方式,调节心情。多运动,比如打球、跑步等都可以,选你喜欢的体育项目坚持锻炼下去,体育运动一方面可以增强体质、强身健体,另外还可以帮助我们调节和释放不良情绪,让心情愉悦起来。也可以多扩展兴趣爱好,这样交友范围拓宽的同时也会更快乐。

老师相信你一定能用自己的智慧和勇气解开心中的困惑,也会交到更多好朋友的,祝福你!

12355心理咨询师:周传美



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。)

心理科普

你的专注力,才是解锁人生的关键

01

过去有一段时间,我给自己定了一个读书计划,每周读一本书,写一篇读书笔记。

然而,刚开始践行这个计划的时候,拿起书翻不了几页就看不进去了,要么心猿意马,时不时打开手机瞄一瞄,要么干脆犯困,等回过神来半个小时已经过去。

这种看似提高效率的举动,实则没有把任何一件事情做好。

分心是这个时代最坑人的陷阱,而缺乏足够的专注力是我们最大的问题。

一直以来,我的认知里都存在一个误区,以为一个人最重要的能力是深入思考的能力。

而我现在才真正认识到,一个人最重要的能力,其实是他的专注力。

因为,如果你可以专注投入地做一件事情,看一个问题,你就会自然而然地转动大脑,开启自己的思考,而深入思考的能力也会在这个专注的过程

中一步步培养起来。

专注力,就是一种心无杂念地活在当下的能力,走路时专心走路,睡觉时专心睡觉,脑子里既不执着于过去发生的事,也不忧虑未来可能的烦恼。

当我能够专注地吃饭,我就会更关注食物的滋味以及身体的感受,而不会盲目地往嘴里塞东西;

当我能够专注地看书,我就容易把自己带入到作者营造的情境中,去学习书中的知识和总结自己的感悟;

当我能够专注地做好当下的每一件小事,我就更能够释放自己的焦虑,从而获得更多的精力去面对新的问题。

02

村上春树说,“跑步为什么?为了专注力。就是把自己所拥有的有限才能,专注到必要的一点的能力,如果没有这个,什么重要的事情都无法达成。”

专注力对于我们的人生如此重要,最后,我想给大家几个建议:

1.保持觉察

专注力本身就是一种意志力资源,很容易被消耗。

当我们没有把专注力放在当下所做的事情上的时候,我们就需要通过有意识的觉察,及时把涣散的注意力调整回来,重新专注于正在做的事情上。

而经常练习冥想,不但能够修心养性,还能够提升你的觉察力,让你更有意识地专注于当下。

2.营造专注的氛围

专注的能力现在越来越不好练了,因为让我们分心的事情实在太多了。

而这时候,最重要的方法就是把所有能分心的东西都屏蔽掉,眼不见为净。

特别是手机,你最好不要让它出现在你的视野范围内。

3.调成单任务工作模式

一个人很难同时专注于两件事情上,所以,想要充分利用自己的专注



力,就要全神贯注于一件事情。

你可以把事情分配到每个小时,每次只做一件事情,并且为这件事情设定一个明确的目标。这样不论是工作,还是决策,或者是跟朋友相处,你都能够全心投入,最后真正地把这件事情做好。

4.劳逸结合

专注是极耗精力的,所以当你专注了一段时间之后,总是需要休息一下重新积蓄专注力。

在劳逸结合之下,我们的专注才会发挥最大的效应,给你创造最大的价值。

根据研究,建议把工作的时间分成一个一个的区块,每个区块由50-90分钟的高强度、高注意力的工作和7-20分钟的休息组成。

另外,充足的睡眠,也是保证你日常专注力的一个必要条件。

(图片源自网络)