

专家坐堂

奔跑吧，一定能走出失利的阴霾

我今年上中职一年级，之前在初中的时候成绩还是很不错的。由于中考失利，没有考上理想的高中。到了中职里我的情绪一直很不好，整天恍恍惚惚的。学校里虽然有心理老师，但我又不想去找他们，只是自己心里难受，不知道该怎么表达。想问问老师该怎么办？



同学：

你好！

你的来信收到了，你在中职的这一年里过得很难吧，老师先抱抱你。你选择写信来寻求帮助，这需要勇气更需要智慧，老师很欣赏你，给你点个大大的赞。老师也看到你是个对自己有要求，有上进心的孩子。

任何人中考失利，多多少少都会受到些挫折和打击，也会有沮丧、失落的。你情绪不好，心里难受，这是正常的也能理解，这些情绪需要被看见，这不是软弱，也不羞耻。你可以找好朋友或者父母倾诉，也可以好好哭一场，或者把它写

在日记里，情绪一旦被看见，就会疏泄掉很多，感受会慢慢好起来。心理老师，等你想找她的时候再去体验一下，没关系的。

中考虽然相对重要，但它只是我们漫漫人生长河中的一小段，而中考失利就像是小河在前进的过程中遇到了岩石或沟壑，拐个弯就能绕过去，所有的河流都不会被阻挡住，它们最终将成功地汇入大海。这次的挫折正好让我们有机会和自己好好对话，看见自己，了解自己，修正自己，把它当成往深处扎根的一个机会，不放弃，坚持下去就能体验到快乐的滋味，也会看见风雨之后美丽的彩虹。

我们进入高中，是为了进一步深造学习，实现理想，而进入中职同样能一步步靠近自己的目标。现在中职注重文化知识的学习，中职的学生可以参加高考等等，这些都为我们提供了更多的机会。老师一个朋友的孩子，在中职学的汽车相

关专业，后来考上了一所理工本科院校，毕业后因有一技之长还拥有高学历，受到全球500强汽车公司的邀约，现在生活得很幸福。所以如何学比在哪里学更重要。

过去的，面对它，接受它。告诉自己：我可以有失误，可以不完美，可以不够好，而我也有许多优点，这些都是我，我依然可以重新来过，获得成功。你静下心，想想看，我能做些什么让自己更快乐？更进步？更接近自己的理想和目标？最好写下来，一小步一小步地往前走，不畏困难，不看结果，只关注在每一天的成长上，一段时间后，你一定会有收获。

最后老师建议你多参加团体活动，多去运动，体育运动能很有效地释放负面情绪，让人开心起来，同时又能强身健体。老师相信你一定能走出这情绪的阴霾，绽放属于你的光彩，加油，你能行！

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

为什么有些人喜欢经常性迟到？

迟到心理

乔安娜是一名不愿透露自己姓氏的伦敦教师。她说别人认为她不守时的原因是因为理解上的分歧，她说：“一个朋友邀请我过去时，他们会说‘七点以后随时都行’。”“但如果我8点或更晚出现，他们就会很生气。”

经常迟到也许不是你的错，可能只是因为你喜欢迟到这种方式。专家表示，这些不过分关注时间的人往往具有乐观、自我控制能力低、焦虑或喜欢寻求刺激等性格特征。个性差异可能决定着我们对时间的看法。

2001年，圣地亚哥州立大学的心理学教授Jeff Conte进行了一项研究，他将参与者分为A型（野心勃勃、竞争型）和B型（创造型、反思型和探索型）。他让参与者在没有钟表的情况下判断一分钟的时间。A型人觉得一分钟过去了时，其实过去了大

约58秒。B型受试者在77秒后才感觉过去了一分钟。

改变自我

琳达·萨帕丁博士是纽约一家私人诊所的心理学家，也是《数字时代如何战胜拖延症》一书的作者。

简而言之，她说，爱迟到的人习惯把注意力集中在他们即将迟到或截止日期所带来的恐惧上。面对这种恐惧他们通常不是想办法克服，而是喜欢找借口——通常表现为“但是”。例如，他们会告诉自己，“我想准时参加那个活动，但我决定不了穿什么；我会完成那篇文章，但我担心同事们会觉得不够好。”她解释道。

萨帕丁说：“‘但是’之后的内容才是最重要的。”她告诉人们把but改为and。“但是”表示反对和阻碍；她解释说，“And”代表联系和决心，因此“任



务会变得没那么令人畏惧，对阻碍的恐惧也减少了”。

德隆佐开始了她的守时之路，她发现自己能够适应那些总是让她迟到的事情。然后她意识到，她渴望的是匆忙感带来的刺激。改变她曾经渴望的匆忙感是改善现状的唯一途径。

“当我朝着更守时的目标努力时，我开始意识到做一个可靠的人有多重要，”德隆佐说，“开发自己的另一面很快就成为了优先考虑的事情。”

正如谚语所说，旧习难改，但是下一次当发现自己又一次迟到，让别人苦等的时候，我会重新审视自己的内心，并尝试做出改变，哪怕只是一点点。