

专家坐堂

老师:

您好! 我今年中职毕业了, 学的是幼师专业。毕业前实习的最后10天, 我突然产生了不愿意去实习的念头, 也不知道为什么, 看到幼儿园小朋友又哭又闹的样子心里就很烦, 不好的情绪一下子就上来了。现在休息在家快三个月了, 不愿意和人打交道, 有时心里也会为自己的情况感到着急, 所以想问问老师怎么办?

专家点评:

同学:

你好, 收到你的来信, 老师心里有些许感慨。在人生的重大转折时期, 我们都会有一些担心、犹豫、纠结、退缩的反应, 这很正常。所谓重大转折时期, 比如: 童年时期学会走路, 会说话, 上幼儿园离开家里, 青春期, 离家求学, 学成之后工作, 结婚, 生娃, 中年, 退休等等。从上面的举例中不难看出, 这些转折时期都是从过去已经熟悉了的环境中脱离出来, 进入新的情境之中, 跳出舒适区, 面

临新的挑战。相信你能明白我在说什么, 此刻的你, 也在面临新的挑战, 你开始产生不想去的念头, 然后心里烦, 再然后就待在家里了。这个过程已经非常清晰了, 从一开始莫名的念头, 到一步步再也不愿出门。如果可以追踪到最初不愿实习念头产生的那个时候, 试着问问自己, 当下到底是一种什么感受? 是什么让你不愿实习了? 如果在那个点, 能有一个专业人士陪同你一起探讨一下背后的东西, 应该能帮你理清到底发生了什么, 更深层的阻碍是什么? 既然时间不能倒退

到那个时刻, 那我们现在来看看, 在当下可以做些什么。

正如前面提到的, 重大转折时期带来的心理变化, 产生一些退缩情绪、行为, 其本质是阻碍人类自然而然地向前发展。这个过程是新的人生阶段啊, 也是通向更成熟、更优秀的必经之路。同时这个过程是被动发生的, 不管我们是否愿意, 就像时间一般, 总是对每个人都铁面无私, 日夜不息地往前走。我们的发展也是这样的。此刻能做的是, 接纳我们必然要走向工作的过程, 接纳在这个转折时期自己会产生的各种各样的情绪、念头以及退缩的行为。但同时, 该做的事情还是继续做, 该前进的时候还是前进。接下来你的第一步是迈开脚步, 走出家门, 然后逐步过渡到实习的部分。三个月的时间一过, 也不知道学校对于你在家没去实习是怎么处理的, 你的毕业是不是可以延期。建议如果自己无法处理这部分的情绪和行为的话, 找个专业咨询师聊一聊, 或许能更好地帮助你适应新的人生阶段。

12355心理咨询师: 潘文菁



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)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。)

珍惜时光, 对拖延症说“不”



中国社会科学院的一项调查显示, 目前中国有86%的职场人和80%的大学生都患有拖延症, 国际上其他一些权威机构的调查亦表明, 延迟症已经成为现代社会群体的通病。

拖延症(Procrastination)是一种自我阻碍和功能紊乱的、把计划要做的事情无限往后推迟的行为。很多人总在截止时间最后关头才匆忙做事, 就像心理学上所讲的“未来折扣”一样, 根据距离现在时间长度对事情的重要性进行削减, 心理认知上觉得还在未来, 就大打折扣, 一直拖着不去做。实际上, 延迟是一个逐渐丧失自我的过程, 本应立即行动, 却被等

一等、放一放、缓一缓, 甚至被视而不见、故作轻松、及时行乐的心态完全操控。拖延还是一种变形的生活方式和反抗周围的惯性形式, 如“我更想明天做这件事”, 或“有压力我才能做好”。

一种典型的拖延是入睡拖延。结束了一天快节奏、高强度的工作, 虽然身体已经发出了想要休息的信号, 可是很多人不甘心就此入睡。《中国互联网网民睡眠白皮书》的调查显示, 88%的被调查者因玩手机拖延入睡, 本来告诉自己只刷十分钟的朋友圈、微博, 结果一眨眼就快到凌晨。

法国教育学家贝约尔有一句话: “绝大多数人的目标是尽量不动脑子地生活”, 或许他已经为现代人的拖延找到了可以解释的缘由, 不去思索, 不去体悟, 不去感受, 不去力行。一般而言, 滋生拖延的温床和肇因主要有三:

一是心灰意冷, 兴趣寥寥。在接受任务时勉强, 缺乏主动性和积极性, 在着手实施时失神, 无所憧憬。二是认知

失当, 怕字当头。怕自己做不到, 怕自己完不成, 分神分心、瞻前顾后、畏首畏尾, 以至于不接触、不思考、不着手。甚或是害怕成功, 因为早于既定时间完成任务的话, 很可能会因此而背负更多的责任与期待。三是自我失衡, 自大自负。在过度自信的心理驱使下, 产生主动型拖延, 自认为对需要完成的工作和任务胸有成竹、信心满满, 相信在时间压力的迫使下, 灵感与创造力可以瞬间迸发, 也相信在最后一刻具备足够的条件来按时交付。

拖延是“时间杀手”的变体, 它使人行动迟缓、时光扭曲、生命虚度, 不可不察。《明日歌》曰: “明日复明日, 明日何其多。我生待明日, 万事成蹉跎。”人生来来往往, 没有那么多的来日方长。面对拖延, 要坚决说“不”, 通过控制、规划和创造, 活出积极精彩的人生。

首先要学会控制惰性。拖延很大程度上是惰性使然。人都有惰性, 作为

人性弱点的惰性并不可怕, 怕的是被惰性控制, 最怕的是放弃或逃避。必须用正知、正见、正能量, 从心底点燃激情。因为行为的动力来自集热爱、兴趣、责任、使命于一体的激情, 个人梦想、家国情怀、社会责任、复兴使命等都是激情之源。还要做自己情绪的主人, 善于排解灰色和负面情绪, 保持饱满的激情和永不低沉的热情, 主动及时地启动各项工作。

其次要学会规划时间。事到临头害怕失败, 是因为本领恐慌和能力不足。当下本领和能力欠缺的窘境, 正是当初该学而没有学、早该做而没有做的结果。做事贵在坚持, 循序渐进、坚持不懈而又充满目标感的生活是踏实的。策略上, 要加强目标管理和时间规划, 养成“工作前梳理、工作后整理”的习惯。善于根据轻重缓急原则和二八法则, 对事项和任务进行归类排序, 确保今日事今日毕。

(图片源自网络)