

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？

# 如何战胜畏难情绪? 行动起来!



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:濮文菁

### 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。所谓的重大转折时期,比如:孩童时期学会走路,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



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。)



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,拖延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,拖延是一个逐渐丧失自我的过程,本应立即行动,却被等

## 珍惜时光,对拖延症说“不”

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,相信在规定时间内压力的迫使下,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)