

■专家坐堂

■心理花园

战胜迷茫， 改变是第一步



我现在在一家国际学校读高中。写信来是想和老师说一下我近期出现的一些不好的状况。最近两周来，我整个人感觉状态很不好，晚上睡不着，吃饭也没有什么食欲。可能是自己太焦虑了，导致现在想学习又不能进入状态，很痛苦。我也不太愿意和父母多交流，他们除了对我的成绩感兴趣，别的都无所谓。所以我觉得他们太不了解我，也帮不了我。我现在感觉很迷茫，不知道该怎么走出这样的困境，想找老师聊一聊，帮我想想办法。

嘉睿

嘉睿同学：

你好！

很感谢你对我的信任！你说“可能自己太焦虑了”，那么，我想知道最近两周发生了什么事情？你又因为何事而焦虑呢？

当我们觉察到自己处于一种低迷的心境时，我们应该积极地寻求他人的帮助，避免这种心理状态持续时间过长，给自己的生活和社会功能带来损害。这方面你做得很及时，及时地寻求帮助。

你说的睡不好吃不香这一生理现象是直接导致你精神萎靡的重要原因。因此，你应该积极调整自己的生活方式。如坚持40分钟以上的运动，跑步、跳绳、打球等运动项目都能帮助你改善睡眠；同时应该告知家长你的身体现状，请家长在饮食方面给予帮助。如让母亲炖黄芪红枣汤，以助每日的睡眠和食欲。

心理上的问题会直接影响到身

体健康。虽然你没有直接述说你为何焦虑，但是你说感觉很迷茫。作为国际学校的高中学生，要为未来做准备了。关于自己未来的生涯，我们现在该做哪些积极的准备呢？

国际学校学生接受高等教育的环境主要在国外，因此外语语言学习应该是很重要的学习任务之一。鉴于此，根据学校的课程，需要广泛阅读国外文献和教材。在语言学习的基础上，高中面临未来职业的选择。因此，你可以根据自己的性格和兴趣爱好，积极做职业方向的准备。

信中你提及“我也不太愿意和父母多交流，觉得他们太不了解我，也帮不了我”，由此可见，你和父母目前相处得有些生疏。我们知道父母是每个人人生重要的支持系统。如果你与父母沟通你目前的身心状态，父母给予同理和关爱的话，相信你很快就能从低迷的心境中走出来的。

12355心理咨询师：欧阳群

心灵鸡汤，怎样“喝”更有效

心灵鸡汤的三种效果

心灵鸡汤因为安慰效果好，所以分享鸡汤的人很多，但按效果来分的话，这些鸡汤不外乎以下三类。

▼ 第一类：提供安慰

这一类鸡汤，给人各种理由以接受现时现地的处境，从而帮人更容易从沮丧、痛苦、嫉妒等负面情绪里走出来。

比如：人间没有不弯的路，世上没有不谢的花。

▼ 第二类：激发斗志

就是俗称的“打鸡血”，通过激发人的正面情绪，给人以前进的动力。

比如：人生难得几回搏，此时不搏何时搏！

▼ 第三类：改变视角

这类鸡汤，会引导你从另一个角度看待问题，有时甚至能改变你的价值观和人生观。

比如：没有人能打败你，只有你才能打败你自己。

保证鸡汤有“营养”的三个步骤

心灵鸡汤是不同人有用经验的提炼，因此盲目拒绝鸡汤是不对的，这会让你失去太多汲取他人智慧的机会。但光喝鸡汤又很难有效果，那怎样才能从心灵鸡汤里汲取到有用的营养呢？按下面三步来做就可以了。

▼ 步骤一：分辨鸡汤作用

当你看到一段很有道理的鸡汤语录或鸡汤小故事的时候，感动之余先别急着转发，稍微停下来想一想：这段鸡汤对我起了怎样的作用？

如果是提供安慰让你安于现状的，你就要想一想：到底发生了什么事让我要安于现状呢？

如果是给你激发斗志打鸡血的，你就要想一想：到底发生了什么事我需要来打鸡血呢？

如果是让你换个视角看问题的，你就要想一想：到底发生了什么事让我要换个视角看问题呢？

▼ 步骤二：识别使用前提

假如认可了鸡汤的作用，你还要再深入一步，思考下这个鸡汤的使用前提，看适不适用于自己。

虽然所有的鸡汤都是不同人有用经验的提炼，但这些经验是有使用前提和适用范围的。

在决定干下一碗鸡汤之前，你务必要先找出来它的使用前提和适用范围，再跟自己的条件对比下，看对不对症，适不适用。

▼ 步骤三：分解运用步骤

所有鸡汤的共同特性是只有结论，但没有具体的使用步骤和方法。因此，确定要喝这碗鸡汤后，就要认真琢磨出正确的服用方式了。

那如何才能琢磨出鸡汤正确的服用方式呢？最实用的方法就是按时间顺序画出使用步骤，以及列出每个步骤需要的输入和输出成果。

