

关注心理健康，助力全面发展

小学阶段是人的行为、性格和智力迅速发展的关键时期。由于身心变化比较快，加之文化知识及社会经验不足，小学生很容易产生不健康的心理，导致心理问题。

本报心理专栏邀请专业心理老师来为小朋友的心理问题答疑解惑，也欢迎同学们将自己的心理困惑来信告诉我们。

邮件地址：xsdbtougao@163.com



新年新目标，你get到了吗？

本版特约作者、12355心理咨询师 王慧

老 师，新的一年，妈妈让我给自己列一些计划，制定一些新目标，为迎接2024年做好准备……但我因为担心完成不了，所以迟迟不敢列目标。因为害怕达不成目标，所以不敢去努力，请问这种心态怎么克服？



新年新气象，新年新规划，新年新目标，新年新征程……好像一到新年，每个人都在红红火火迎接新的起点，期待原本没有实现的目标可以在新的一年达成所愿，但也有很多人跟来信求助的小新一样，不敢轻易规划，不敢随便允诺，就怕规划了却不能达成，会感觉非常焦虑和羞愧。

那正在读报的你，有没有这样的情況呢？比如要参加一个演出项目，要进行某个竞赛，可是却因为担心做不好，然后就一直拖拖拖，不去积极努力准备，却整天都陷在焦虑情绪中无法自拔……那么我们该怎么克服这种心理呢？

首先，我们可以看到小新以及和小新有一样困惑的伙伴们都还有一个特别棒的特质：就是非常重承诺，也就是制定了规划就一定要去努力完成的。如果完成不了，不如就不做规划。而且从这一点上来看，你对自己的目标是比较清晰的，知道自己想要做的到底是什么，这本身就是一个很值得高兴的事情，因为很多人连这些都是很模糊的，什么也不知道的。

所以对你而言，关键的问题在于有了目标，却迟迟不定目标，不去跨出努力的第一步的根本原因是“总担心完成不了，怕做不好”，从这句话上可以看出你有一种情绪，叫做“担心”。而之所以

会感觉担心是因为你有一个信念是“我会做不好”“我完成不了”。

这个信念很值得我们去探索哦！我们可以先问问自己：

1. 我有证据证明“我做不好”“我完成不了”吗？如果有，那是什么证据支持证明“我做不好”“我完成不了”？又有什么反面的证据可以证明我并不是这样的？

2. 什么叫做“做得不好”？做成什么样子就是不好的，就是糟糕的？如果我真的做不好、完成不了了，那意味着什么呢？就意味着我很失败、很没用，我的人生就彻底没希望了吗？真的有这么可怕吗？

3. 如果你有个好朋友跟你有同样的情况，你又会给他一些什么建议呢？

相信在刚刚的探索中，我们一定发现了什么，并感觉好像并不是这样的。原来在认知治疗中，这些信念就被称作“不合理信念”。不合理信念指的是个体对事件的解释或评价存在扭曲或不合理的地方。这些不合理的信念往往是负面的，会促进负面情绪和行为的发生。所以，当我们可能认为自己的能力很差，无法完成任务，应对挑战，达成目标，这种不合理的信念就会导致我们出现自我否定的行为和消极的情绪，从而裹足不前，畏首畏尾，结果真的

一事无成了。

那么怎么去克服这种心理呢？我们可以这么做：

第一步：承认并接受自己的担忧和不安情绪。只有当我们勇敢承认自己的担忧和不安时，我们才能开始改变这种心理状态。

第二步：确定自己的担忧和不安情绪。我们可以尝试将这些担忧和不安写下来，并思考它们是怎么来的，尝试分析一下它们背后的原因，以及它们如何影响我们的生活。

第三步：尝试制订一个计划，并逐步实现自己的目标。我们可以将大的目标分解成小的目标，然后为每个小目标都制定一个具体实施步骤，这样就可以帮助自己更好地掌控进度，避免拖延。

第四步：寻求支持和帮助。多与朋友、家人或老师等交流，分享自己的感受和困惑。他们一定会给我们提供不同的角度和思路，帮助我们克服困难。

第五步：学会放松和调整自己的情绪。尝试一些放松技巧，如深呼吸、听音乐、冥想、运动等。用一些技巧来帮助自己缓解焦虑。

通过以上建议，相信你一定可以改变自己的思维模式，摆脱焦虑情绪，更好地应对生活中的挑战，达成自己所期待的目标。