

【专家坐堂】

学农的艰苦让我沮丧

老师:

你好。我今年读高中二年级,开学不久老师就安排我们下乡学农为期两周,中间没有假期,不能回家。出发前,想到可以离家半个月,和同学住在一起,还有点莫名的兴奋,可到了农场后兴奋很快就变成了失落。农场的住宿条件比较差,睡不好觉。每天我们要自己打扫卫生。在家的時候,我几乎不做家务。下地干农活更是一件“惊悚”的事情,锄头很重,即使戴了劳防手套还是会磨出水泡。田里经常会飞出螳螂和蚱蜢,把我吓得想哭。我打电话给父母倾诉自己的“遭遇”,他们听了不但不安慰我,反而觉得这是一次很好的锻炼机会。我也知道学农是锻炼,可这项锻炼也太“过时”了。我真不明白都21世纪了,像学农这种安排还有什么意义。

同学:

你好!从来信可以看出,你是一位女生,一位成长、生活在城市的女生。农场、农村的生产与生活,离你是那么的遥远。

一帆风顺,这是个褒义词,是一个美好的祝愿,但并不现实,也并不真正有利。你和大部分同学一样,生长在繁华的城市,生活在温馨舒适的家庭。然而,如果长期处于舒适、温暖、顺利的环境,从未体验过工作的艰辛、生活的艰难,以及各种人生挫折的考验,一个人能全

面、健康地成长、发展吗?你回顾一下,在你人生起步的十多年中,经历过的真正的挫折有几次?

有一则寓言故事:一头年迈体衰的毛驴不小心跌落一口枯井,它的主人尝试了很多办法,都无法把它拉出枯井。主人无奈地拿起铁锹,铲起井旁的泥土,打算把它就此掩埋掉。一铲又一铲的泥土洒落在俯卧着的毛驴身上。毛驴惊醒了,用力站了起来,抖一抖身子,把背上的泥土抖落下来。就这样,主人不断地在铲土、洒

土,毛驴不断地抖落身上的泥沙,并用蹄子交替着把身下的泥土踩实……最后,毛驴竟然轻轻一跃,跳出了井口!

在每个人生命的旅程中,我们难免会陷入各式各样的“枯井”里,各式各样的“泥沙”会倾倒在我們身上,而想要从“枯井”脱险的秘诀就是:将“泥沙”抖落,踩实,再站到上面!生活中所遭遇的种种困难和挫折就如同倾倒在我們身上的“泥沙”。然而,它们不也正是我们走向成功的一小块

“垫脚石”吗?

也许,正是由于考虑到年轻一代普遍顺利、舒适的成长与生活,学校给学生们安排了学农任务,人为地为学生的成长制造一点“挫折”。对你们,特别是女生来讲,这是一个非常好的学习、体验和成长机会。恰恰是你们这些城里来的孩子,学农活动对你们的成长具有其他活动难以替代的意义与价值。积极面对,热情投入,好好珍惜、享受这次难得的磨炼机会吧!

12355 心理咨询师:茅建东

【男生女生】

老师:

你好。我是一名高三女生,平时总是有一种被人欺负的感觉。那时候我跟班里的几个女生关系不好,她们在背后给我起外号,还说各种诋毁我的话。这种状况一直持续到初三毕业,我以为进入高中,有一个新的环境可以重新开始。但事与愿违,那种被欺负的感觉依然存在,只要有同学在我身边窃窃私语,我就会特别紧张,担心她们又是在背后说我坏话。

同学:

你好。我发现初中时的一些事情给你带来了一些心理上的阴影,针对你目前的这个问题,我建议是:第一,试着和身边的同学去交流你的想法;第二,下次如果有同学在你身边说话,你可以去问问她们到底在谈论什么话题,也可以参与到话题的讨论中去。我相信当身边的人对你有所了解,你也了解别人的真实想法之后,一定能够减轻你心中的疑虑,并且让你走出所谓的“孤立”和“孤单”。

老师:

你好。我是一名高一男生,在初中时我有一段时间成绩很不好,还因为打架受到过学校的处分。进入高中后我非常努力地学习,成绩提升很快,老师和同学一致推选我当团支部书记。但是在我心里却有一种隐隐的不安。我很怕老师同学会知道我初中的事情,如果他们知道了还会像现在一样喜欢我信任我吗?

同学:

你好。从你的来信中看到,你走了一段非常有意义的青春之路,从原来的成绩不好甚至受处分,到现在努力学习、成绩好、同学老师欣赏你。有没有想过这一切你是如何做到的?我知道了你的过去,但是不仅没有让我对你有不喜欢,反而觉得更加喜欢你了,也觉得你是一个值得信任的人。我把最直接的感受全部告诉你了,它们能扫除你心理那一点阴影吗?

12355 心理咨询师:吕彬

【心灵花园】

采摘幸福



校园里看到两个后勤工人,刚刚拉完一平板车货物,满头大汗,衣衫尽湿,神情里也是疲惫,但却有着许多青春学生都没有的快乐。其中的一个,在傍晚温柔的光线里,拉着他最后的一点担负——他的同伴,悠闲前行。而在四轮平板车上的同伴,则时而轻松地吹一支愉悦的小曲,时而伸展开双臂,又向后踢出一条腿,做出鸟儿飞翔的姿势。

这样两个身上满是泥灰浆的年轻工人,在朝气蓬勃的校园里,是有些不搭调的另类。可是他们那种流光溢彩的怡然与快乐,在一本正经的人群中间,还是如此快地,就成为路人瞩目的焦点。他们却一副与任何人都不相干

的样子,哨声悠扬,轻快的脚步中带着一点的慵懒。他们愿意卸下所有的重负,放任一颗心,在这不多的自由时光里,自寻一点快乐,收集起来,放进灯笼里,提着信步走回居住的巢穴。

我们在这个充斥了噪音与喧嚣的城市里,常常无处可躲,而那些小小的快乐,也总是被密集的烦恼挤压着,无法像水壶里的沸水,冒出幸福的泡泡。可是总有那么一些人,在我们急吼前行的时候,静心寻找,并执著地制造一些微小但却真实可以触摸的快乐。

快乐与幸福,藏在隐匿的枝叶之间,等着路过的人,有心来采摘,珍惜地放入背后的行囊。