

专家
坐堂

升学之路我该如何选择?

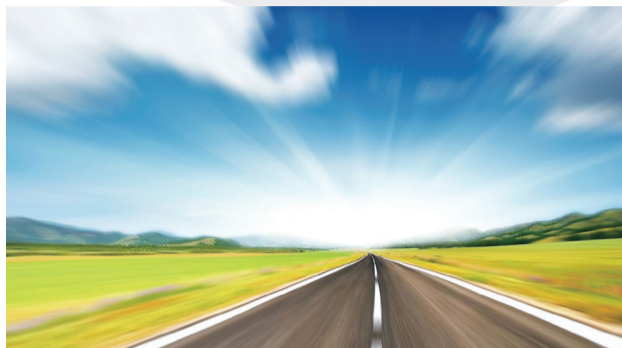


老师:

您好!我今年18岁,作为一名高职学生,随着毕业的临近我感到压力越来越大,也为自己的将来感到担忧。

由于我身边不少同学和朋友都选择了出国,因此我父母也认为出国是一个不错的选择,他们觉得西方的教育可能对我的将来会更有帮助。但我并不想出国,一方面我的英语水平很一般,要通过雅思或者托福考试都会很困难,另一方面父母希望我出国去读商科,也不是我喜欢的专业方向。最重要的是,我不是一个擅长社交的人,到了国外举目无亲又没有熟悉的同学朋友,那样的场景只是想象一下都让我感到非常害怕。我还是想脚踏实地地参加国内的三校生高考,选择一个自己喜欢的专业。

我知道父母让我出国是为了我好,但我还是想自己选择将来的道路。上周为了出国的事情,我跟爸爸之间发生了一次剧烈的争吵,父母要我出国的态度非常坚决,现在我感到很矛盾,不知该如何选择?



同学:

你好!为自己将来感到担忧,并且对于一阶段如何选择有着自己的想法,说明你是一个有上进心和有主见的孩子,这是值得肯定的。

出国学习和留在国内念书,这都是可选项且不是唯一的选项。国外的教育有些方面是有一定的优势,但并不是一定适合每一个人。古人说“因材施教”,就是要针对不同个体给予不同的教育方法和教育环境。因此我们不能因为有很多人出国念书,我们就一窝蜂地跟着去国外;也不能因为自己对国外环境不了解或有顾虑就放弃出国学习的机会。

你例举了3个不愿去国外念书的原因,就这三方面来看,除了专业的选择因素外,其他两方面说明你还不够自信。因为你说“还是想脚踏实地地参加国内的高考”,但即使在国内参加高考也是会考英语的;同样,即使你在国内学习和生活,也是要面临人际交往和今后独立生活的问题。老师这样讲并不是鼓励你出国,而是希望你能理性地分析问题、客观地看待自己。

就专业的选择来说,你说想在国内参加高考,选择一个自己喜欢的专业,但不知你对于高考选择什么专业心理是否有底了?也许父母选择的专业的你不喜欢的,但从他们能费心思为你安排这些事情来看至少他们是爱你的。你可以和父母好好地谈一下,把你自己的想法告诉他们让他们帮你出谋划策一下,看看还有什么专业更适合你选择。你也可以和老师交流一下,听听他们的建议。毕竟家长和老师的阅历和经验比你丰富,多听听别人的建议也有助于自己更全面地看到问题。

无论是做怎样的选择,只要客观地分析冷静地思考过,向着目标坚定地走下去,一定会有收获的!加油!

12355心理咨询师:季明律

幸福 课堂

接纳完整的自己

文/宋晓东



作者简介:

宋晓东,上海第二工业大学幸福课讲师,教育学硕士,国家二级心理咨询师,开设选修课《幸福心理学与生活》,深受学生欢迎,更多内容可关注微博@小宋老师的幸福课,个人使命是帮助更多的人变得更幸福。

在你的脑海里,是否会有某个人或某类人,一想起来就会让你心生厌恶之情?也许你最受不了那种心胸狭窄的人;也许你最讨厌那种总爱在背后说人坏话的人;也许你对说大话的人最深恶痛绝……

如果你身边一直有一个你所讨厌的人,而且低头不见抬头见,你会感觉如何?我想大部分的人的直接反应就是——感觉糟透了!

那么,我们为什么会特别讨厌某一个人?

你敢面对真实的自己吗?

一个人会因为不敢面对自己身上的缺点而去讨厌另外一个人。每个人身上都有缺点,但并不是所有的人都敢于去面对自己的缺点,因为面对自己的缺点就意味着要承认自己的不完美、要直面自己内心的恐惧。太多的人选择了逃避或压抑自己身上的缺点,通过“投射”这种心理防御机制,把自己身上的缺点投射到所讨厌的人身上。

要知道,如果我们身上不具备某项心理特质的话,我们是无法再别人身上识别出这项心理特质的。如果我的身上没有“功利心强”这个特质,那我就很难查缺到别人身上具有“功利心强”这个特点。

再例如,对于一个单纯的人来说,他是不会去讨厌一个世故圆滑的人的,因为在他的心理词典里,根本就

没有世故圆滑这个词;而对于一个心太急的人来说,他则会经常埋怨其他的人心太急,其实他在埋怨别人的同时,也是在以一种独特的方式提醒自己慢下来。

让他们成为我们的心灵导师

我们所讨厌的人,其实可以帮助我们更加清晰地了解自己。

因此,在下次你忍不住很讨厌某个人时,不妨扪心自问:“我的身上,是否也具备同样的缺点?”这些缺点也许是你一直不愿承认的,也许是埋藏在心底多年的,也许是你压抑已久的。

无论一个人努力表现得多么完美,我们每个人的身上都会有缺点、都有不完美的一面。有的人把自己不完美的一面深深地压抑到了内心深处,不肯接纳完整的自己。而每个人都是优点和缺点的矛盾统一体,就如同硬币的正反面,无法接受自己的缺点,就无法充分发挥自己的优势。

只有接纳了完整的自己,才能有可能会完全释放自己的潜力。而那些你所讨厌的人,就像是一面面镜子,能帮你了解那个更真实的自己。

所以说,那些你所讨厌的人,虽然起初给你带来了很多消极的情绪,但这些人真实身份却是你的心灵导师,因为他们能够帮助你唤醒内在的灵性,帮助你更加地接近真实的自己,帮助你释放更多的潜力。