

专家坐堂

我怎么消除过度怀疑的情绪?

老师:

您好。

我是一名中职学生,目前就读国际商务专业。

几个月前我去参加一个英语推广课程,课上的一位培训机构的老师宣称“你们以前学到的东西可能都是错的”。从那时起,我就开始怀疑自己学习的东西,并渐渐演变成对书本、老师、课程的不信任。

我在班里学习成绩中等偏上,但作为英语课代表,我希望能够超过排名靠前的同学,整个暑假很努力地在报班上课,但感觉自己很盲目,成绩也没什么进步。最近几周还出现了胸闷、头痛的情况,影响到自己的学习和心情。

对于自己近期这种怀疑一切的状态,我也与老师、朋友和家人有交流,有的人无法理解我的状态,有的认为怀疑精神必须要有个度。我该如何消除这种明显过度的怀疑情绪?

同学:

你好!

看到你的陈述,给我的第一印象便是你相当有上进心。就语言学习来说,是需要长期不懈投入才能有成果的。所以,能当上英语课代表,相信你是一位对目标非常执着的同学。

你现在遇到的困境,其实最大的一个问题在于:你并没有意识到自己最核心的优势是什么。

从你的来信中看得出,你不甘于中上的成绩,而你目前能看到的最大优点就是这么多年来英语学习的成果。但是,培训机构老师的一席话却动摇了你赖以支撑的根基,这是让你非常难受的。

然而,正如上面所提到的,你是否想过自己拥有的最宝贵财富不仅是那些具体的知识,更是这么多年所积累的学习能力以及面对知识的执着动力与渴求。这些在心理学里属于“晶体智力”,是可以伴随一生,甚至到老都不会轻易失去的。

关于那位老师所说的话。作为一名高校心理学教师,可以给你一些个人的理解:和过去有所不同的是,现代教育并不提倡寻求“非

此即彼”的单一标准答案,而是鼓励在探索中不拘一格的创新。这一点,在职业教育和高等教育中尤其明显。

当年,我自己刚刚进入高一级的学校学习时,面对一个定义、一个概念有多种互相对立的答案时,我也曾困惑:怎么会这样?难道以前我所学的标准答案都是错的?所以,许多人都经历过你这样的处境。可正是因此表明,我们的观念需要有一个更新的过程。

这绝不是说你以前和现在所学的东西全都用不了,而是要在此前提下培养出一种敢于索求、敢于变通的精神。

同样,在这种新的学习观念下,最需要具备的就是坚忍不拔和果断勇敢的意志力,而这正是你这么多年求学生涯中所形成的品质!所以,你非但不应该为此沮丧,反倒应该自豪,不是吗?

来信中你提到最近出现胸闷、头痛等状况,我的建议是,如果这方面的症状比较明显且经常干扰你的生活,建议你及时寻求神经内科医生的帮助,以缓解你的问题。

祝福你早日找回自我方向,活出人生的精彩!

12355心理咨询师:秦昱

幸福 课堂

定制计划三部曲,教你提升执行效率

学会给自己制定计划,是主动掌控自己生活的一个重要标志。有没有什么好的方法,可以帮助我们提高计划完成的概率呢?

以下是我通过亲身实践得来的经验,罗列了三个步骤供大家借鉴,并用来提升计划的执行效率。

一、预估完成某项计划总共所需要的时间;

二、确定好完全可供自己自由支配的时间段;

三、把完成某项计划总共所需要的时间合理地分配到可供自己自由支配的时间段内并去完成。

只要能够按照以上三步去走,那么计划完成的概率就可以得到大幅度的提升。

感觉有点糊涂?那就举个例子来进一步说明。在九月初,我给自己制定了这样的一个计划:在一周内读完某一本书。但是由于那一周特别忙,所以只能在自己有空的时间

候随意翻上几页书,一周下来,这项计划只能宣告破产。接下来,我就考虑按照上面所提到的这三个步骤对这个失败的计划进行了反思和复盘。

首先,如果想要在一周的时间之内读完一本书,那么我首先应该预估一下读完这本书大概所需要的时间。经过预估我发现,这本书读完一章大概需要30分钟的时间,而这本书总共有10章,那么读完这本书就总共需要大概300分钟的时间,也就是5个小时的时间。

接下来我就需要确定好完全可供自己自由支配的时间段。由于自己每天都要花费很长的时间乘坐地铁上下班,因此乘坐地铁的这段时间就成为了我完全可以自由支配用来读书的时间段。

最后就是把完成读书计划总共所需要的时间合理的分配到可供自己自由支配的时间段内并去完成。

我把制定好的读书计划写进了手机日程表,并设置好定时提醒,这样在乘坐地铁的时候就不会忘记去完成自己的读书计划了。

按照这三个步骤做下来,在新的一周内,我的读书计划顺利完成,而且在完成计划的过程中感觉胸有成竹,一切尽在掌控之中。

看来,我们在制定计划的时候一定要多花些功夫,正所谓磨刀不误砍柴工。

具体来说就是:一定要先对完成某项计划总共所需要的时间进行预估,然后还需要明确可供自己自由支配的时间段,最后就是在完全属于自己的时间段内,按照自己的节奏一步一个脚印的去完成所制定的计划。

亲们,一起来提前做好规划,让计划变得更加容易实现一点,同时也让梦想离自己更近一点吧。

