

【专家坐堂】

【男生女生】

为什么一定要走高考这条路?



我是一名高二女生,自从进入高中,感觉学习压力越来越大,不停的周测、月考,让我的神经每天都处于紧绷的状态,最近我经常失眠,整天都很焦虑,总是担心自己会犯错,做什么事情都要反复检查好几遍,同学开玩笑说我得了强迫症,我也不知道他们说的是不是真的。我的父母都是高学历的知识分子,他们通过努力学习获得了现在不错的生活条件,就固执地认为“万般皆下品唯有读书高”,只有学习升学才是我唯一的出路。我看到以前初中的同学,有些连高中都没有考上进了中职校,他们过得很轻松,有几个同学已经在网店打工,打算以后自己做老板。我觉得他们的选择也很不错,为什么一定要走高考这条路呢?我觉得自己太累了,很想放弃学业,但父母一定不会同意的,我该怎么办?

小芳

老师:

你好。

不知道从什么时候开始,父母变成了看守我的“狱卒”。每天放学之后,他们都会把我关在房间里,只许看书做题,不许看电视玩手机,周末也不许出门或者给同学打电话。我觉得自己就是这个家里的犯人,而我最大的罪过就是成绩不好,有可能考不上理想的高中。父母经常说我又笨又懒,还说他们这样管教我也是出于无奈,都是为了我好。难道只要考不出他们所要求的成绩,我就要一直这样被关在家里吗?

心理咨询师回复:

从这个形象的“狱卒”一词中,我已经感受到了你的无奈和被束缚。同时,我也看到了你内心的很多渴望与父母的要求形成了冲突。想象一下,假如你要过一座只能一人走的独木桥,而桥对面正有个人也要过桥,那么你会怎么办呢?方法有多种,但都需要协商。或你走他停;或你停他走;还有你俩各侧半边身一起走等等。建议你带着你疑问,如果考不出好成绩,就要一直被关在家里吗?与父母做个深入的讨论与协商,找到双方都能接受的好方法。

老师:

你好。

再有一个月就要放寒假了,班里有同学提议去杭州旅游。我满怀期待地向父母征求意见,结果却被他们泼了一盆冷水。说一群小孩去外地不安全,在上海玩也是一样的。其实我知道他们不是担心安全问题,而是希望我寒假能去上补习班。为什么父母的心里只有学习成绩,难道就没有想过我一旦失约,在同学那里有多丢面子吗!一共就两天的行程,怎么才能说服父母呢?

心理咨询师回复:

看得出你是个重信用的人,同时你也能明白父母的担心与想法。那么似乎目前的情况就是你成功说服父母让你与同学一起两日寒假游。毕竟还有一个月的时间,假如你们的寒假出游计划更周全,把父母的担心与想法也考虑进去的话,是否成功概率可以提升?

12355心理咨询师:黄怡

小芳同学:

你好!看了你的来信,能够感受到你内心的压力和纠结,同时也说明了你是一个挺有想法的人。

正如你所说的,你的父母通过努力学习获得了不错的生活条件,这说明读书对我们的人生是起到积极的作用的。无论是学习还是读书,都是人生不可缺少的事情。但是如果只是把读书简单地理解为取得高的考试分数,这就错了。古人云“万般皆下品唯有读书高”,其中的书指的是圣贤

书,即不仅要学文化知识,更是要学做人的道理。父母的出发点肯定都是为你好,但可能会给你造成了一定的压力,你可以试着和他们沟通。

你说你有几个同学已经开始打工赚钱了。固然这是人生的一个选项,但不代表他们就真的那么轻松。看人挑担不吃力,其中的辛酸未必为外人所知。不付出努力,不经历风雨,怎么会轻易见到彩虹呢?

关于学习的问题,我建议你可以改进一下学习的方法,以提高对科目

的兴趣和学习的效率。你可以与同学和老师多做交流,借鉴一下高效的学习方法,有薄弱的环节该要补习的还是要补习好。同时建议你,即使学习任务繁重,也不要放弃业余生活,比如体育运动、影视作品、阅读等活动。这些活动不但能开拓眼界、增长知识,更能起到放松减压的效果。

改变观念、改进方法,让自己轻松而愉快地学习。相信你能做到的,加油!

12355心理咨询师:季明律

【心灵花园】

在意别人评价的人,自愿当别人的“傀儡”

文/韦见

明代文学家冯梦龙的《醒世通言》中有句名言:“毁誉从来不可听,是非终究自分明”。在意别人评价的人,常常把毁誉看得很重要。被称赞就信心满满,趾高气扬,甚至自我膨胀;被人否定、批评了就灰心丧气、自暴自弃,或愤愤不平。

一位画家曾做过一个试验:请人指出他一张画的缺点,结果被贬斥得一无是处;次日,他又请人指出同一幅画的优点,结果被夸得十全十美。他得出结论:永远有人欣赏你,也

永远有人批评你。安心画好自己的画就好。

美国华裔心理学家黄维仁说,特别在意别人评价的人就像自愿当别人的“傀儡”。别人的一言一行、一颦一笑,就操纵了他的喜怒哀乐。这是内心缺少“主心骨”,缺少自我肯定的表现。人应清楚地知道自己最有价值的地方以及缺点。当别人毁谤自己时,要提醒自己有哪些优点,并告诉自己:“别人不了解我,我才最了解自己。”当别人过誉自己时,也要提醒自己有哪些缺点,告诉自己:“别人不

了解我,我受不起这样的称赞。”

人总会说人是非,若因别人的毁谤而放弃该走的路,或因别人的称赞而裹足不前,岂不可惜?不如专心地走自己的路,坚持到底。当真正走到终点时,才会得到最终的评价。

