

专家坐堂

个性要强的我开始失去信心

老师:

你好!

我是一个个性很好强的女生,事事都希望做到最好。

刚入职校时,我就对自己说不能和身边其他同学一样混日子,我一定要参加高考,考进大学。一开始我成绩非常出色,一直都在年级前五名,但越是成绩好,我对自己要求越是高,希望事事尽善尽美。

因为这样的患得患失,我的注意力不再那么集中,成绩也从前五跌落到五六十名,但我一直相信自己是回到年级前列的。

我把自己的心情告诉父母,想寻求帮助,可父母只是轻描淡写的说我想太多,让我放松一下。我又去和好友倾诉,可是好友与我观点也不同,她觉得前五名也不错,不必那么努力。

现在,连我自己都开始对自己失去信心,觉得自己再也不可能回到以前那种状态。我到底该怎么办呢?



同学:

你好。首先感谢你在最需要帮助的时候想到了我们!

你是一个有理想、对自己有要求且不随波逐流的女孩,这是你的闪光点!你现在正处于建立自我认同、建立世界观人生观及价值观的关键时期,能有这样的

困惑,未必是件坏事。

你知道自己性格很要强,那你有没有继而反思过这种个性是如何形成的呢?你想通过事事尽善尽美来证明或得到什么?你想要的究竟又是什么?

通过这样层层反思,你能逐渐地了解一个真实的自己,到那

时很多烦恼自然会烟消云散。以上三个问题,你不用马上回答我,或者说回答你自己,最好放在心中常常反思和体会。

除了认识自我,我们还要谈一谈做事的心态和方法。要想做好一件事,我们需要适度的压力。完全没有压力容易懒散放逸,压力太大又容易紧张焦虑。对此,你一定深有体会!

同时我们要学会对结果保持一颗平常心。凡事自然有它的内在规律,按规矩办事自然水到渠成,过于刻意反而会适得其反。

最好是“因上努力,果上随缘”(现在种因将来才能得果。但不要有得失心,尽力去做,结果怎样都好)。所有这些,你可以在今后的学习与生活中慢慢体会。

12355心理咨询师:张婉霞

幸福课堂

任何苦难,都是一份包装丑陋的礼物

文/宋晓东



在失眠的那一年里,我整个人都不好了。白天精神状态极差,晚上更是异常痛苦。为了补偿前一天的睡眠不足,我经常会成为寝室中第一个爬到床上去睡觉的人。寝室的兄弟为了照顾我这个失眠的小伙伴,会尽量的轻手轻脚,不打扰我休息。但即使是这样,外界一点轻微的声音,都会被敏感的神经所捕捉到。

为什么睡觉这件事对别人来说这么简单,对我却这么难呢?

原来,当时我正值研究生二年级,不知道自己未来的出路在哪里,各种职业选择都在脑海中不停盘旋。我会在吃饭时想、走路时想、睡觉时想,大脑一直保持着持续兴奋的状态,所以在夜晚就很难入睡了。

直到有一天,我终于鼓起勇气去打开这份叫做“失眠”的丑陋礼物。这份礼物可以浓缩为八个字——空想无用,实干有益。我下定决心减少空想的时间,不再逃避现实,并且想要通过一点一滴的行动去改变自己糟糕的状态。

后来,我进入了大学工作。我开始大量地读书,马不停蹄地参加各种培训,拼命地想把之前在失眠时所浪费的时间给弥补回来。接下来,对“自己为什么会失眠”这个问题的追问让我接触到了积极心理学。

我边学边用,并且尝试在学校开设了幸福课,我想要利用心理学知识帮助那些对未来感到迷茫和空虚的同学们。现在的我,很享受现在的工作。尤其是在上幸福课的时候,经常会有心流体验,而且还经常会有一种强烈的使命感去传播积极的正能量。

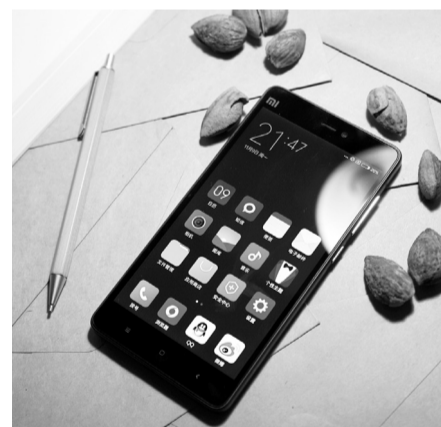
回头想想,如果不是当初的那份失眠经历,我现在不会成为一名幸福课的讲师。而现在的这一切,都是当年的失眠经历,所赠予我的一份包装丑陋的礼物。

【启示】

我相信这个世界上没有人喜欢主动去经历一场疾病或是各种苦难。然而一旦碰上这些不好的事情,我们最好能够用积极的乐观的心态去面对,不妨把这些苦难和挫折当成是一份包装丑陋的礼物。

只要你能够鼓起勇气去打开这份礼物,去勇敢地面对这些苦难,或许就会被激发出前所未有的活力,心灵就会因此得到开悟或是巨大的成长,从而摆脱命运的桎梏,拥有一个更加值得回味的人生。

【心理热词】



你有“手机幻听”症吗?

手机放在兜里,是不是总是感觉听到手机铃声响起,可是拿出来时却发现根本没有任何动静。你是否经常有这样的现象。如果有,那么你可能患上手机妄想症了。

“手机幻听”的心理问题很大部分源于现代人对高科技产品过分依赖所造成的“强迫症”。“幻听”现象多与职业有关,如销售、咨询、媒体等从业人员频繁使用通讯工具,往往在铃声一响时就立即投入工作,这些人长期处于“待机”状态,强烈的心理暗示会诱发“幻听”,而在就业高峰时期,不少应届毕业生也会加入手机“幻听一族”。

有时候明知不是自己的手机在响,还是不自觉地拿出手机,这其实是身体里的潜意识给出提醒,告诉你,必须要缓解压力了。