

专家 坐堂

# 知识和技能,是相辅相成的

老师:

你好!

我的父母都是老师,从小对我要求就很严格,但是去年中考时我发挥失常,进入了一所中专,父母对我非常失望,我也很自责。

进入中专之后,我学习依然很认真,想先考大专再专升本。但我总觉得身边的学习氛围很差,有同学还对我的努力嗤之以鼻,叫我“老师的乖宝宝”。

过年时,已经工作三年的表哥问我,为何一定要考大学?他读的是技校,因为专业好,毕业后找了份很不错的工作,工资也比应届大学毕业生高。我听了之后觉得非常迷茫,从小父母传输的理念都是大学毕业生才有出息,才能有体面的工作和更高的收入。

现在,我不知道该怎么办?是继续读书努力考大学,还是学好技能直接工作呢?



同学:

你好!很高兴收到你的来信。

你提出的问题:究竟是继续读书努力考大学好,还是学好技能直接工作好?

其实,这是一个社会热点问题,也是很多人争执不下的问题。比如你的父母和表哥,他们对这个问题就有截然不同的看法。

要搞清楚到底他们谁说的是对的,我们需要先来看看为什么他们会这么认为?

你的父母都是老师,在目前学校这样的工作环境中,学历是非常

重要的敲门砖。很多好的学校,甚至要求应聘者需要具备研究生学历或者更高,以此来作为高师资水平的保障之一。你的父母要求你一定去上大学,是他们不希望你将来在找工作的时候,因为学历的问题,被自己喜爱的企业或者岗位拒之门外。

我们再来看看你的表哥,虽然他只有中专学历,但是因为掌握了一门好的技能,所以在就业市场上,反而比大学毕业生更有市场,他在自己的领域内取得了成功,因此他会自信地告诉你,能力比学历更重要。

由此可以看出,不同的人,对“学

历是不是重要”这个问题的看法,取决于他生活的环境,他的事业对学历的倚重程度。

我个人认为,在你这个年纪,准备考大学还是学技能并不矛盾。因为即使考上了大学,将来在工作中,同样也需要有一技之长;同样的,有一技之长,在工作中也需要通过不断学习更多知识来提升自己。知识和能力,很多时候是相辅相成的。

在你这个年龄,能够深入思考这个问题,并尝试着去寻找答案,在我看来,已经非常棒了。

你的问题,也许没有一个非常确切的答案,但是,有一个答案是确定的:不管上大学还是学技能,任何人想要成功,就一定要找准目标坚持不懈地努力与付出,包括在偶尔一次发挥失常时不气馁、包括牺牲玩的时间去学习、包括在别人对你的目标嗤之以鼻时你的坚持……

祝福你能通过自己的努力获取最终的胜利。

12355心理咨询师:邵一霖

幸福 课堂

## 99%你所担心的事情,都不会发生

文/宋晓东

“你所担心的99%的事情,都不会发生的”。这是当年我处在人生低谷的时候,在卡内基的一本叫做《如何停止忧虑,开创人生》的书中所读到的一句话。很难想象,如此简单的一句话,却给了当时的我莫大的安慰。

### 很多担心的事都迎刃而解了

当时的我,正值研究生快要毕业的时候,各种压力扑面而来,我对未来感到忧心忡忡。那时的我,担心毕业论文通不过,担心找不到合适的工作,担心无法在上海站稳脚跟,担心无法和在异地求学的女友走在一起。

后来事实证明,“99%你所担心的事情,都不会发生。”我的毕业论文顺利通过,也找到了一份比较满意的工作,女友也顺利地在我找到了一份稳定的工作。当时我所担心的很多问题,后来都迎刃而解了。



### 提醒自己不要过度担忧

我们知道,适度地担忧,保持着一种忧患意识,可以让你为未来做好更加充分的准备。但是,过度地担忧,却是百害而无一利,只会耗费人们过多的心理能量,让人感觉身心疲惫。

我们所要避免的,就是过度担忧。当我们过分担忧的时候,我

们应该记得提醒自己:我们所担心的99%的事情,都是不可能发生的。

也许你会问,如果提醒自己也管不管用,依然会控制不住为未来而感到担忧,该怎么办?

### 反驳自己脑海中的负面想法

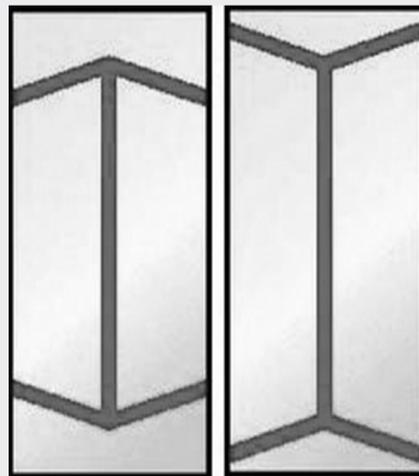
我们还可以尝试去和自己脑海中的这些负性自动想法进行辩论,拿出一些事实证据来反驳这些未经过大脑严密推理就自动产生的负面想法。

反驳自己脑海中负面想法的过程,就像是在心中为自己找了一位辩护的小律师,来和自己的负面想法进行辩论。

一旦开始以事实为依据来和自己的负面想法进行辩论时,你就会发现经过大脑一番严密的逻辑推理之后,那些气焰嚣张的负面想法很快就会变得偃旗息鼓。

【心理学趣味图片】

## 错觉



缪勒——莱耶错觉(也叫箭形错觉)。用尺子量量中间两条竖直的线段哪个长。