

专家 坐堂

人生的选择权在自己手上

老师:

你好。我是一名中职二年级的男生。我的父亲长期在外打工,很少回家。从小就由母亲一人照顾我的学习和生活。母亲性子比较急,对我的管教非常严格,如果我成绩不好或者不守规矩就会拳脚相加。小时候我会服从母亲的管教,可这一两年,我越来越不能接受这样的管教方式,常常反抗母亲。

我从小就喜欢玩各种游戏,上了中职之后,更是每天不打几个小时游戏就受不了,不太愿意和同学聊天,只想打游戏。班主任经常来做家访,也苦口婆心地劝我,可我对学习就是提不起兴趣。

今年过年,父亲回家表示要母亲和他一起外出打工,否则就不给家里生活费。我知道这件事情后,心情很不好,不想上学、不想说话,就想闷头打游戏。我知道自己现在的状态不好,但不知道应该怎么办?



同学:

你好。

看了你的来信,感觉你对自己成长环境的描述是比较客观的,而且当家庭发生一些变动,自己的情绪和想法也跟着变动时,你是有觉察的,也在积极寻求帮助,这都非常好,我想这是解决问题的第一步,也是最关键的一步,你做得很好。

很多时候我们身上的行为偏差,可能和我们情绪和想法出问题有关。一个家庭中,孩子行为的偏差可能和家庭关系出问题有关。一家三口,父母和孩子的人际距离越对等,关系就越平衡。

显然在你的家庭中,妈妈和你关系很近,而爸爸比较疏远,有些失衡。妈妈付出得多,对你的期待也就

越高,管教也就愈加严格。

这些,正是导致在正值青春期的你,愈加叛逆和反抗的原因。此后的打游戏入迷,在一定程度上也是一种“逃避、暂时摆脱家庭不平衡的关系”心理作用所产生的行为。

当你听到父母要一起外出打工,这个家庭三角关系变得更糟糕——父亲和母亲都要远离你,就会加重你的逃避心理。

老师知道处于这样境地的你很难受,也很无奈。有什么办法可以缓解或改善现状呢?

我的建议是,你可以试着和父母沟通,表达自己不想和父母分离的心愿,如果最后沟通的结果仍然是分离,我们可能要学着去适应,17岁的男孩子也应该慢慢学会独立了。

最后,我想讲一个小故事给你听:一个父亲醉酒伤人入狱,他有两个儿子,一个儿子也犯罪入狱,一个则成为IT精英。当记者采访他们兄弟俩怎么会走到今天,他们异口同声说:“有这样的爸爸,我能怎么办?”你会如何理解这两个儿子的话呢?当外部环境对我们不利时,人生依然有选择的,而选择权就在我们自己手上。

12355心理咨询师:金小燕

幸福 课堂



没时间读书?试试这些方法吧!

文/宋晓东

这篇文章,来自一个粉丝的提问,问题是这样的:“小宋老师,想问您一个事儿。我一直觉得看书挺重要的,可是我又总是被各种杂事缠身,心有余力不足,请问您有什么建议吗?”

这其实是一个非常具有普遍意义的问题,我自己也曾经被同样的问题困扰过。后来我不断积累经验、总结方法,读书的数量和质量都有了大幅度提升。

以下经验的分享,希望对大家有所帮助。

1. 设定具体的读书目标,给自己激励

这里要说明一点的是:我们一定要在保证读书质量的前提下再去追求数量。如果没有办法保证读书的质量,无法将读书所获取的知识用来改变自己的思

想和生活,读再多的书都没用。

另外,不要一上来就给自己设定一个太大的读书目标。在设定读书目标的时候,一定要循序渐进,不可操之过急。

2. 为读书预留出固定的时间,形成习惯

无论你是上班族还是学生族,无论你白天有多么的繁忙,你总是可以通过早起或者是晚睡的方式来获得额外的读书时间。因为通常来说,什么时间起床和什么时间睡觉,都是可以由自己来选择或控制的。

我白天的工作也很忙,也经常会遇到想要读书却心有余而力不足的情况。

后来,早起看书就成为了我的一个习惯,每天早上6:30—7:30是我固定的读书时间。一旦形成这个习惯,就不需要每

天再额外耗费脑细胞去思考该何时读书了。

3. 让你想要的读的书,变得触手可及

要想尽可能地多读书,除了要养成习惯,利用大块儿的时间去读书,还要去学习如何去利用一切零散的时间去读书。

例如无聊发呆的时候、在等公交车的时候、晚上失眠的时候……这些都是读书的很好时机。

当然,这里有一个前提,那就是在你想要读书的时候,随时随地都可以找出一本书来读。要想做到这一点,你需要确保你的周围被书本环绕。

在我的卧室里、办公室里,都摆放着很多书籍,而且这些书籍都可以做到

触手可及。当我需要的时候,我就可以快速地拿出一本书来翻阅。

4. 找一个安静的环境去读书,或者直接屏蔽掉噪音

很多时候,我们会因为周围的干扰太多,有太多的噪音,而没有办法做到全神贯注的读书。

有时候,一点点小小的改变,就会解决这个看似复杂的问题。我曾一度认为,在嘈杂的办公室是无法做到安心读书的。

后来事实证明,我所需要的,仅仅是一幅高质量的耳机。然后,提前在手机中下载好一些轻音乐或者是班得瑞的背景音乐。在我有空闲时间去读书的时候,只要带上耳机,播放音乐,这样即使在嘈杂的环境下也可以做到静心读书。