

专家 坐堂

感觉整个人生都颠覆了,怎么办?

尊敬的老师:

曾经开朗、活泼,老师眼里好学生的我,自从那件事以后,感觉整个人生都颠覆了……

一天晚上在寝室和室友闹着玩,我一不小心倒在地上,用手撑了一下。当时就只是感觉手有一点痛,也没有太在意。

礼拜五回家,感觉手还是没好,老爸带我去医院检查,才知道是骨折了。

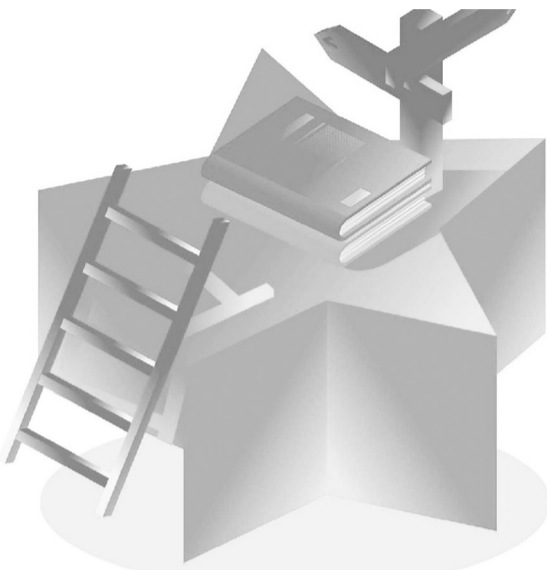
当时,我没它当做大事。两个月后,我去医院拆石膏,发现自己的手完全使不上力,医生告诉我,受伤后没有及时来治疗,会有后遗症,可能以后都不能提重物、做重活了。

我是学制冷专业的,以后空调维修、空调拆装这类的事儿都不能做了。那时我就觉得自己要毁了。

现在,去超市看到别人手里提着东西,我就会想到自己的手。我感觉自己现在就是个残疾人,什么事都做不了,对家庭就是个负担。干什么都提不起劲,连学校都不想去了。

万万没想到,我的人生竟毁在一次小小的玩闹中。我究竟还有没有未来?我还能做什么呢?老师,你觉得我该怎么办?

晓峰(化名)



亲爱的晓峰同学:

你好。

首先,送给你一句来自霍金的能量语言:“我的手指还能活动,我的大脑还能思维;我有终身追求的理想,我有我爱和爱我的人;对了,我还有一颗感恩的心。”

就像霍金所说的,你即使不能干重活,但你的很多能力还在,你还可以做很多事情,你还年轻,有很多时间去做很多事情。一只手伤了,还有另一只手,要相信自己可以用一只手做事,而且会做得更好、更出色。

所以,你不用为此自卑。

其实世界上比你不幸的人有很多,但他们从没放弃生活,放弃希望,你又凭什么放弃呢?

在我们的残奥会上,一名名运动员神采奕奕,精神抖擞。他们为我国赢得一块又一块的奖牌,为我国创下佳绩,你看看这些运动员,虽然残疾,但并没有自暴自弃。

他们身上的精神尤其值得你学习——把阻力化作更加积极的动力。

同时,积极地应对受伤这件事情,再去医院进行一些针对性的治疗,看看你受伤的手是否会有转机,也是你应该立刻行动起来的事情。

当然,这件事也是给了你一个劝诫,少开玩笑,不要不重视,有的人就是因为一些小小的玩笑失去了很多的东西。所以这种事以后要更加注意,要小心这种事情。

此外,你觉得自己成了家庭的累赘,也是想多了。主动跟父母沟通一下吧,把你心里的担忧以及下一阶段的计划告诉他们,作为最爱的身边人,相信他们会给予你最大的支持。

“上帝为你关上一扇门,必定会为你打开一扇窗。”这需要你挖掘、去发现,或许你会因此发现更有意思的生活。

所以,不要放弃自己,祝你早日走出心中的阴霾,找到新的方向。

上海市教委中职德育中心组成员:郭顺清



学习压力大,成长困惑多。在日常生活中,假如你有什么烦恼、困惑,或者难以启齿的心里话,不好意思和父母、老师和同学们说,可以通过邮件方式告诉我们,我们将邀请专业的心理咨询师团队为你解惑。(你的信息我们也会为你保密哦。)

来信请寄:xsdbxinli@163.com 邮件名称请注明:中职青橄榄

幸福 课堂

点燃热情,或许只需要这样做

文/宋晓东

你有没有这样的时候:对于一直在做的事情,产生了倦怠,丧失了热情?

我一直坚信一个道理:对一个年轻人来说,最怕的不是工作上的辛苦,而是看不到未来的希望,丧失了对工作的热情。

今天,我们就来探讨,如何通过切实可行的方法,来帮助一个人重新找回热情?

1.为平凡的工作赋予特殊的意义

来自美国纽约大学的教授研究了28名医院清洁工的工作日常。因为都是清洁工,所以这些人的工作内容几乎都一模一样。但是,有的人工作积极主动、充满热情,有的则消极被动、闷闷不

乐。

那么,两者最大的差异在什么地方呢?

原来,那些积极主动的清洁工,不仅把自己当成是一名清洁工,他们还把自己当成是病人的健康管理师。他们好像是带着一种特殊的使命在工作,坚信通过自己的清洁工作,可以创造更加美好的环境,从而促进病人身体更快地康复。

强烈的使命感令这些清洁工能够更加有效率地去工作,会更加主动地去预见医生和护士的需求,他们甚至会主动增加自己的工作。

相反,那些把清洁工作当成是一份

苦差事的人,仅仅会完成自己份内的工作,并且处于消极应付的状态。

2.在工作中尽可能地去发挥自己的优势

我在大学里面工作,本职工作是一名辅导员。很多人都知道,辅导员的工作非常繁琐,而且还经常会担心自己所带的学生出事情。

就在我产生职业倦怠的时候,我接触到了积极心理学,接受了积极心理学之父马丁·塞利格所提出的一个理念:所谓幸福,就是找出自己的优势,并且在生活和工作中尽可能的去发挥它。

我知道,我的优势在于自己的心理学背景、善于说服别人、善于在思想上

去影响别人。于是在做好本职工作的同时,我开始在学校开设幸福课,写订阅号文章,传播积极心理学的知识和相关理念。

当然,去做这些能发挥自己优势的事情,意味着要牺牲掉很多业余时间。虽然很累,但这一切努力都是值得的。

其实,一个人的优势在工作中运用得越多,那么他的存在感就会越强,幸福感指数也就越高。而积极情绪是可以迁移的。当你发挥自己的优势的时候,你会感到开心,而这股开心的情绪可以迁移到工作的其他方方面面当中,从而让你重新燃起对工作的热情。

