

校正心弦

学生干部:学习与工作能否兼得?

本报记者 王燕

案例

高二年级的小李是学生会主席,也是班长,团支部书记和班主任会经常找他帮忙做一些事情,对此,他很乐意。但有的事情办的效果不好,或者超出他的能力范围,老师们不会怪罪出问题的同学,而会责怪他办事不力。“现在正是学业繁忙的阶段,我觉得学校和班级里乱七八糟的事太多,影响了我的学习。上次月考成绩出来后,看到我成绩下降,父母也开始劝我退出学生会。”烦恼的小李向记者表示:“我找过同学,希望他们和我一起分担,但每次他们都说,‘这是学生会主席和班长的事情,不是我们的事。’有时候真的很想一走了之,只管自己的学习。”小李该如何让学习与工作二者兼顾?



本期专家

郭玉良,全国模范教师,全国优秀班主任,国家二级心理咨询师,岳阳县中小学心理教育指导中心主任,岳阳县一中学生发展中心主任。“国培”“省培”班心理健康教育与班主任专业课程培训授课专家。

案例分析

小李这种心理和情绪在学生干部中很有代表性。一方面他们感到学生工作和学习有冲突:班级事务繁杂,分散精力,影响学习效果;有时工作任务和上课时间冲突,致使学习进程受影响,天长日久学习被动;当学生干部难免和同学有摩擦,如处理不当影响同学关系和自己的心情,也会影响学习;加之家长认为,当学生干部耽误考大学得不偿失……所以一部分学生干部想打“退堂鼓”辞掉学生干部职务。但另一方面,他们担任学生干部的初衷是锻炼能力、培养综合素质、服务班集体、满足自我价值感,所以他们又不想放下学生干部工作。这样的矛盾心理让他们苦闷烦恼。

专家支招

学生干部想要学习、工作、课余生活和谐共处,要做好三点。

调整正确的思想认识 表面上看,当学生干部会影响学习时间,但学习成绩不是靠拼时间才能提高,重要的是提高学习效率。学生干部若以身作则,在学习上为同学做出榜样,会激发学习热情,提高单位时间的学习效率,学习成绩反而会更好。

保持良好的心理素质 学生干部也是成长中的学生,所做的任何一件事都不可能得到所有人

的认同。勇敢面对工作中受到的委屈,保持良好的心态,学习、工作和生活就会开心。

找到最佳平衡点 虽然做学生干部不可避免地要耽误一些时间,但是能培养出解决问题的能力,从形式逻辑角度看,时间是个常数,8-1 小于 8(学生工作用去了一小时,学习时间就少了一小时)。但从辩证逻辑角度看,提高了单位时间的学习效率,便出现了 8-1 大于 8 的好效果。



养心时刻

被爱的感觉是自己给的



很多人控诉自己身边的人:“为什么我为他做了那么多,他却对我不好?”事实上,这跟对方没有关系。每个人都是自由、有力量的,可以选择去做自己想做的,也可以拒绝自己不想做的。

“控诉人”之所以这么痛苦,是因为他们在做的过程中有很多的疲惫和委屈,因为他们害怕,觉得“如果我不那样做,他就会不喜欢我了,就会离开我了。”于是,在这样的信念中,就不断压抑、忽略自己的感觉,无法让自己停下来。

很多年前,我看过一本半自传的书,作者是一位法国的作家和身心灵导师。其中有一个关于她亲身经历的故事,给我留下

了深刻的印象。

有一年,她与一个才华横溢的男人相爱了。在相爱的那三年,她的整个世界有了非同一般的意义。直到有一天,这一切戛然而止。那天,她在家打扫卫生发现一个暗箱,箱子里有很多信件。信件的内容是男友和另一个女人的交往过程——男友和她交往的同时还在和其他女人交往。

她感觉过去这几年自己的幸福简直是个笑话,这个男人从未全心全意爱过她,她一直生活在谎言中。她痛苦到了极点,她决定自杀。

她来到海边,慢慢走向大海深处。当冰凉的海水刺激到她的双腿时,她内心深处

突然闪出一个问题:如果他从未爱过你,那你感觉到的爱是真的吗?

这是一个非常有智慧的问题。她停了下来,然后,答案出现了:那种幸福、被爱的感觉是真的,无法否认。也正是因为那份感觉太美好了,当它失去时才令人无法接受。

紧接着,出现了另一个问题:如果他从未真正爱过你,那你感受到的爱究竟是从哪里来的呢?

她呆呆地站在水中,寻找着答案。最后,她没有别的答案,唯一的答案就是——这爱的感觉是自己给的。

就在答案出现的那一刻,她意识到所有的感觉都是自己创造出来的。无论是“被爱”还是“被伤害”的感觉,统统都是自己创造的。这一刻,这个女人觉醒了。

周梵

知心小屋

不隐藏攻击性

最近有个朋友得了抑郁症,正在吃药和接受心理咨询。

我们大学时就认识了,她健谈开朗,很照顾他人的感受。如果不是有心理学基础,恐怕我在听到她得抑郁症的消息后,也会相当讶异。

随着我和她聊天的深入,我才发现她随和的外表下,压抑了很多不舒服的感受没有说。

她对睡眠的光线和声音非常敏感,大学住宿舍时,有个室友总会在深夜,突然打开台灯和男友视频……生物钟被打乱,她总要辗转几个小时才能入睡。她想过和室友说,但怕室友不开心,所以话到了嘴边又憋回去了。她说服自己:“体谅一下室友异地恋的不容易吧。”

过了几个月,她接受了这个事情,每次室友一开台灯,她就听着歌看着天花板,越看越清醒。直到大三下学期,因为检查出了身体的毛病,需要持续休息,她才找了个理由搬出去。室友至今都不知道她因此失眠了那么久。这种模式一直在她的生活中运行。

大学社团里,随和的她常被叫去做一些别人不愿意做的辛苦活。她做了几次也觉得不开心,但说不出来。她安慰自己:“反正我闲。”

工作后,领导定了过高的目标,她不敢反驳,拼命做却总也不达标,最后挨骂;同事甩锅给她,她不敢站出来说话。

几段恋爱也总不疾而终。每段恋情到最后,都是因为累积了太多失望,感情变得越来越淡。

“你不舒服为什么不说?”当我问到这个问题时,她下意识地回答:“说了没用,还更糟糕。”

小时候的她常受欺负,回到家哭个不停。妈妈指责她是没用的爱哭鬼。慢慢地,她就不哭了。而她的弟弟小时候性格直率,经常因为“顶撞”爸妈被打。这些经历都在告诉她,不舒服、不开心、愤怒,都不能说。

一旦表达出来,就会被鄙视和嫌弃,甚至会被对方给打压下去。

于是每一次愤怒、委屈喷涌而出以前,她就马上退了回来。但这种暂时的平静,隐藏着更大的危机。心理学上把这种试图释放攻击的动力,叫做攻击性。这是一种人的本能。

一个人的攻击性,如果不向外释放的话,就会转向攻击自己,没有第三个出口。当攻击性被认为是好的,被允许表达出来时,我们会学会如何合理地表达。例如温和地拒绝别人、坚定地表达愤怒,合理地划清边界。

可是,当它被认为是一件不好的、不被允许的事情时,可能会有两个结果。一个是转向自己。朋友不断自我压抑和合理化,成了一个老好人。边界不断被侵犯,没有保护自己的能力和内心却积压着负面的情绪。另一个结果,是不合理地释放,这将会带来巨大的摧毁或分裂。当攻击性从小被无限地压抑,这个人只能走向这两个结局——抑郁或者摧毁。

五花鹿

心知

带面罩说谎更易被识别

最新研究发现,如果对方不在跟前,他的谎言会比面对面的时候更容易被拆穿。

该研究的第一作者 Amy-May Leach 博士解释说,当看不到说话者的脸时,人们会被迫地将更多的注意力放在更有诊断性的线索上,例如听话语中的停顿、重音等。

在美国、英国及加拿大的法庭上是禁止带面纱或头罩出庭的,因为法官相信,判断一个人是否说谎,看脸部表情非常重要。而 Amy-May Leach 博士却认为这个想法是错误的。

为此,研究人员组织了两个实验,被试总人数达 523 人。实验中,他们设置实验组和控制组,实验组中的证人戴上面具或面纱,而控制组的证人则没有戴面具或面纱,并将他们随机分成两组,分别测试比较两种情况下人们辨别谎言的能力。通过实验,研究人员得出结论,谎言识破率并不会因为带着面具或面纱而受影响。实际上,在证人戴着面具的情况下,观察者识破谎言的准确率比不戴面具要高。

一理