

“高考过后,我失去了方向”

本报记者 王燕

经历过高考“战役”,如释重负的彭健(化名)把自己多年来的课本整理了一遍。没有要做的作业,没有该复习的功课,他坐在书桌前头脑一片空白。班上的同学都打算聚餐放松,还有人计划去旅游,但他一时还转不过弯来,他感觉无所适从,不知道该做些什么。这几年紧张且有规律的学习生活成了一种惯性,考完反而失去了方向。

高考后,到底什么样的心态是积极而健康的?什么样的“方向”更有意义?



本期嘉宾

袁春龙,北京师范大学心理学部硕士,湖南师范大学附属中学心理备课组长、生涯发展指导中心主任

案例分析

案例中的彭健是很多高三毕业生的缩影。高考结束,让学生们瞬间脱离原有的“心流”体验,同时缺乏长远的生涯规划,因此大量学生会陷入这种无所适从、惶惶度

日的状态。

那么,什么是心流体验呢?对某件事物达到“忘我”的状态时,可以说,已经进入了“心流”状态。大部分学子在高三的一段时间都是在类似心流的状态下不断前进。处于这种状态中的学生,有相对清晰的目标,投入到当下的学习生活中,并能不断体验到成长和进步,这种成长和进步又进一步推动学生投入到学习中,以此产生良性的循环。这种良性循环有以下几个特征:内在驱动、目标清晰或相对清晰、投入、行动以及积极反馈。而高考结束后,部分学生直接丧失目标,更别说内在驱动力和投入、行动了。这就会陷入停滞。停滞本身并不是坏事,停滞让我们有时间停下来思考自身的发展,未来以及人生意义。但陷入停滞情况严重的,会因为体验不到价值感和意义感,影响到大学的学习

生活。

支招

采取以下三步可以帮助我们脱离已有的停滞,重新进入新的“心流”状态中。

第一,一个能激发自我兴趣的事情,可以成为我们发展的内在动力。结合自身的体验和经历,进行一定的自我探索,确定一件或几件自己感兴趣的事情,可以是生活中的某一方面,比如厨艺、收纳等,也可以是今后的学业规划,比如大学的某个课程。

第二,设置一个专注时间,并给自己提出适当挑战。在确定事情后,给自己设定和营造一个不被打扰的空间和时间段,并保证每次投入都带着小目标。

第三,及时给予自己阶段奖励。在自己达到小目标时需要及时给予自己阶段性的奖励,可以是外在的物质,也可以是内在成长和自我肯定。

心解读

在心理冲突中寻找你最想要的

□ 杨眉

我们熟知的“鱼与熊掌不可兼得”出于亚圣孟子,讲的是人们在选择两个同样有吸引力的目标时,内心会发生心理冲突。

从心理学上看,冲突是两种势均力敌的力量的对抗。就驱动力而言,存在着三种基本冲突,那就是:双趋冲突、趋避冲突和双避冲突。

“鱼与熊掌不可兼得”是最典型的双趋冲突。两个都想要,但是环境只允许要一个,这时就会产生难以取舍的心理冲突。如果都想要的两样东西价值一般,比如两盒同样品牌的饼干,但包装盒不太一样,虽然盒子都很漂亮,但还是比较容易作选择。可是,如果是两份同样具有吸引力的超级棒的工作呢?那选择的难度就大了很多。

按照中国人的智慧,面临双趋

冲突时的选择是:两利相权取其大。

“又要马儿跑,又要马儿不吃草”则是趋避冲突。当可以满足我们某种需要的事物同时附带着一个消极面时,这时趋向反应与回避反应会同时发生,使人感觉左右为难。

解决趋避冲突的要点是正视这样一个现实:世界上的事物都是有得有失的,只得不失是传说,不是现实。因此,为了你想要得到的,就必须付出代价,而且绝大多数时候你还得先付代价。得先喂马儿吃草,然后再指望马儿为你跑。

而中国成语中的“左右为难”“进退维谷”则是指双避冲突。指人们同时面对两个具有威胁性的、不利的情境,两个都想回避,但是由于条件所限,只能回避一个。

双趋冲突或者趋避冲突虽然会

导致纠结或者不安,但是却不会导致痛苦。而双避冲突则不然,往往会导致很大的痛苦,两个选择都不想要,但是却不得不接受其中一个。这种情况下,按照中国人的智慧,解决问题的要点就该是“两害相权取其轻”。

其实无论哪种心理冲突,很多时候都是个人的心理现实所导致的,所谓见仁见智而已。但要顺利解决因为驱动力而引起的心理冲突,却有一些共同的原则可以遵循:首先,要知道自己最想要的是什么。其次是接受有得有失的生活现实,放弃求全或侥幸心理。最后是要懂得权衡,不仅要看得见的利与害做权衡,还要能把看不见的时间成本算上,懂得抓住决策时机的重要性,懂得拖延往往会制造出新的麻烦。

心知

美国的理查德·赛勒曾经对人的选择和快感的关系做过一系列研究。结论是,如果一个人可自由选择的选项在一定范围内,人们的幸福感会随着选项的增加而增加,而当选项达到一定数量时,人们的快感会出现下降,而且速度很快。

人选择的目的是从选项中挑出最优结果。假如选项只有2个,人们的比较次数就是1次;如果选项是3个,比较次数就上升到3次;如果选项是4个,人们就要比较6次……面对海量的比较,人们会有两种态度,一种是逃避,另一些人会选择坚持比下去,他们就是选择困难症患者。

选择困难症的痛苦除了上边所说的“选择疲惫”,还有“机会成本吝惜”。因为在实际生活中,人们在某一领域所面临的选择并不是那么规则。这里所说的“规则”的意思是,选项a好于选项b,选项b又好于选项c,那么比较a和c是非常容易的事。而实际上,选项之间互有长短,人们做选择时通常会出现a好于b,b好于c,但c又和a难以取舍的情况。在这种必须对选项取舍的情况下,人们脑中会出现一种机会成本叠加的幻觉。机会成本的意思就是,一个人如果在诸多选项中选择了a,那么他的机会成本就是除了a以外的那个次优选项。而选择困难症患者在复杂的选项挑选中,由于选项之间互有长短,会把选择a的机会成本误认为是其他选项的叠加,也就是b+c+d+e……这样的机会成本当然要大于a对选择者的效用。所以,在这种选择中,挑选任何一项,选择困难症患者都会出现非常不满意的心理。

对此,专家给出了心理层面的建议:1.弄清你最最重要的目标是什么,次要的东西可以忽略;2.生命长着呢,不要想着一次解决所有的事,想开点;3.学会借助前人的经验和规则;4.即使选错了又怎么样?不要给自己的选择加太多心理压力;5.最重要的是,别忘了,所有选择是为了快乐。(摘自《解放日报》)

「选择困难症」怎么治

□ 齐佳伟

成长研习社

热播剧《想见你》中,有个灵魂穿越的老梗。2019年,27岁的黄雨萱灵魂穿越到1998年的17岁女生陈韵如身上,两人性格大不相同,陈韵如内向自卑,不善交际;黄雨萱大方明快,开朗自信,加上有年龄和阅历带来的成熟心智,迅速赢得周围人的喜欢。

按照常规的剧情路数,应该是黄雨萱拯救了陈韵如,打破她的社交困境吧,就像很多穿越剧里演的一样——自律者魂穿到肥宅身上,改变饮食习惯开始健身,变成受女生欢迎的帅哥;或者是爸爸穿越到儿子身上,解决儿子青春期的问题……可这部剧的进展不太一样,陈韵如一直都不喜欢自己,而黄雨萱的受欢迎成了压垮她的最后一根稻草。

当陈韵如的灵魂重新回到身体,用

被期待让人沮丧

□ 闫晗

自己的方式说话,弟弟却跟她说“好不容易才开始喜欢你,不要再变回以前讨人厌的样子”,班里的新朋友也说,“以前的你超级阴沉”,陈韵如苦笑:“我跟你们一样,也不喜欢以前的自己。”

她不敢再变回原来的自己,开始选择扮演黄雨萱。虽然有一个叫莫俊杰的男生真心喜欢她,但她觉得那是对方想要拯救自己,而她不喜欢被拯救的感觉,不喜欢被人期待,不喜欢听人说“你要加油,你要努力”,因为自己已经够努力了,却还是做不到别人期待中更好的样子。

一开始,我不太能理解这种感受——劝人“加油”和“努力”有什么问题,

陈韵如怎么就崩溃了?

直到在一些日常小事中代入了自己,我才理解了这种微妙的感受——被期待给人压力,容易让人沮丧。比如有编辑跟我说,“期待下一篇稿子有更新的题材和视角”,我的第一反应居然是不快——难道嫌我之前写得不好吗?或许对方并不是那样的意思,可我感受到了压力。而这种压力让我有点沮丧,并没有被激励到,反而想放弃。

不喜欢别人催我,因为心里已经在催自己了,再被别人催就容易愤怒。也不喜欢别人指责,但凡事情做得不够好时,心里已经在谴责自己了,再受到指责情绪会崩坏。我剖析着自己这些微妙的心理,试图更理解自己的痛处,同时找到新的沟通方式,让自己不那么容易沮丧,也不再迁怒别人。