

“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最后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。