

高考知心话

# 自己动手搬走压力

成长研习社

本报记者 王燕

高考时期,是人生最美丽的“花季”,也是最恼人的“雨季”。在这个时期,每个孩子对现实和未来都有着很多美好的憧憬,也会产生许多烦恼和困惑。近日,一名叫冉冉的高三学生讲述了自己的苦恼。

亲爱的老师:

我叫冉冉,父母在外地打工,家庭条件不好,但父母总是想方设法满足我学习上的需要,他们把希望都寄托在我身上。我也很想努力学习,可总静不下心来,做一会儿作业就昏昏欲睡,学习效率非常低。我感觉有一座大山压在我身上,我透不过气来,吃不好睡不好,但不敢跟父母说,怕他们担心我。

无助的冉冉

亲爱的冉冉:

你是一个懂事的好孩子,懂得体谅父母的艰辛和父母对你的期待。正是因为这样,你有了很大的心理压力,并出现了躯体反应。这种情况不仅仅你身上有,你的同龄人中很多都有,大人也常常遇到。

心理压力往往源于环境要求与自身应对能力不平衡。不管喜欢与否,压力每天都会陪伴着我们。

其实,适度的压力有利于人成长,有利于发挥潜能。拍篮球时用的力气越大,篮球弹得就越高。也就是说一个人承受的压力越大,自身的潜力就会获得更大程度的发挥。

冉冉,你现在萎靡不振,你的心理压力属于“不良压力”,需要及时调整。表面上看,你的压力来自父母。但仔细想想,假如父母对你没有期望,你是不是感到自己无能、失落、空虚?父母的期望本意是好的,带来的压力也是我们可以承受的。往往是我们自己的心理压力没有



本期嘉宾

郭玉良,心理健康教育正高级教师,教育部“国培计划”专家库成员,湖南省家庭教育讲师团成员,岳阳县第一中学心理教育中心主任。

好好疏通。

解铃还需系铃人,自己的压力还需自己化解。那怎么搬走压力呢?首先,要学会享受父母的关爱,这是一种很美妙的感觉:接纳爱、感受爱、传递爱、表达爱。然后,把父母的期望变成自己奋斗的目标,时时激励自己。父母对你的期待是抽象的,他们希望你现在学习好、将来有出息。你可以根据自己的内心定个奋斗目标,这个目标属于你内心的需求,它会变成你内在的动力。

最后,还要掌握几种常见的减压方法:感到“压力山大”时,走到空旷的地方,大喊“没事,我能行!”“压力,我不怕你!”;闲暇时听舒缓音乐,唱唱歌,读优美的文学作品陶冶性情;找朋友聊天,一起回忆美好时光;写写日记,记录美好瞬间或开心一刻,有压力时翻看开心日记;轻松舒适地洗一个热水澡也是放松心情的好方法。

爱你的郭老师

## 家里也有『升米恩,斗米仇』

中国有句古话叫“生米恩,斗米仇”,是指如果别人在危难的时候你给他很小的帮助,他会感激你。可如果给人的帮助太多,让其形成了依赖,一旦停止帮助,反而会让人怨恨。

你能否掌握好帮助别人的尺寸?尤其是在家庭环境中,“亲密性”也很重要,“独立性”也同等重要。我们怎样保持与家人的“亲密性”,又彼此“独立”呢?

家,是我们每个人的避风港湾,我们渴望从亲人那里获得爱与支持。研究表明:高质量的亲密性,会提升家庭成员的幸福感和安全感。亲密性高的家庭中建立的心理联结让家庭成员获得有效的社会支持,可以减少家庭成员的负面情绪,增强积极的情绪体验。而独立性,决定着你在家庭中,是被需要还是被消耗。

当一个家庭成员每当遇到情绪或经济问题就向你寻求帮助且有借无还时,你就会被消耗着,当这种消耗打着“亲情”的旗帜,你却没有保护自己的盾牌时,你就会非常被动、痛苦。

电视剧《欢乐颂》中的樊胜美向我们展示了这样的故事,父母一边哭诉着自己的无奈、无助,一边将从樊胜美身上吸取的“血”注入到她哥哥身上,理由是很可笑的“重男轻女”。

所幸樊胜美最后做出决定:与吸附于自己的亲人划清边界的过程很难,但是却必须要做,向对方明确表示自己的能力范围在哪里,能给予的帮助是多少,当自己的边界清晰了,对方的边界也便清晰了。

纽扣心理

心动力

### 如何培养积极的心态

尽量赞美他人 适当地赞美对方,会增强和谐、温暖、美好的感情,当你赞美他人的时候,你存在的价值也会被肯定,对他人的赞美也能使自己获得一种难得的成就感。

微笑 微笑是一种含义深远的身体语言,当人们面对一个面带微笑者时,会感到他自信、友好,同时这种自信和友好也会感染别人,从而使沟通更融洽,生活更美丽。

寻找和接受更新更好的观念 有了更新更好的观念,才能使自己保持积极心态和增加潜力,在这个过程中,会不断激发自己的求知欲并使你富有创造性。

放弃琐碎的小事 不要因为一些无足轻重的小事情去发怒,那样只能算是浪费时间消磨意志。

用积极的自我暗示培养自信心 别人能行,相信自己也能行;其他人能做到的事,相信自己也能做到。

击败自己的消极念头 当有消极的想法浮上心头,要马上用一个积极的想法来与之对抗。具体应该如何做呢?你可以找一张纸,在左边一列,记下自己每一个消极的想法,仔细分析自己为什么会这样想,再在旁边一栏,写出这些不自信想法的来源或原因。然后,自己对这些不自信的原因逐项进行反驳。

沈凉

心感悟

## 东施效颦:能量用对地方才能逆袭

“东施效颦”这个典故出自《庄子外篇·天运》。东施在中国几千年的文化中一直是一个笑柄,一个反面教材。

东施效颦西施的行为,在人格心理学上叫做“认同”,是心理防御机制中的一种。“认同”是指个体无意识中模仿某人的某些特征、行为风格以加强自身特色,从而使自己与所模仿的对象趋于一致,试图变得像另一个人的一种心理过程。

就东施效颦这一个案而言,这个内心爱美的女孩子由于长得丑而被周围人取笑,她内心非常焦虑,于是在无意识中选择向村里最美的女孩子西施看齐——认同并效仿西施,以此降低内心的焦虑。

“认同”在人的成长过程中有很大的作用,人在童年和青少年时通过认同父母、老师的价值观和行为规范以获得奖励、减少惩罚,并在认同父母老师等的过程中发展起个人的良知与人格特点。

现在流行的各种“粉丝”和“追星族”等,都是年轻人认同行为的表现,他们在认同的

过程中获得满足的不仅有归属感,而且还有很强的意义与存在感,伴随着认同,年轻人逐渐建立起自我。所以,看一个人认同什么样的人,选取什么样的人做自己的榜样,对这个人的未来发展趋势有明显的预测作用。

正因此,一个人若选错了认同的对象,其后果往往很糟糕。有些青少年犯罪,其根源就在于选错了认同对象。所以负责任的父母在为孩子确立健康向上的榜样的同时,也会特别留心孩子所结交的朋友和所阅读的书籍,以避免孩子选择有问题的认同对象。

现在看东施,其实她本身已经具备一些内在美,如果她懂得扬长避短而不是取长补短,如果她知道选择长相平平但是行为优雅的人做自己的榜样,如果她对自己的内在美再多一些自信,知道通过自觉的努力将自己内在的善良与美好“扩而充之”,并表现充盈于外在,从而获得“充实之美”……总之,如果她把自己的能量用对了地方,今天的东施,就会是超越环境、成功逆袭的榜样。杨眉

心知

其实在每个人心里都存在着一个“自我实现的预言”,也就是一种心理预期。当我们对另外一个人怀有某种期望时,这种期望就会不自觉地表达出来,从而影响着这个人的行为,最终导致这个人也朝着我们自己原先的期望发展。

这个心理预期是在我们童年时与亲人的相处中形成的:如果一个人得到了大多数亲人的爱与认可,他就可能形成阳光灿烂的心理预期,等长大后,他会坚信自己在任何情况下都可以赢得别人的爱与认可;反之,如果一个人屡屡遭受主要亲人的抛弃、虐待和冷落,他就可能形成自暴自弃的心理预期,会不自觉地把事情向不幸和悲哀的方向推动。

为什么早期亲人的行为会有这样大的

## 童年噩梦将如影随形?

影响呢?那是因为婴儿天生都是自恋的,他们总是认为:妈妈对他好,那一定是因为他自己好,这样就会形成积极的自我认定;妈妈对他不好,那一定是因为自己不好,这样就容易形成消极的自我认定。

美国威斯康辛大学的心理学研究人员认为,童年的不幸会在大脑中留下影响,只有找到大脑中会受到童年不幸遭遇影响的部位,才可以更好地解释为什么童年的不幸遭遇会对人生产生持续的负面影响,以找到有效的应对之法。

为此,研究人员招募了128个12岁左

右的儿童,将童年时期遭受过虐待、冷落、贫穷的和未曾经历过这些不幸的儿童分别分组。研究人员与孩子及其看护人进行了大量的交谈,以记录孩子们的行为问题以及生活中曾经历的不幸遭遇。同时拍下了他们大脑中与情感、压力调节相关的杏仁核和海马回的图像。

工作人员测量了每个小孩大脑中杏仁核和海马回的大小,结果显示,幼年时期经受过三种不幸遭遇的儿童,其杏仁核和海马回要比正常儿童的小。研究人员表示,为什么幼年的不幸遭遇会导致大脑结构变小还不得而知,但是已经证明,偏小的海马回和杏仁核将会影响儿童以后的行为、健康、工作以及恋爱等各个方面。

何忱