

青春不内耗 成长正当时

在成长的坐标轴上,每个少年都经历过这样的“心灵漩涡”:有人像小阳,因追求完美而困于他人目光编织的牢笼;有人如小雨,在自我矛盾与自责中反复拉扯;还有人如小林,在自我批判的循环里耗尽力气——这些隐秘的“精神内耗”,像无形的藤蔓,悄悄地缠住少年的脚步。

三位心理老师以故事为引,告诉孩子们——每一次与内耗的和解,都是成长送给我们的礼物。

摆脱“完美”的枷锁

新田县思源实验学校 肖慧芳

小阳是个追求完美的孩子,他的内心世界像是一场永无止境的拔河比赛,在自我怀疑和自我激励之间反复拉扯。

最近,学校宣布要举办一场绘画比赛,小阳的热情一下子被点燃,渴望在画展上展示自己的才华。然而,这份热情很快被忧虑的寒风吹散——他担心自己的画不够出彩、害怕题材不够吸引……这些念头让他精疲力尽。

下课铃响起,小阳坐在书桌前,盯着那张空白的画纸,手中的画笔仿佛被无形的锁链捆住,迟迟无法落下。我注意到了小阳的异样,轻声问:“小阳,怎么了?看起来你好像遇到了什么难题。”

小阳叹了口气,忧心忡忡地说:“老师,我想参加绘画比赛,可我害怕自己画得不够好,会被大家嘲笑。”

我微笑着握住小阳的手,说:“小阳,你知道吗?每个人的心中都有一座独一无二的花园,里面的花千姿百态,玫瑰有它的艳丽,雏菊有它的清新,它

们不会因为别的花而改变自己的美丽。画画也是如此,只要画出心中的世界,就是最独特的作品。”

小阳的神情稍稍放松,但仍有些犹豫:“可我还是担心大家不喜欢我的画。”

我指了指窗外那片绚烂的火烧云,说:“你看那些云,它们从不在意自己像不像教科书上的标准形状。”小阳眨了眨眼,目光落回画纸上。他不再纠结,开始描绘自己上学路上的所见所感:校门口和蔼的保安爷爷、嬉戏打闹的同学,还有那棵像守护者一样的老槐树……画笔在纸上轻盈跃动,他的心情也渐渐明朗起来。

比赛那天,小阳自信满满地把自己的画作交了上去。虽然没有获得第一名,但他却收获了同学们的称赞和认可。大家从他的画中看到了校园的乐趣和生活的美好。

小阳终于明白了:真正的快乐,不是追求别人的认可,而是放下内耗,专注于做自己喜欢的事情。

停止内心的战争

新田县第一中学 李晓楠

在心理辅导室里,学生小林对我说:“老师,顶着‘学霸’的帽子,压力山大!考试前怕得要死,考完又盯着错题反复想‘我怎么这么笨’,感觉脑子里的批判声就没停过,真的好累……”像小林这样的同学,真不少见。

但别慌!这仗咱们能打赢!关键是要把能量从“想”转移到“做”和“感受”上。

按下“脑内弹幕”暂停键,专注眼前一件事

当脑子开始“翻江倒海”(“要是考不好”“别人比我强”“我完了”……)立刻!马上!找件事,

全身心扎进去!比如:认真做一道题,感受思路是怎么一步步打开的;或者动手把乱糟糟的书桌收拾干净。这种全神贯注的状态,心理学上叫“心流”状态。当你全身心投入一件事时,那些“杂音”自然就被屏蔽了。

给情绪找个“树洞”,别一个人硬扛

内耗时,很容易觉得自己孤独无援。主动说出来,是打破僵局的关键一步!记住:求助不是软弱,是想变好。说出来,本身就是一种释放,而且你会发现,你不是一个人。



扫码查看详情

心理周刊

湖南日报心理工作室编辑出版

本期联合出品:新田县教育局
 主持单位:新田县心理健康教育
 名师工作室
 主持人:邓振斌 陈主安 肖付军 邓娜

跟烦恼说再见

新田县第一中学 邓娜

值班日,窗外飘着细密的雨丝,咨询室里弥漫着淡淡的薰衣草香。小雨轻轻推开门,发梢还挂着几滴未干的雨水。她低着头坐在我对面的沙发上,手指无意地绞着衣角。

“小雨,今天看起来心情有些沉重呢。”我递上一杯温热的茉莉花茶,声音放得很轻,像在安抚一只受惊的小鸟。

她捧着茶杯,氤氲的热气模糊了她的表情。“老师,我和小晴吵架了……”她的声音微微发抖,“我说了很过分的话,现在她把我所有的联系方式都拉黑了。”

我注意到她泛红的眼眶和紧咬的下唇。“能感受到你现在很难过,就像心里压了块大石头,对吗?”

她点点头,一滴眼泪落在茶杯里,泛起小小的涟漪。

“你知道吗?友谊有时候就像这杯茶,”我指着她手中的茶杯,“偶尔会被搅动,会变凉,但只

要愿意,我们总能重新把它捂热。”

小雨抬起泪眼望着我,说:“可是,我连道歉的机会都没有了。”

“让我们换个角度想想,”我抽了张纸巾递给她,“你现在的心情,是不是就像窗外那棵被雨打湿的小树?看起来垂头丧气的,但雨过天晴后,它就会重新挺直腰杆。”

接下来的咨询中,我们一起画了幅“情绪地图”。小雨用蓝色画出了现在的伤心,用红色标注了吵架时的愤怒,最后用金色勾勒出对美好的期待。

“老师,我想试试写信。”咨询结束时,小雨的眼神明亮了许多,“就像您说的,总要给友谊一个发芽的机会。”

一周后,小雨蹦跳着走进咨询室。“老师!小晴回我消息了!”她的笑脸像雨后的向日葵,“我们约好周末一起去游乐场。”

案。”与其躺在床上焦虑“明天小测怎么办”,不如翻开书看5分钟重点;与其纠结“我是不是选错了科目”,不如先把手头这门作业认真完成。

设定一个小的、立刻就能做的目标,然后马上去做!哪怕是背5个单词、整理一科错题。关键是动起来!行动带来“我能行”的掌控感和希望感,是对“空想焦虑”最有力的反击。

化解内耗就像锻炼肌肉,需要练习。可能今天你专注了10分钟,明天又偷懒了,这都很正常。关键是开始觉察它,并愿意尝试用新的方式去应对。