



育心树人 助力成长

心起点

XIN QIDIAN

2020年 第3、4期

总第31、32合刊期

东营市第一中学
心理咨询 & 生涯规划指导中心

www.dyyz.net



激励的核心意义在于激发唤醒学生的主体精神，让学生对自身的主体地位、主体能力和主体价值产生一种自觉，从而能够更好地发挥主动性与创造性，实现主动发展、自主成长。



山东中国教育报 弘扬社会主义核心价值观 深化素质教育之探索

德育报

学校文化与特色创新

德育报创刊于1982年 邮发代号：24-105 零售每份0.35元 广告刊例：每行1000元/月

激励诠释大爱责任，作为彰显使命担当

——山东省东营市第一中学“育人文化”建设纪实

文/本刊记者 李洪波

“德育报创刊于1982年，是山东省唯一一张以德育为主题的报纸。多年来，我们始终秉承‘立德树人’的宗旨，致力于传播先进德育理念，弘扬社会主义核心价值观，为培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人贡献力量。”

山东省东营市第一中学，这所拥有百年历史的学校，近年来在“育人文化”建设方面取得了显著成就。学校坚持以立德树人为根本任务，将德育融入教育教学全过程，形成了独具特色的德育体系。

在德育报的见证下，学校通过一系列创新举措，激发了师生的责任感和使命感。从开展丰富多彩的德育活动，到建立完善的德育评价机制，学校始终坚持以人为本，注重学生的全面发展。

德育报作为德育领域的权威媒体，持续关注学校的德育实践，通过报道和宣传，推广了学校的先进经验和做法。这不仅促进了学校德育工作的深入开展，也为其他学校提供了有益的借鉴和参考。

未来，德育报将继续秉承初心，牢记使命，不断提升报道质量和影响力，为推动我国德育事业的繁荣发展做出更大的贡献。



德育报编辑部 地址：山东省东营市东营区 电话：0546-8331111 网址：www.dym.com.cn

卷首语

本文发表在2020年6月2日第329期《德育报》头版头条,《德育报》是全国德育工作主流媒体,是中国德育第一报,在中国教育学会指导下,站在中国教育最前沿,深度报道华夏之德育,本文作者是《德育报》执行总编王晨光,他对我校的育人文化建设作了详尽报道,高度肯定了市一中的德育成果。

面对高中阶段学生学业压力大、教师负荷过重、办学异常艰辛等客观现实,如何积极主动地寻求新的突破,并迅速找到“阳光地带”,促使学生乐学、教师乐教,无疑考量着校长们的胆识和智慧。建校仅30余年的东营市一中,在史本泉校长“敬学”思想的引领下,在“激励”文化的熏陶下,可谓“年年都有新突破,人人都有新发展”。故此,本刊特此转发此文,以飨读者。敬请关注!

激励诠释大爱责任 作为彰显使命担当

山东省东营市第一中学“育人文化”建设纪实

本报记者记者 / 晨光 特约通讯员 / 季俊昌

“我校始终高举‘愿’景之旗,以此警示和引领我们高度重视师生共同价值观建设,凝练打造符合自身实际的办学理念。这些理念,不仅仅是落到纸上、贴到墙上、喊到嘴上,而且通过各种参与式体验活动,让师生感受、理解、认同,融化到心灵深处,成为一面心灵可视、心灵向往的愿景之旗。”

——史本泉

“做面向学生未来的教育”是东营市一中建校以来始终践行的办学理念。这一理念所彰显的办学价值观，最主要的内容有四个：一是“敬学”精神；二是“激励”内生力；三是“立己达人”的奋进志向；四是“三高”（教师生活的高品位，学生发展的高素质，教育教学的高质量）奋斗目标。站在“人本发展”的立场，学校为其注入了切合实际实践的内容，以此引领全校师生深度理解、心灵契合、躬身践行。

对此，史本泉校长在2019年6月15日学校承办的“中国卓越校长峰会山东名校行——走进东营市一中”大会上做的专题报告《新高考背景下学校的转型升级发展》中，进行了深刻而生动的阐释，史校长将其概括为“1123”：

第一个“1”，是指一个“哲学基础”，即“敬”。程颐说，“人道莫如敬，未有能致知而不在敬者”。“敬”，是一种精神信仰，一种修行方法，一种体验过程，一种生命存续的样态。“敬学”，敬的是学者、师者和德者，敬的是学问、知识和真理，敬的是“在明明德、在亲民、在止于至善”的大学之道。心中装着一个“敬”字，才能专心致志、一丝不苟，才能谦虚谨慎，不骄不躁。

东营市一中师生以“敬”为根，以“学”为本，“高高山顶立，深深海底行”，遵循的是回归本原的教育规律，展现的是回归初心的师者风范、学者本色。镌刻在学校教学楼门柱上的一副楹联，不仅对“敬学”内蕴与指向做了深刻说明，而且彰显了市一中“返本开新，引领未来”的宏愿和气度：敬是立身之基，学为致知之本，

桃李三千蒙化雨；海容百川不溢，河历九折不回，云程十万趁东风。

第二个“1”，是指一个“育人之道”，即“激励”。王阳明说，“今教童子必使其趋向鼓舞，中心喜悦，则其进自不能已”。德国教育家第斯多惠说，“教学艺术的本质不在于传授本领，而在于激励、唤醒、鼓舞”。东营市一中不仅仅把激励当作一种教育的手段和方法，更从本体论意义上，视其为教育的价值旨归和深层内核。

激励的核心意义在于激发唤醒学生的主体精神，让学生对自身的主体地位、主体能力和主体价值产生一种自觉，从而能够更好地发挥主动性与创造性，实现主动发展、自主成长。东营市一中师生一致认为，激励是一种温暖的、向上的力量，“激励教育”能够凝聚人、培育人、塑造人、丰富人、鼓舞人，更能够引领人与时俱进、奋勇进取、永不停歇。

所谓“2”，则指两个“育人指向”，即“立己”“达人”。孔子教导我们，“己欲立而立人，己欲达而达人”。首先，教育是“立人”的事业，欲“立人”须先“立己”。对教师而言，“立己”必须做到两点：一是提升自我修养和专业素养，树立良好的职业形象，立德、立言、立行、立身；二是通过成就学生来实现自我价值。其次，所谓“达人”，指的是己欲达而先达人，在与他人的合作互助中发展自己、成就自己，进而成就事业。承继先哲圣言，东营市一中将校训定为一一“在奉献他人的同时，也在成就自己；在修养自身的同时，就在完善社会”。

基于“立己”“达人”的育人目标和工作要求，学校不仅引导教师树立献身教育的大爱情怀、孜孜以求的专业态度、成就他人的合作精神、和合共生共成长的职业品格；更以此警示每一位教育工作者，学校致力于培养的，不是心胸狭隘、独善其身的小我，而是胸怀世界、兼济天下的未来优秀公民。因此，在聚力于促进学生个体成长成才成功的基础上，教师要具有职业使命感、敬业爱业的责任心，把成就个人和奉献他人、完善社会有机地融合起来，做到各美其美、美美与共。

所谓“3”，是指三个“奋斗目标”，即“教师生活的高品位、学生发展的高素质、教育教学的高质量”。真正的好学校应当是师生鲜活生长、情感洋溢、激情澎湃的生命发展共同体，教师、学生、学校乃至家庭、社区多方面相互独立、相互支撑而又荣辱与共，彼此互为助力，谁也离不开谁，谁也不是谁的工具。须知，“三高”相辅相成、相得益彰：只有教师高品位，教学才能高质量，学生才能高素质；反过来，教与学相长，高素质的学生也激励着广大教师追求高品位的工作和生活，彰显着学校立德树人、教书育人的璀璨成果。

在“做面向学生未来的教育”这一育人理念引领下，东营市一中自建校以来就怀抱教育梦想，砥砺前行，奋力争先，已为社会培养输送了4万余名优秀毕业生，先后培养了4名山东省文科状元；教育教学质量持续上升，考入名牌大学的学生数逐年攀高，仅2013年以来，就有40余名学生考入北大、清华，本科录取率超过96%。学校已经发展为一所具有家国情怀、世界眼光，科学发展、特色发展、高质发展的现代化品牌高中。2019年9月，东营市一中被人社部、教育部联合表彰为“全国教育系统先进集体”。

“发掘学生成长之‘源’的关键，就是让课程释放生命的活力与味道。众所周知，课程是育人的重要载体。没有好的课程，就难以实现好的育人。课程如同河水之源，只有源源不断、持续更新，并与生命高度融合契合，才能为学生健康成长不断注入活力和动力。”

——史本泉

课程究竟是什么？是系统化条理化的知识，还是学生参与体验的活动？对该问题的不同回答，往往代表着不同的课程观念和育人文化。东营市一中认为，课程不应当简单地等同于有待于传递、灌输进学生大脑的纯粹客观的学科知识，也不应当仅仅是外在外显的实践性体验性活动；课程

应当是师生共同经历、共同体验和相互陪伴成长的心灵印记和经验获取，即使是对学科知识的认知，也是基于并通过生命经验而理解、掌握和升华。

“师生是课程的创生者和体验者，是高度情境性、经验性和个性化的。没有生命主体的充分参与，课程只能是徒有其表的形式化存在。只有那些真正为学生经历、理解和接受了的东西，才称得上是课程。在这种维度上，课程才与生命一体同存、融合存在，自然包含和充分释放出生命的活力与味道。”史本泉校长如是说。

正是基于以上课程育人理念，东营市一中近年来积极探索形成了“126课程实践体系”。所谓“1”，即一个育人目标：立德树人、立己达人。“2”是指两类相互补充促进的课程体系，即研学旅行课程与修学立身课程。“6”是两类课程体系包含的六维课程形态，研学旅行课程分为学科课程、活动课程、隐性课程，修学课程分为必修课程、选修课程、自修课程。

为了培养学生的实践品格和能力，东营市一中开展了四大类励志修身类活动。其中，“七个一”成长活动备受欢迎：每个学期指导学生确立一条激励自己的人生座右铭，必读或重读一本励志书，向同学讲述敬慕的一位英雄的故事，选择一位比学赶超的优秀同学，持续参加一项受益终生的体育项目，培养一种愉悦身心的艺术爱好，至少参加一次志愿服务活动。

为使课程育人有效落地，学校积极营造课堂精神家园，丰富学生的生命体验。东营市一中倡导，老师要做学生成长的参与者、引导者、促进者，鼓励学生在课堂上独立探索，把阅读、想象的空间交给学生，把质疑、发现的机会留给学生，把交流、创造的舞台还给学生。特别值得一提的是，东营市一中坚持时时处处的育人理念，不放过任何一个育人机会，并把每一个机会都当作课程来精心设计和经营。比如，2016年学校抓住老校搬迁这个契机，精心设计，给广大师生创造了一个沉浸式参与的育人场景，取得了显著的育人效果。广大师生既对老校恋恋不舍，又对新校充满向往，为此，学校认真策划了“告别老校，难说再见；乔迁新校，再创辉煌”搬迁季主题系列活动。在“眷恋与感恩”环节，设计了“全家福”“故事汇”“时光集”三

66

基于“立己”“达人”的育人目标和工作要求，学校不仅引导教师树立献身教育的大爱情怀、孜孜以求的专业态度、成就他人的合作精神、和合共生共成长的职业品格；更以此警示每一位教育工作者，学校致力于培养的，不是心胸狭隘、独善其身的小我，而是胸怀世界、兼济天下的未来优秀公民。

99

个板块。全体师生合影留念，追忆动人故事，描述生活点点滴滴，让校园重新呈现出灿烂的颜色，再度焕发出温暖的力量。

搬迁到新校区后，学校又策划了“爱我校园，建设美丽幸福新一中”活动方案。内容主要包括“五个一”：开展一次主题班会、举办一次摄影比赛、开展一次主题征文、举办一次演讲比赛、进行一次文明学生评选。全校师生积极参与，用美的眼睛发现美的景致，用善的心灵寻找善的事物，营造了相互关心、和谐上进的良好氛围。通过老校搬迁与新校入驻两次激励教育活动，师生主人翁意识明显增强，爱校情怀和集体荣誉感显著提升。

“所谓善待生命之‘缘’就是让师生关系饱含爱与激励。我校一直高度重视和谐师生关系的营建，通过多年的探索实践，从最初的‘赏识教育’深化提升到现在的‘激励教育’，逐步建立起了以‘激励’为底色的充满关爱、充满力量、充满向善、向好、向美的师生关系。”

——史本泉

师生关系是校园中最重要的人际关系，也是非常重要的教育要素。学生“亲其师”，才能“信其道”。新西兰教育学者约翰·哈蒂对影响教育教学效果的因素进行了大规模实证研究，归纳出了138个影响学业成就的重要因素，其中“师生关系”列第11位。基于此，东营市一中始终认为，构建良好的师生关系是学校最重要的任务之一，也是一门需要深入研究和践行的教育艺术。

为人师者，首先应把激励融入学生的日常点滴生活之中。老师简单的甚至不经意的一句话、一个眼神、一个微笑，都会投射到学生心灵深处，激发出各式各样的涟漪。在某些特殊时刻、特殊场景，老师也要及时给予学生理解和鼓励。2009年刘东奇同学回忆，在参加学校组织的一次演讲比赛中，由于准备不充分，加上临时紧张，导致演讲卡壳，草草结束，黯然离场。在他最沮丧的时候，班主任老师带着同学们一起鼓掌，向他献上了鼓励的掌声。刘东奇后来说，“我输了比赛，却享受了冠军才有的凯旋式”。



特别值得一提的是，东营市一中坚持时时处处的育人理念，不放过任何一个育人机会，并把每一个机会都当作课程来精心设计和经营。



充满关爱和激励的师生关系，从深层次上影响着学生的心灵和行为。2014年6月24日，东营市一中学生邢思睿不顾个人安危，把一名跌入清风湖的女子救了上来，不留姓名悄然离去，引发了全城寻找最美女孩大行动。后来，共青团东营市委授予“东营市优秀共青团员”荣誉称号。邢思睿说：“平常日子里老师的无私关爱和鼓励，潜移默化地塑造着我的心灵。最美的不是我，是教我正确做人的老师们。”

焦宇晨同学于2014年考入清华大学，她在回忆母校时说，“校园的每一处景观和老师的每一句激励，都有效地激发着我的自我意识，让我充满自信，保持乐观。今天，我仍然受益于此，明天也将继续受益于此。这是母校送给我的毕生受益的最美礼物”。



在某些特殊时刻、特殊场景，老师也要及时给予学生理解和鼓励。2009 年级刘东奇同学回忆，在参加学校组织的一次演讲比赛中，由于准备不充分，加上临时紧张，导致演讲卡壳，草草结束，黯然离场。在他最沮丧的时候，班主任老师带着同学们一起鼓掌，向他献上了鼓励的掌声。刘东奇后来说，“我输了比赛，却享受了冠军才有的凯旋式”。



对此，史本泉校长认为，“我们的探索与实践一次次证明，市一中的最大魅力在于育人文化中所散发出的激励力量无处不在，‘润物无声’地感染、熏陶和鼓荡着广大师生的心灵”；同时，他信心满满地说，“2019 年 6 月 11 日国务院办公厅印发的《关于新时代推进普通高中育人方式改革的指导意见》，对于我校进一步明确学校育人文化建设路向，强化建设措施，创新建设路径和载体，真正改革育人方式，都将起到方向引领、思想指导、精神激励和政策支持的巨大作用”。

在东营市一中校园的“希望大道”上，醒目地耸立着一座用21本红色巨著旋砌成DNA螺旋结构的21米高巨型雕塑——“智慧之光”。它像指引远方的灯塔，像熊熊燃烧的火炬，广大师生每当仰望或追忆这座“智慧之光”，内心油然而生的是蓬勃的文化激励，是创造未来的澎湃力量。此时，由史本泉校长作词、作曲家戚建波作曲的校歌《心向未来》就会在师生的耳畔响起：

大河自远方来 奔流到海
黄蓝交泰的浪花 激情澎湃
不同的你我 相同的期待
用歌声拥抱 绿色的时代

我们从八方来 欢乐开怀
敬学之道的的光芒 大放异彩
别样的年华 同样的情怀
把希望种在 美好的未来

心向未来 梦在未来
与未来相约 相约精彩
一中沃土 梦想花开
这芬芳世界 与爱同在

顾问

史本泉

孙青山

董玉奎

李士刚

主编

董玉奎

执行主编

郑延凤

责任编辑

陈杰

李兴民

赵林林

郭树卫

胡计常

刘海涛

高长征

主办

东营市第一中学

地址

东营市园博路99号

网址

<http://www.dyyz.net/>

邮政编码

257091

编辑部电话

0546-6079019

投稿邮箱

dyyzxinqidian@126.com

内部资料 免费交流



卷首语

激励诠释大爱责任 作为彰显使命担当

根 于



本期特稿

育心树人 助力成长

因为被需要 所以更努力

不负韶华 只争朝夕

相携共行 雨润春风

静享成长花开的欢喜

牵挂和期待 梦想和未来

多一种选择 多一种可能

助力成长 爱心传递

帮助他人 快乐自己

放下戒备 舒缓心情

愿做孩子心灵健康成长的陪伴者

做一盏暖心的灯

有爱的地方就是家

我心中的一中

给小叶同学的一封信

我将无我 守护你

存 其



高三专栏

以梦为马 不负韶华

肯使神州竟陆沉

点亮一盏灯的时间

前行路上 不忘梦想

励志 立志 砺志

有了理想 你才能去搏风击浪

不要让别人偷走你的梦想

高考之后 你想成为哪一个

星芒

激情梦想 飞扬青春

以梦为马 不负韶华

会 其



伴你成长

战士的勇猛 国士的担当

欣逢盛世 定不负之

求 于



心理咨询园地

你的高傲，终会毁了你

一个人不能突破困境，就卡在这 3 个问题上

三问自己，问到心酸！

归 其



心理世界

防御机制——保护了自己，也阻碍了自己

你穿的衣服，正在暴露你的潜意识

尽 于



家校共育

脑科学解释：为什么中国小学生大多听话懂事，
但到了大学自制力反而倒退？

青春期孩子的反抗，是求救的呐喊

出现问题的是孩子，为什么家长也需要做心理咨询？

正 其



郑老师在线

表达委屈，也是跟人连接的一种方式



根



于



育心树人 助力成长

主持人：2019 级部语文组 郭树卫

主持人语

在一中校园里，除了我们 500 多名教职员工，还有这样一群人，他们的身份都是市一中在读学生的家长，他们在单位忙了一天之后，甚至来不及回家、来不及吃口饭就匆匆赶到学校，给正处于迷茫困惑中的孩子最及时最专业最有效的帮助，守护孩子的心理健康，成为孩子们最信任的知心朋友和极具亲和力的睿智师长……他们就是“东营市一中心理咨询家长志愿服务团”的成员们。

这是一支善战的队伍，这是一个有为的团队，这是一群可爱的人儿，他们有一颗颗进取的心……春风化雨，润物无声。他们用无私和大爱演绎着一个个温情暖心的故事，他们用智慧和心血助力一中学子茁壮成长，使孩子们拥有更加绚丽斑斓的彩虹人生……

每位老师在团队中得到了快速成长，业务水平提升快，咨询效果理想，学生和家長反响好，并且成功解决了一部分极端个案，解除了学校领导和家長的后顾之忧。他们的付出和奉献精神得到学校领导和师生的认可和好评，史本泉校长更是在不同场合多次高度肯定和赞扬这个团队的工作，史校长曾有感而发为这支充满正能量的心理志愿者团队欣然赋诗：一中心理志愿团，助力成长勤陪伴，付出不取半根草，扶直大木柱长天。



—根—于—心—

特稿

因为被需要 所以更努力

市一中心理咨询家长志愿服务随记

文 / 徐莹莹 2019 级 15 班生子萱妈妈

66

因为被需要，所以更珍惜；因为被需要，所以更努力！
今后我将一如既往认真值班，耐心工作。尽自己微薄之力帮助前来咨询的孩子们，帮助他们驱走阴霾、摆脱困境，让他们能够以更好的状态投入学习、实现梦想！

99

黄蓝交泰，绿色崛起。鼎盛一中，梦想启航。

2019 年随着女儿顺利考入东营市一中，我也开启了作为一名心理咨询家长志愿者在一中为广大学子服务的历程。

东营市一中融合传统文化与现代艺术气息，注重全校师生身与心的和谐，人与人的和谐及人与环境的和谐，学校领导格外重视心理健康教育，不断加强心理咨询软硬件的建设。庆幸自己能通过各项严格的测试，最终能从事这份神圣的助人工作。

她，因成绩总是原地徘徊而产生考试焦虑，后来发展为每遇到考试，便会产生严重的腹泻反应，最终导致恶性循环。通过诊断我得知孩子过度关注考试成绩和名次，因而对考试建立

了消极的条件性情绪反应。我有针对性地对她做了认知辅导。孩子经过辅导明白高考不只是考查知识与能力，更是对一个人的情绪管理能力和坚韧、刻苦、虚心、踏实等优秀品质的检验。在降低了认知焦虑之后，我排查了孩子考试焦虑的各项刺激点，并通过条件性情绪反应原理，借助暗示训练成功干预其潜意识心理活动过程，改换了条件性情绪用新的适应性程序代替原有不适应的程序。连续两次咨询后孩子反馈能够静下心来复习，考试时腹泻的躯体症状消失了。

他，在分科考试中由实验班转入普通班，情绪消极，各种灾难思维，对老师有误解，与同学有隔阂，无法融入新集体。这种因学习障碍导致人际障碍，继而自我低评，自我攻击，陷于自身整体心理系统的负性增强循环放大之中无法自拔。我带他分析了问题形成的心理机制。确立了以解决学习障碍为杠杆干预思路，并教会他自我诊断、自我干预的方法。两节课的咨询使孩子下定决心今后专注当下，脚踏实地，一步步实现仰望天空的梦想。

… …

处于青春期的高中学子学业负担重、升学压力大，心理难免出现负面情绪。而能够及时地将他们的焦虑在最初阶段加以控制或消除，是避免这些孩子身上的问题继续恶性发展的重要前提与基础，这也是对学生与其家庭最实质的帮助。所以每晚只要学生在校，就有 2-3 名经过专业培训的心理咨询家长志愿者在心理中心值班服务。这种防患未然的心理援助便是我们的工作价值所在。

因为被需要，所以更珍惜；因为被需要，所以更努力！今后我将一如既往认真值班，耐心工作。尽自己微薄之力帮助前来咨询的孩子们，帮助他们驱走阴霾、摆脱困境，让他们能够以更好的状态投入学习、实现梦想！





—根—于—心—

不负韶华 只争朝夕

市一中心理咨询家长志愿服务随记

文 / 钱星梅 2020 级 12 班宋大江妈妈

66

是啊，我们的孩子在这样的环境里，有这样的一群人关注我们孩子的身心健康，何其有幸！市一中心理咨询家长志愿服务团队的每一位老师，他们做的是平凡小事，却用伟大的爱心系市一中的每一个孩子乃至家庭。每位心理咨询家长志愿者是在用他们实实在在的行动向市一中的学子们传递着一份爱心，一股正能量。这份爱心汇聚成爱的河流流向身边的每一个角落，所到之处都会得到爱的滋养。

99

“您觉得作为一名心理咨询志愿者需具备哪些条件？”“您身边的人怎么评价您？”“您和您爱人还有孩子之间的关系是怎样的？”当市一中心理志愿服务团的面试老师柴老师这样问我的时候，思绪把我带入一幅幅画面……

我于 2010 年考取国家二级心理咨询师，十年来，我一直立志于做一名心理健康知识的传播者，我希望能够帮助求助者解决各种各样的心理问题和困惑，塑造其健全的人格，尽我所能帮助他们健康发展。这些年来，我从未停下学习成长脚步，不断地完善提升自己。心理咨询师在我心目中，是一种可以让我的思想走向成熟、心理走向健康、人格趋向完善的高尚职业，同时，它也是一种送人玫瑰手留余香的职业。

2020年9月，我非常荣幸地成为东营市一中心理咨询家长志愿服务团中的一员，这些年接到的案例和经历过的事件，让我深深的感受到青少年时期是一个黄金时期，也是一个充满错综复杂的心理健康问题的危机时期，如果有些问题得不到及时有效的处理，常常会导致青少年学生出现心理问题。而市一中心理咨询与生涯规划指导中心的成立，正好对全校青少年学生进行正确的心理健康引导，在预防、解决未成年人各种心理健康问题及思想道德建设中起着举足轻重的作用。

在家长学校报告会上，当郑老师说到“在市一中，有这样一群人，比你更了解、更爱你的孩子”的时候，我热泪盈眶。是啊，我们的孩子在这样的环境里，有这样的一群人关注我们孩子的身心健康，何其有幸！市一中心理咨询家长志愿团队的每一位老师，他们做的是平凡小事，却用伟大的爱心系市一中的每一个孩子乃至家庭。每位心理咨询家长志愿者是在用他们实实在在的行动向市一中的学子们传递着一份爱心，一股正能量。这份爱心汇聚成爱的河流流向身边的每一个角落，所到之处都会得到爱的滋养。

心理咨询家长志愿服务团队是一个热情、积极、充满活力的团队，在自身的努力下，在前辈老师们的帮助指导下，在全校师生的支持下，必能更高效更有力地协助心理中心开展工作，更好地服务于全校师生的心理健康。





—根—于—心—

相携共行 雨润春风

市一中心理咨询家长志愿服务随记

文 / 丁江苏 2019 级 23 班丁青阳爸爸

我是市一中的毕业生，现在作为一名学生家长，为母校和同学们服务，心里觉得很光荣。一年多的经历，为同学们尽心尽力服务的同时，自己也有很大的收获。业务上的进步和心灵上的升华，是一中给予我的又一次滋养。和同学们在一起，有一根看不见的弦，连着同学们共振，也促进了我个人的成长。

每次在校门口，看到同学们长长的队伍，都不由心生喜悦。同学们朝气蓬勃、率真自信的精神风貌，让我觉得自己都变得年轻了，“恰同学少年”，真好！我们的新一代人如此昂扬向上，我们的国家和社会还有什么理由不会变得更好呢？我对生活充满了希望，未来会更美好！

在生涯规划课堂上，同学们的眼光是清澈的，注视着我，是在问“是什么？为什么？”我回应着同学们，“把我所知道的展示给大家，大家去体验、理解。”同学们的认真呼应着我的投入，我们一起享受“专心的快乐”。也有同学觉得有更重要的事，就专心忙自己的，不打扰别人。这种并行，让我感受到了尊重。作为一名一



每次在心理咨询室值班，心里总有点矛盾，其实并不希望同学们占用学习时间来咨询，同学们最好安静的学习，充分利用自己的宝贵时间。但有同学来交流时，也常常会有些小欣喜，能为同学们提供服务我很有成就感。更重要的是同学们的信任与坦诚，深深地感染了我，让我感受到自己的责任，也更肯定了自己的价值。



线教师，感谢同学们丰富了我的教学体验，让我更深刻的理解学生，这种互动中的收获，让我觉得自己更有老师的力量。

每次在心理咨询室值班，心里总有点矛盾，其实并不希望同学们占用学习时间来咨询，同学们最好安静的学习，充分利用自己的宝贵时间。但有同学来交流时，也常常会有些小欣喜，能为同学们提供服务我很有成就感。更重要的是同学们的信任与坦诚，深深地感染了我，让我感受到自己的责任，也更肯定了自己的价值。

其实多数同学问题不大，更多的是想让自己被看到。他们愿意对一个接纳他们的、值得信赖的人倾诉。听着同学诉说着自己的苦恼和困惑，在诉说中同学们会有觉察和成长，常常自己忽然就领悟到该怎么做，然后就心情轻松的离开了。在这个过程中我也觉察自己被接纳和回应，常常心有所悟。

在这段时间里，我收获多多！感谢同学们，感谢一起工作的老师们，感谢一中，让我有这么一段在朝气蓬勃、敬学上进环境里服务的经历，让我在这里汲取了力量，变得更加自信和强大。





—根—于—心—

静享成长花开的欢喜

市一中心理咨询家长志愿服务随记

文 / 张丽 2018 级 2 班马轶铭妈妈

06

一次次学习磨练，让我更加从容地面对各种未知的问题，看到孩子们脸上洋溢起笑容，或者是有了眉头释然的瞬间，亦或是有了些许的满足……那时那刻我会感受到自己存在的价值，会汲取到青春的力量，幸福与美好的感觉充盈着自己。在这个强大的团队中，我们携手同行，我们一起成长！

2018 年的秋天，从市一中学校领导手中接过一纸心理咨询家长志愿者聘书，欣喜、激动与不安萦绕心头，自此我成为了一中的一份子！一中的校园，弥漫着浓厚的文化气息，充满着典雅的艺术气息，这里是人生旅程的新起点，这里蕴藏着万丈豪情，这里是描绘人生绚丽的圣地……想到将在这里和一群东营骄子一起成长，我感到自豪和骄傲……

09

走进一中的心理中心，迎接我的是一个充满爱心、智慧睿智、又不失好学向上的团队，中心的架构体系已是颇具规模，不愧是兄弟学校效仿的榜样。站在这个平台上，我深知自己的责任，告诫自己服务与成长要并行！

记得第一次接触到的是一名高三的女孩，当时她被一些琐事困扰影响了自己的心情，正所谓当局者迷，很难从一种思想冲突中走出来。我给予了孩子充分的表达空间，在她的表述过程中，她自己就发现一些想法和做法是无道理的，然后会停下来反思一会儿，再继续表述，这样的过程反复几次，她的情绪就有了变化，还会反问我“阿姨，我是不是没事找事呀？”她的情绪慢慢好转起来。在她离开的时候，给我一个很温暖的拥抱，连道“谢谢”！看到她开心地离去，我忍不住给郑老师发信息：“我今天很有成就感，得到一个孩子真诚的拥抱，一声‘谢谢’给了太多太多的感觉”。郑老师也送给了我一个大大的拥抱，让我在起点充满了信心！在以后的日子里，我认真的对待每一个值班的日子，克服一切困难，坚守属于自己的值班岗位，用自己的真心对待每一位走近我的孩子，看到他们能开心地去面对自己的学习与生活，我内心充满欢喜，他们在成长，也促进了我的成长！

在我们这个团队中有一群能量强大的队友，他们会给我们带来各种头脑风暴，带领我们做案例督导、沙盘游戏、家排等。一次次学习磨练，让我更加从容地面对各种未知的问题，看到孩子们脸上洋溢起笑容，或者是有了眉头释然的瞬间，亦或是有了些许的满足……那时那刻我会感受到自己存在的价值，会汲取到青春的力量，幸福与美好的感觉充盈着自己。在这个强大的团队中，我们携手同行，我们一起成长！

相约在一中，静享成长花开的欢喜。续写一份坚守，点亮心中梦想的灯火，跟随心的脚步，一起向梦的那方追寻……





—根—于—心—

牵挂和期待 梦想和未来

市一中心理咨询家长志愿服务随记

文 / 郭小霞 2020 级 10 班郭心瑜妈妈

“老师，一会儿我可以来跟您聊聊吗？”

“当然可以，只要你跟班主任请好假，在值班时间里，都会有老师在这里。”

这是我担任市一中心理咨询家长志愿者，第一晚值班时遇到的情景。

那晚，那个孩子并没有来咨询。是什么原因让他没有再次走进咨询室呢？他的需求得到满足了吗？孩子现在的状态好吗？我的心里因此有了一份小牵挂。

... ..

“孩子，你有什么需要老师帮助的吗？”

“老师，我对心理学很感兴趣，听说咱们有心理社团，我可以参加吗？”

“你想参加学校的心理社团，这很好呀。说明你渴望了解自己、认识自己。在有能力的时候还希望帮助到别人，看来你是一位热心的、乐于助人的同学啊。”

孩子开心地回班了，虽然不知道后来她有没有参加心理社团，但我的心里因此有了一份小期待。

… …

来市一中做心理咨询家长志愿者的两个多月里，我有了很多这样的小牵挂和小期待。看着孩子们对我信任的眼神，倾听着他们在学习和生活中遇到的小烦恼，感受着他们青春期的各种躁动、焦虑、无助和渴望。真心地陪伴他们是我作为一名心理咨询家长志愿者能够给予孩子们最大的支持。

有一次，一个孩子临走前对我说：“老师，为什么你就可以理解我呀？真希望你能和我的爸爸妈妈聊一聊。”其实每一个孩子都渴望被理解、被看到、被支持和被鼓励。无论是作为父母还是心理工作者，我们惟有不断的自我成长，才能有更多的力量支持和陪伴孩子。

作为一中的心理咨询家长志愿者，我感恩学校搭建了这样的一个为孩子们服务的平台。愿我们共同陪伴孩子们，追逐梦想，成就未来，一起为大美一中贡献自己的力量。



孩子开心地回班了，虽然不知道后来她有没有参加心理社团，但我的心里因此有了一份小期待。

… …





—根—于—心—

多一种选择 多一种可能

市一中心理咨询家长志愿服务随记

文 / 赵霞 2020 级 28 班李维潇妈妈



学校的隆重安排，让家长志愿者们拥有满满的仪式感与感动，更足以看出市一中对学生心理健康的重视。



金秋九月，是收获的季节。也是莘莘学子步入高一级学校，开启人生新征程的时期。随着孩子升入市一中，我也融入了市一中的校园生活。只不过，孩子是以学生的身份，而我是以心理咨询家长志愿者的身份。虽然，我们以不同的身份融入了市一中的大家庭，但我们都在自己的岗位上尽职尽责，做好自己分内的事。

2020年9月一个阳光明媚的下午，在市一中的会议室，学校领导给2020级心理咨询家长志愿者颁发了证书。从此，我们2020级心理咨询家长志愿者正式成为“市一中心理咨询家长志愿服务团”大家庭中的一份子。学校的隆重安排，让家长志愿者们拥有满满的仪式感与感动，更足以看出市一中对学生心理健康的重视。

10月伊始，2020级心理咨询家长志愿者开始了市一中的值班生涯。每天最少2位老师值班。我在210值班，这个咨询室不仅可以做个体咨询，也可以做个体沙盘、团体沙盘。我的值班时间是周六晚上，晚上的一中校园在灯光的映照下，别样美丽。虽然有时值班，并没有学生来访，但我并不失落。我们这群人的存在，是希望孩子们遇到问题与困惑时，多一种选择，多一种可能。

在此期间，心理中心为心理咨询家长志愿者们安排了沙盘技术和家排的培训。同时也开展了个案的同辈督导。心理咨询家长志愿者们在这里，不仅仅有付出，还有收获与成长。

成为市一中心理咨询家长志愿者中的一员，我们是幸福的，更意味着责任。在未来的三年时间里，我们会不断地学习，提高自己的业务水平。在自己的岗位上，守护好每一位来访的学生。





—根—于—心—

助力成长 爱心传递

市一中心理咨询家长志愿服务随记

文 / 张海霞 2020级36班 李宇涵妈妈

很荣幸加入这个光荣的组织，从一中学校领导手中接过聘书的那一刻，一种自豪感油然而生，随之而来的也有一份沉甸甸的压力。

两个月以来的心理咨询志愿工作，让我对一中有了更为立体的认知。心理咨询工作是一项软实力，不会像升学率、竞赛成绩那样显赫的标榜一个学校的荣耀，有些甚至还要为了保护孩子的隐私秘密进行，不为人知。很多地方的心理咨询室都形同虚设，但一中的心理咨询室让我大开眼界，专业的心理老师引领、专业的心理咨询设施配备、各种功能室一应俱全，真正把工作做到实处。

66

孩子委屈又不好意思向同学诉说时；孩子压抑又无处释放时；孩子无助又求助无门时，这个温馨的港湾，默默的呵护着他们，陪伴着他们熬过那段艰难的岁月。由人及己，想到我的孩子生活在这样一所有温度的学校里，想到她在需要心理援助时第一时间会得到安抚，我是那么的安心。

工作一段时间以来，也接触到了一些孩子，深知这份责任的重大。孩子委屈又不好意思向同学诉说时；孩子压抑又无处释放时；孩子无助又求助无门时，这个温馨的港湾，默默的呵护着他们，陪伴着他们熬过那段艰难的岁月。由人及己，想到我的孩子生活在这样一所有温度的学校里，想到她在需要心理援助时第一时间会得到安抚，我是那么的安心。

很多人对心理咨询有误解，考虑不到位，不愿意走进心理咨询室，但这样的事情不会发生在一中。学校在各个层面大力度宣传，各种真实的效果体现，除了解决心理问题外的心理保健以及职业生涯规划指导课外，孩子们对心理咨询有了新的认识。他们愿意走进心理咨询室，与老师们聊聊自己的心事。

我们助力了一中学子，一中也同样成就了我们。学校积极搭建各种平台，帮助我们快速成长。岗前培训、沙盘培训、案例督导以及各种其他形式的资源，给我提供了很多学习的机会。希望用自己所学的专业知识，帮到更多的孩子。当看到孩子们带着一张张笑脸走出心理咨询室的时候，我感觉特别自豪，我自豪我是一中心理咨询家长志愿服务团的一员。

99





—根—于—心—

帮助他人 快乐自己

市一中心理咨询家长志愿服务随记

文 / 许孝玫 2020级4班王梓臣妈妈

今年我家孩子很幸运的考入了市一中，成为了大美一中的一名高一新生。我作为一名家长，有幸加入了市一中的心理咨询志愿服务团队，这是一个充满正能量、有爱心的团队。在这里，我结识了一群专业素养高的前辈老师，一中给我们提供了很好的学习和交流的机会，让我们学习、成长，以便更好地服务需要帮助的学生。

我加入一中心理咨询志愿服务团队短短几个月的时间，感觉到在一中很有归属感。每次进入一中就像回到了自己的工作岗位，感觉自己被认可、被需要，很有成就感。

虽然每次值班时，我五点半下班就得急匆匆地从50公里以外赶来一中，顾不上回家，来不及好好吃饭，唯恐晚上7点前赶不到心理咨询室。但我感觉自己是被需要的，同时肩上也有一份沉甸甸的责任。

开学到现在，我值班四次，其中三次有学生来找我，而且是接近放学才离开，期间我全然感觉不到时间的消逝、感觉不到累。相反，想到来时脸色阴沉、灰暗，离开时如释重负、面带微笑的学生，我感觉今天晚上我来的值了，我帮到了这个孩子！每到此时，我是快乐的！

每次我都是用心在倾听，陪伴孩子们，竭尽所能去帮助、安抚、鼓励心理受挫的孩子。接下来的时间我会不断学习，努力提升自己，更好的为一中的孩子们做好服务。

当然，我的能力也是有限的，单凭一、两个小时对孩子的倾听、陪伴、鼓励起不到长远的作用。有时候涉及到亲子关系问题，我甚至有深深的无力感。在此呼吁每一位家长都多多倾听、关注、鼓励自己的孩子，让咱们的孩子心情愉悦、信心满满地去面对繁重的学业，咱们共同帮助孩子身心健康的过好这三年高中生活！

我来一中做心理咨询，虽然有时候感到时间上有压力，唯恐值班迟到，但我不后悔自己的决定。每个月付出一点点时间，能帮到需要帮助的孩子，也结识了很多志同道合的前辈，我得到了成长和提升、我也感受到自身的价值和无限的幸福。



在此呼吁每一位家长都多多倾听、关注、鼓励自己的孩子，让咱们的孩子心情愉悦、信心满满地去面对繁重的学业，咱们共同帮助孩子身心健康的过好这三年高中生活！





—根—于—心—

放下戒备 舒缓心情

市一中心理咨询家长志愿服务随记

文 / 胡振霞 2020 级 6 班王一鸣妈妈



看到她神情轻松走出门的背影，我对自己很满意，我为自己第一次咨询的胜利感到自豪。通过这次值班我深切的体会到，如何跟学生去交流和沟通，让他们放下戒备、舒缓心情才是最主要的。



社会在进步，教育也在改革，作为心理咨询师的我，认为一个优秀的孩子并不能仅仅体现在学习成绩的优秀上，还应该有良好的心理。下面分享一下，在市一中做心理咨询家长志愿者的心得体会与感悟，希望能帮到大家。

进入市一中心理咨询家长志愿者服务团之后，我认识了很多的心理咨询老师，每位老师都爱心满满，发挥着正能量。心理中心经常组织培训和个案督导活动，让我们快速成长。而我清楚的知道自己还有很多地方需要去学习，需要去进步和成长，所以只要时间允许我都会积极参加，每次参加都收获很大。

在这段时间的工作中，我碰到了一个小难题。有一次值班，来了一个高二的男生，她问“老师是不是我排上沙盘的任何东西，您都知道我在想什么？”我从学生的话语、表情中感觉到了学生的戒备、焦虑，我淡淡的回答“老师没有那么聪明，你自己随便排着玩吧，老师不打扰你。”接着学生的表情舒缓了，她大约排了一个多小时，越排沙盘越高兴，我看到了她不戒备、不焦虑的表情。走的时候还问我什么时候还值班。我说“两周后，不过你每天晚上都可以来，每天晚上都有老师值班。”看到她神情轻松走出门的背影，我对自己很满意，我为自己第一次咨询的胜利感到自豪。通过这次值班我深切的体会到，如何跟学生去交流和沟通，让他们放下戒备、舒缓心情才是最主要的。

心理咨询是一项助人工作，每一位心理咨询师都应该尽自己最大的努力，帮助学生们解除他们的学习压力，通过倾听、积极关注、共情等来赢得学生的信任并帮助他们走出困境。

感谢市一中的领导，给了我学习的平台，让我可以学习成长，让我有机会帮助更多的孩子们。看到孩子们的笑脸我很欣慰，我呼吁所有的老师、家长和孩子共同成长，相互成就。

祝福大美一中越来越美，成就明日精英，培育世界人才！





—根—于—心—

愿做

孩子心灵健康成长的陪伴者

市一中心理咨询家长志愿服务随记

文 / 解平平 2020 级 2 班周嵩凯妈妈

我的职业与心理咨询方面没有太大关联，当时学习心理知识的目的，只是希望能通过学习掌握一定的心理知识，便于与自家孩子沟通交流，及时掌握孩子的心理状态，能够和孩子成为相互平等的朋友。这样便可以根据孩子不同时期的心理、生理的特点，给予适当的引导，使他能够正确处理学习、生活的关系，正确对待和处理与父母、同学、老师之间关系，顺利渡过人生的每一个重要阶段。

怀着做一个能够和自家孩子进行朋友式沟通交流的母亲的心愿，我在工作之余报考了心理咨询师职业资格考试，并于 2016 年取得了证书，2017 年参加了北师大心企心理剧疗法及心理沙盘研修班的学习。

感谢市一中提供这么好的心理咨询平台，感谢各位领导和老师对我的信任，使我能够成为市一中心理咨询家长志愿服务团中的一员，我感到非常荣幸。我非常愿意用我所学到的心理咨询知识和技术，为孩子们提供帮助和服务，为他们解除学习、生活、感情等各方面的焦虑、压力和困惑。真正帮助和指导他们合理的调节自己，减轻压力，学会正确调节自己的情绪，全身心投入学习中，身心更好的成长。

身体健康，可以决定生命的长度，而心理健康却可以决定生命的长度和宽度。随着人们心理健康意识的提升，心理健康的重要性也越来越得到大家的重视。中学生正处于青春发育期，心理相对脆弱，学习时间紧、任务重，心理压力也较初中大了很多。加之又是人生观、世界观、价值观形成的关键时期，对心理承受能力的要求也越来越高。我们在关注他们身体健康的同时，更应该特别关注他们的心理健康，将亲情不断转化为提高他们心理承受能力的坚强支撑。

在市一中心理咨询中心做志愿服务，也遇到了很多让我意想不到的案例，每个案例都触动着我的心弦，这些案例都发生在我身边，让我深深地感受到了学生心理健康的重要性，不良心理将给学生身心带来极大的危害。有的孩子因为家长的不当言行、家庭矛盾，或因为同学之间偶然间的言语冲突，给他们的心理带来了很大的波动和冲击，为了努力进步和提高，他们不得不耗费了大量的时间和精力去调整心理状态，以恢复最佳状态投入学习中。每当看到这些，切身感受到他们那种困惑、迷茫、焦虑和无奈的心情，我感到非常痛心，感觉自己和他们处于同频共振中。每当我用真诚的话语让他们敞开心扉倾诉和释放，从迷惘中走出，在每次用心倾听和陪伴中，自己的心灵仿佛都得到了净化和升华。有时我会因自己的能力和水平有限无法更多的帮助他们而感到自责，而更多的是看到孩子因为我的鼓励、积极的引导和帮助，摆脱苦恼和困惑后身心轻松的离开，我感到极大的愉悦和满足。

当前社会竞争激烈，学习、生活、家庭各方面都让孩子的心灵承受着巨大压力，大部分孩子身上表现出来的问题，都与其父母有或多或少直接或间接的关系，孩子意识到了，家长却意识不到。家长需要学习和提高自己，与学校紧密配合，与老师加强沟通，时刻关注学生存在的问题，给予正确引导，培养孩子健康的心理。

值得我学习和思考的东西太多太多，我深感责任和压力重大，在今后的志愿服务中，我会加强相关技能学习，不断丰富心理健康的相关知识，努力提升自身素质和水平，帮助孩子解决实际问题，希望每一个孩子都能身心愉快、健康成长，实现自己的目标和理想。我有信心把志愿服务做好，为市一中的心理咨询事业贡献我的热情和力量。





—根—于—心—

做一盏暖心的灯

市一中心理咨询家长志愿服务随记

文 / 成建玲 2018 级 25 班王叙中妈妈

作为一名心理咨询家长志愿者，经常参加心理咨询志愿服务活动，可以说志愿服务给了我最好的锻炼机会和实践舞台。志愿者，一个因人性的善良而诞生的职业，我由衷的为自己是一名心理咨询志愿者感到骄傲！

——题记

我是市一中的一名心理咨询家长志愿者。我的本职工作是一名数学教师。由于职业的原因我非常关注青少年孩子的成长问题，自学了大量有关家庭教育、心理咨询方面的书籍，并考取了家庭教育咨询师和心理咨询师证书。2018 年我的儿子考入市一中后，我也幸运的成为了市一中心理咨询家长志愿服务团的一员。市一中也是我的母校，现在能用所学知识为市一中的学生提供心理帮助，也算为母校尽萤火之力。

在一中心理咨询家长志愿服务团的大家庭里，感受最深的是温暖。在郑老师的带领下我们利用各种活动增加了交流机会，加强与提高自己的业务能力与工作能力。这个集体给我们创造了好多学习机会，像个案督导、沙盘培训、家族系统排列培训、生涯规划课集体备课……，拓宽了团队工作的思路，提升了团队的影响力，使我们能更好地为学生服务。通过一中心理咨询家长志

愿服务团这个平台，我的眼界更加开阔，心灵更加清纯透彻，奉献过程中得到的快乐感受也更加深刻。

走过一年多的志愿者路程，付出了许多辛劳，当然也有很多收获。

在心理疏导中，我按照自己的流程和经验进行。首先是倾听，鼓励学生表达出来，做到共情，感同身受，告诉学生这些情绪都是每个人的正常反应。然后一起寻找获得帮助的资源，通过聊现状、聊过去自己的应对方式来挖掘自身对抗当前困难的内在资源，让他们有信心自我调适和克服。最后给建议。比如设定时间表，或者写日记记录所思所想等。“心理咨询就是助人自助，”我觉得，“心理疏导者就是一名心灵陪伴者。”我愿做一盏暖心的灯，照亮学生的成长之路。

“被需要是一种幸福”，这种感觉是在我真真正做志愿者之后才获得和理解到的。把志愿服务当作自己的生活内容和生活方式，时时刻刻去帮助需要帮助的人，做奉献爱心的事，我想这就是当一名志愿者的真谛。爱心已点燃，不要再等待，在我们有限的生命里，去经历让人难忘而有意义的人生体验，在奉献中体味快乐，收获幸福。

最后，真心的感谢一中心理咨询家长志愿服务团给予了我这样一次难得的、意义深远的服务机会。在这期间，我得到的不仅仅是一些理论知识，同样得到了许多从书本上无法获取的宝贵人生财富。如果再有这样的机会，我依然会努力争取，尽自己的所能给社会一点回报。





—根—于—心—

有爱的地方就是家

市一中心理咨询家长志愿服务随记

文 / 唐春花 2020 级 24 班宋子鸣妈妈

今年大女儿有幸考上了市一中，当时心情特别激动，毕竟考入市一中是我们家长和孩子的期盼。入学后不长时间，学校组织招募心理咨询家长志愿者团队，是自愿报名。当时心情很纠结，加入团队吧，怕自己能力有限，不能胜任工作；不加入吧，又觉得这是一次锻炼学习成长的好机会，经过一番思想斗争之后，决定挑战一下自己。

在心理咨询家长志愿者聘任会议上，学校领导和郑老师热情洋溢的讲话，让我感受到当初加入这个团队的选择是对的。之后，郑老师领着我们到心理咨询中心进行了参观。令我们大开眼界，有知心屋、沙盘屋、心语室、放松室等等。布局环境让人感觉亲切、和谐、平静、安全、舒适、放松，有一种家的感觉。最后，柴云芳老师运用特别通俗易懂的语言对志愿者进行了培训，不仅彻底消除了我上岗前的恐惧和担忧，而且还让我身上有了一种强烈的使命感、责任感。之后，学校对我们进行多次培训，包括沙盘游戏培训、家排治疗方式培训、个案督导培训等等，使我们受益匪浅，感受颇多。此时，我为我能成为东营市一中心理咨询家长志愿服务团队中的一员而感到骄傲。我觉得这个团队是避风的港湾，是温柔的港湾，是有爱的家，是温馨的家。

面对形形色色的学生来访者，我都用心倾听他们的故事，用心观察他们的言行，用心分析引导他们走出内心的困惑，用心让他们感受到爱，感受到家的温馨……他们刚来到咨询室时的表情是愁眉苦脸、郁郁寡欢，临走时的表情已经是豁然开朗、喜笑颜开。这就是爱的力量，这就是家的力量，这就是我作为一名心理咨询师助人自助后的价值体现。

我骄傲，因为我是市一中心理咨询家长志愿者团队中的一员；我自豪，因为这个团队是有爱的团队；我珍惜，因为有爱的地方就是家。



面对形形色色的学生来访者，我都用心倾听他们的故事，用心观察他们的言行，用心分析引导他们走出内心的困惑，用心让他们感受到爱，感受到家的温馨……他们刚来到咨询室时的表情是愁眉苦脸、郁郁寡欢，临走时的表情已经是豁然开朗、喜笑颜开。这就是爱的力量，这就是家的力量，这就是我作为一名心理咨询师助人自助后的价值体现。





—根—于—心—

我心目中的一中

市一中心理咨询家长志愿服务随记

文 / 张瑾 2020级36班朱浩彦妈妈

66

作为一所重点高中，没有把成绩看作一切，而是投入这么多的财力、人力在学生的心理健康建设上，是真正的素质教育啊！做一中的学生可真幸福！

99

今年孩子能够考入东营市一中，我内心充满着欣喜和骄傲。

看到一中心理咨询家长志愿者招募的时候，我对一中又有了新的认识，原来一中不只校园美，学习强，还特别关注孩子的心理健康，真不愧是所齐鲁名校。经过紧张的面试，我如愿成为了一名心理咨询家长志愿者。终于能和孩子一起在一中的校园里，感受他的魅力了。

走进一中，在聘任仪式上，听了学校领导和郑老师的讲话，我才知道原来我们一中的心理健康教育工作不仅做了很多年，而且成绩还非常突出，多次获得“山东省心理健康教育先进集体”的荣誉称号。心理中心这里不但有心理咨询室，还有沙盘室、音乐放松室、情绪调节室……房间处处都布置得很用心，让人感觉舒适温馨又放松，这硬件设施真的很给力。学校里除了借助心理咨询的方式给孩子进行心理疏导以外，还有生涯规划课。可以通过专业心理测试等，帮助孩子们更好的认识自己，提前做好规划，有目标有计划的学习，内容非常实用。作为一所重点高中，没有把成绩看作一切，而是投入这么多的财力、人力在学生的心理健康建设上，是真正的素质教育啊！做一中的学生可真幸福！

为提升心理咨询家长志愿者的业务水平，学校周末开设了沙盘、家排以及情绪处理等等课程。定期还有个案督导交流，让每位老师从不同的角度、方向表达自己的看法，努力把个案做得更好。我们不仅学会了很多心理咨询技术方法，在相互沟通学习的过程中，还受到很多启发。我们把这些运用到心理咨询当中，自己得到提升的同时，还能更好的去帮助孩子。

学校为心理健康教育做的这些工作，就是为了尽可能解除孩子们在学习、人际关系等方面的各种不良情绪，帮助孩子提升心理素质、健全人格。不但让他们可以有更好的状态去迎接高考，实现自己的梦想；也能让他们在将来面对各种困难时勇往直前！

大美一中！大爱一中！





—根—于—心—

给小叶同学的一封信

市一中心理咨询家长志愿服务随记

文 / 赵霞 2020级26班王子涵妈妈

亲爱的小叶同学：

你好！

初秋的夜晚，在知心屋我见到了可爱的、坚强的你。你苦恼又强带笑容的样子，让人觉得很心疼。心理问题是每一个孩子成长过程中都会遇到的问题，你能来到心理咨询室，敞开心扉去倾诉你的苦恼，就说明你有自我救赎和寻求帮助的勇气，我为你感到骄傲！

希腊神话中有一个国王叫西西弗斯，是科斯林的建立者，他为了让世间没有死亡而绑架了死神。最后西西弗斯触怒了众神，诸神为了惩罚西西弗斯，给了他永生的躯体和绝望的命运。要求他每天把一块巨石推上山顶，而由于那巨石太重了，每每推上山顶却又瞬间滚下山去，前功尽弃，于是他就不断的重复、永无止境的做这件事。他唯一的选择就是那块石头与那座陡山。

西西弗斯最终却战胜了看似永无止境的苦难，他无声的快乐就在于：他的命运是属于他的，他的石头就是他的选择，他是自己生活的主人。我们常常把西西弗斯留在山脚下，我们总是看到他身上的重负。却不曾想，他从山脚爬到山顶所要进行的斗争本身就是一种力量，一种外界的压力内化成为自我的激励，这种力量本身就能填满一个人的心灵。

罗曼·罗兰说：真正的英雄主义，是看清生活的真相后，依然热爱生活。在残缺的原生家庭中，不要气馁，不要失去希望，即使巨石终会落下，但是推着巨石前进的过程更加珍贵。

加油吧！孩子！生命的丰满，源于苦难。

——赵老师



却不曾想，他从山脚爬到山顶所要进行的斗争本身就是一种力量，一种外界的压力内化成为自我的激励，这种力量本身就能填满一个人的心灵。





—根—于—心—

我将无我 守护你

市一中心理咨询家长志愿服务随记

文 / 柴云芳 2018 级 33 班何木健一妈妈

你来或者不来

我就在这里

静静地等你

你说或者不说

我就在这里

静静地陪你

你是喜或是悲

我都看到你

无论是非

我都无条件接纳你

你是怒或是怨

你我共情

无问东西

我都允许你

你是执或是惧
我都尊重你
过往未来
我都积极关注你
你是你
我是我
咨询室里
我将无我
守护你

那个声音困扰了你很久
你在痛苦中挣扎
彻夜难眠焦虑叠加
无奈之下你走进这里
寻求援助意味着改变的开始
阳性赋义
让你对行为更新了认知
一份释然划过脸颊
你笑了

至亲的离去
境况的变更
让那个幼小的你
背负了太多
孤独无助潜藏心底
不得已的坚强
如同一座山





—根—于—心—

压弯了柔弱的肩膀
安全的咨询室里
母女间的真情自然流淌
你泪水滂沱
偎依在我怀里
我用带着母爱温度的臂膀
抚触着你冰凉的后背
缓缓地
缓缓地
由上而下
由上而下
缓缓地
认真地
做着专业的抚触
短短两个半小时
你从哭泣中经历蜕变
而后慢慢长大
走的时候
你看上去很开心
你说下次还会来
孩子，我不是你的妈妈
愿用母爱温暖你
你是你
我是我
咨询室里
我将无我
守护你

你来了
眉宇绷紧表情凝重
你把心事交给我
我把你的心锁打开
你挥手离去
面容舒展了许多

你来了
带着双眸间的迷茫
深邃的眼神里藏着恐慌
你把心结倾诉给我
我用真诚做钥匙
开启那扇紧锁的门
当那个被忽略的小孩
被看见
微弱之光下
照见一颗勇敢的心
你的双眸间
便清亮起来

你是你
我是我
咨询室里
我将无我
守护你



貳

存

其

心

以梦为马 不负韶华

主持人 2018 级部副主任 李兴民

○ 主持人语

2020 年 11 月 14-15 日，全国著名高考励志演讲家杨飞虎老师莅临我校做高考励志演讲。高三年级 1800 余名师生倾听了此次演讲。

杨老师以“梦想、高考、代价、信念、感恩”五个关键词作为演讲核心，以激情与力量贯穿整个演讲。杨老师告诉所有同学，人类因为梦想而伟大，梦想的力量无坚不摧，每一名学子都应该有自己的梦想，并且竭尽全力去实现梦想，让梦想照亮现实。

杨飞虎老师的演讲，唤醒了学生心灵深处对成功的渴望，点燃了学生的学习激情，激发出学生无坚不摧的斗志，进一步增强了学生的学习动力。学生们表示，要以更加昂扬的斗志投入到学习生活中去，勇敢追逐梦想，把握自己的人生，迎接美好的未来。



—存—其—心—

高三专栏

肯使神州竟陆沉

文 / 2018级21班 郭桐宇

时光如林中穿箭，求学竟十一载年华，我却仍浑浑噩噩，心中虽时常萌动对未来的期盼，却无一不是为自己。那日有幸闻杨先生一言，我不禁反躬自问：学习究竟是为了什么？如若仅是为了让自己日子过得舒坦，现在看来实在太狭隘。

蔡元培先生曾言：“救国之道，非止一端，根本要图，在于学术。”专于学术，实为强国之道。学习是一个人成长的必要过程，更是一个国家一个民族伟大复兴的必要条件。当下的中国，比历史上任何时期都更接近中华民族伟大复兴的目标，我们正前所未有的地走向世界舞台的中央。没有共奋之国，何谈“小家”？新时代青年之治学，实当为家国情怀！

“我们爱我们的民族，这是我们自信心的源泉。”当一个人无论走在何处，无论身处何境地，他的内心装着自己的祖国，他就不会感到孤独，当我们所有人为了一个共同理想去奋斗时，没有人是独自战斗的，只要各奋愚公之愿、共怀精卫之心，这世上便没有移不走的阻挠、填不尽的瀚海。正因为心忧家国，华罗庚、钱学森弃海外厚禄功名，投身祖国；陈天华以指蘸血书亡国之痛，痛斥清政府之软弱；周树人哀国人之不争，执着于惊醒麻木之国民。古今之学者，无论先秦诸子，抑或当代讲师，无不从精神与实践改造着中国，他们学习，然后救中国于水深火热之中。

疫情未湮，中美关系之严峻无法令人忽视。科学可以无国界，但科学家不能没有祖国，我们必须深知自己是为了中华民族的伟大复兴而学习！我们要懂得到底是谁让我们不得和谐，不得伸展手臂；我们要明白是谁在煽动台独，又是谁在香港操纵“颜色革命”。我们不能以暴制暴，我们必须变得足够强大，舒张正义与平等，用大国之担当作为赢得国际信任，以实力告诉那些不怀好意的“暗中搅乱者”：“任何帝国主义，在中国门口架上一门火炮就能唬住中国人的时代已经一去不复返了！”而倘若没有学术的深究，哪来新冠之速扼、青蒿之呦呦？倘若没有知识之积累，何谈AI之进展、5G之焕生？倘若没有精神之家国，又从何寻救国之道？

因为求学问道，故不再有寥寥“徒手之请愿”而无谓牺牲，因为家国情怀，故不再有知识分子依附权势、唯马首是瞻。“为往圣继绝学，为万世开太平。”张载所言，当为历世学者所推崇，我们身为学生，身为知识的被授予者，理当应大先生所言，做凝聚之萤火，点亮时代之炬，努力成为一个“比黄金更为宝贵”的爱国者。

当然，我们树立了正确的方向还远远不够，更要付诸实践。抓住每一瞬细小的时间，揉以耐心与付出，莫为黑暗与懦弱辩护，不为失败与挫折打败，把每一次挫折看做“极点”，始终保持意志力，“迎来第二次呼吸”。星辰是要抓，而不只遥望；理想是要追，而不是放弃。

心怀家国，奉一抔赤诚，迎着复兴的蓦然号角，我辈青年当于时代之巅，争以广阔之未来。怀着对未来太平之中国的期待，吟一句，安知千里外，不有雨兼风。



“我们爱我们的民族，这是我们自信心的源泉。”当一个人无论走在何处，无论身处何境地，他的内心装着自己的祖国，他就不会感到孤独，当我们所有人为了一个共同理想去奋斗时，没有人是独自战斗的，只要各奋愚公之愿、共怀精卫之心，这世上便没有移不走的阻挠、填不尽的瀚海。





—存—其—心—

点亮一盏灯的时间

文 / 2018级24班 李彦蓉

这也许是平平淡淡的一个上午，与往常一样的晨曦，微风以及校园中匆匆忙忙的脚步声；这也许是改变命运的一个上午，他的到来仿佛一束光，直照见我们心底的渴望与彷徨。

走进会场时，杨飞虎老师独自一人站在宽阔的舞台上，背景灯光略微刺目，我们看不清他的模样，却被他高昂的热情、洪亮的声音、自信的姿态深深吸引住。埋头于书海中的我们许久未听闻这般热切的呼唤。的确，是时候做一个会抬起头的人。虽然路在脚下，但我们为何要踏上这条路并为之付出青春的汗水，还需我们给自己内心一个交代。

他告诉我们，格局决定未来，责任促成动力。清楚得记得他质问我：“一个为国家、社会而努力拼搏的人，会因为一两次考试的失利而轻言放弃吗？”直到这时我方才发觉，一切退缩不前的源头都是或多或少的自私。只看到一己的胜负得失，固然会囿于命运的桎梏中难以突破。平日里那些我们没有勇气说出的梦想是不是在心中一退再退而渐渐湮灭？平日里我们是不是有时也抱怨在接二连三的打击中怀疑人生？终于有人点醒我们，所谓心绪、面子，在期许的未来面前都不值一提。这个未来不止于一己的幸福生活，也不止于家族的门庭兴盛，而在于国家的海晏河清，民族的山高水长。



只看到一己的胜负得失，固然会囿于命运的桎梏中难以突破。平日里那些我们没有勇气说出的梦想是不是在心中一退再退而渐渐湮灭？平时里我们是不是有时也抱怨在接二连三的打击中怀疑人生？终于有人点醒我们，所谓心绪、面子，在期许的未来面前都不值一提。



他教导我们，永怀赤子之心，敢于喊出内心的渴望，敢于为自己断掉退路，放手一搏。演讲的最后，杨飞虎老师给我们 30 秒的时间，让立志冲击清北的同学跑到舞台上来。登时有人蓄势，有人踌躇，有人推推搡搡，有人兴高采烈。最终聚集到舞台上的同学都大声喊出了自己的名字和梦想。散会后我问朋友当时为何决定站上去，他说：“我知道喊出那句话也许不会带来什么，但如果不去，我真的会后悔。”其实何止是喊出一句话，我们拼搏三年，不知最后会收获什么，但如果不勇敢地追一次，我们都将会后悔。世上没有回头路，只有敢于突破自我的不屈的灵魂，方能步入梦想烂漫的花海。

有人说，一个演讲改变不了日复一日枯燥的生活，几句高呼，换不来脚踏实地的付出。这些话也许没有错，但他们都忘记了一个点灯人不朽的成就：他让曾经虽也谈及梦想，虽知勤奋努力，但却不曾领略过梦想真谛的我们，心中燃起了微妙的、难以磨灭的火光。我们也许还不够努力，但已懂得尽全力改善现状；我们也许不算优秀，但我们有与他人同等分量的理想与担当；我们也许最终也不会到达期望中的境界，但我们燃烧过，拼搏过，因此无悔。

点亮一盏灯需要多久？也许只是一个平凡的瞬间，从此青春有了色彩，生活换了容颜。





—存—其—心—

前行路上不忘梦想

文 / 2018 级 31 班 许桐烨

周日，我有幸听取了杨飞虎老师面向一中全体同学所作的励志讲座。杨飞虎老师除了告诉我们要刻苦学习，更教导我们胸中有梦想，心中有家国。

杨飞虎老师上台没有大谈特谈学习的重要性，而是从亲身奋斗经历讲起，拉近了我们之间的距离，使整个演讲像是师生间的面对面交流。结合时事，老师又谈到新时代下中国青年的机遇以及目前中国发展道路上的艰难险阻，引起了同学们的阵阵掌声。

同学们从一开始对老师的陌生，到后来被一串贴近学生生活，妙语连珠般的发问逗得连连发笑，最后在考虑自身前途与家国未来中陷入沉思，进而迸发出学习激情与奋斗热情。最后，同学们纷纷上台，畅言自己的梦想，将整个演讲活动推向了高潮。

我深深地被杨飞虎老师的演讲打动，他使我认识到学习为己、为家、为国。

于己，长大后不会“白首方悔读书迟”。学习对自己负责，对梦想负责。高考不是独木桥，但好的高考成绩，上一所优秀的大学，无疑是人生成功的一块基石。于此，勤奋上进，努力学习，于己则无憾。

于家，成就优秀的自己，也是对养育自己的父母的感恩。学习丰富的科学文化知识，用能力获取高收入，孝敬父母，供养家庭。以己为模范，培养下一代。于此，丰富自我，复兴家族，于家则无憾。

于国，胸怀使命与担当，心有中国梦。青年人既是新时代的实践者，也是祖国美好明天的创造者，青年强则国强。我们学习，要将实现美好人生与实现中华民族伟大复兴相结合。于此，提高素质，怀中国梦，于国则无憾。

前行路上，不忘梦想。



于国，胸怀使命与担当，心有中国梦。青年人既是新
时代的实践者，也是祖国美好明天的创造者，青年强则国强。





—存—其—心—

励志 立志 砺志

文 / 2018 级 21 班 王陆飞

苏东坡曾言道：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”陈涉志若鸿鹄，揭竿而起反抗暴秦；班超志于高远，投笔从戎沟通中西；马援之志穷且益坚，老当益壮征战南北……志之所向，力之所向。可见志之于人生意义之重。于我看来，立大事必经之路，乃励志、立志、砺志也。

励志，成功之前奏。并非人生而有志，只是在成长之中、在价值观不断塑造之中逐渐确立而已。万物皆可励志，一花、一树，一幅不起眼的场景，都可能给人以志的启迪。倘若读不懂这些隐藏于生活中的“励志师”，一个真正的励志演说家就显得尤为重要了。正如青年励志演说家杨飞虎所言：“用这两个小时刷题，你也许能提高两分；但你如果用这两个小时听这场励志演讲，可能提高二十分。”所谓励志演讲家，就是将你深藏于内心的志挖掘出来，让你以此为动力、为信仰，更用力地向前奔跑。励志者，本身可能并不能通过励志来使自己提升，但是他们用他们积极昂扬的动力与激情感染着身边的人。有励志者出现在生命历程中，诚乃幸事。有了励志，才更有可能立志。

立志，成功之基石。有了志，无论遇到什么艰难坎坷，人们都会疯狂地去实现它。这是种信仰的力量，它是无穷的、不竭的。励志演讲后，



倘若读不懂这些隐藏于生活中的“励志师”，一个真正的励志演说家就显得尤为重要了。正如青年励志演说家杨飞虎所言：“用这两个小时刷题，你也许能提高两分；但你如果用这两个小时听这场励志演讲，可能提高二十分。”



许多同学都更加努力地奋斗。究其原因，就是因励志而立志的同学们坚定了目标。正如马尔顿所说的：

“每一个成功者的秘诀，是由于坚定不移的志向和热烈不懈的工作。”有了肯为之付出一切的志，又怎会没有热烈不懈的努力呢？所以立志正是基石，有了基石，自然会有动力。王阳明倡导的“心外无物”中所说的“心内之物”不就可以是志吗？当志不在你心中时，它就是不存在的，动力也就不存在；只有当你心中有志，你才有可能去最终实现它。是你实现一个远大而恢弘的目标更不可能，还是实现一个根本不存在的目标更不切实际呢？所以立志是成功的基石，有了志，才有可能通往彼岸。

砺志，成功必经之路。志，一定会是历经磨砺的。挫折与痛苦是成功的附带品，而经百般磨砺后仍不改变志的人才能品尝到成功的甘甜。孙中山先生曾言：“吾志所向，一往无前，愈挫愈勇，再接再厉。”磨砺自己的志，实际上就是在完善自己的志。因为有一个坚定的志，才会经受磨难；也因为有一个坚定的志，才会挺过磨难。玄奘在取经途中历经重重磨难，依靠着对于佛的信仰与坚强的意志才修得正果。志，就像是一种信仰，志越坚定，信仰越坚定，成功就会越近。对于当下面临高考的高中生来说，理想的大学就是志，而学习过程中的困惑、考试中不理想的成绩、外界与学习无关的诱惑，就是一份份磨炼。只有挺过一次次考验，坚守住自己所相信的目标，才能最终得“来自西天的佛经”。

一场励志演讲，是一颗石头，跌入每一个同学的心中，荡起奋斗的前奏；立下一个远大之志，就是在心中筑下一块磐稳的基石；而踏上通往成功的征途，重重磨砺一遍遍打磨着志，终一抹翠色迸发，点亮了成功的身影。

欲立大事，当励志、当立志、更当砺志！





—存—其—心—

有了理想 你才能去搏风击浪

文 / 2018级30班 陈君琦

谈到理想，十几岁的我们或许还意识不到，我们的父辈曾经历过什么：考不上学只能回家种地、没书看的时候只能翻翻字典、一个帆布书包就是无与伦比的珍宝……他们那一代人的生活或许粗粝，理想却如此坚韧：带数亿人脱贫、实现经济腾飞、重建文化自信……即便是我们这些普通学生的父母，他们为梦奋斗的故事也同样可歌可泣。

一代人有一代人的际遇，一代人有一代人的奋斗。面对高考的我们，面对的是竞争的压力，是能者的挑战，在这种洪流的冲刷下，“立志”显得尤为关键。理想的学校、理想的生活是我们的奋斗目标。它激励我们勇往无前，及时更新自己，向着美好的未来再出发。人的生命是有限的，要使有限的生命过得更有意义，就必须使人生有明确的奋斗目标，就必须在奋斗目标的指引下沿着正确的人生道路前进，这对人的一生具有决定的意义。



“运海抟扶，必借垂天之羽；乘流击汰，必伫飞云之楫”，一个人的理想与抱负，便是这存于天地的“垂天之羽”、“飞云之楫”



然而连通理想的旅程并不总是一帆风顺，磨难也是上好的佳酿。或许当我们被升学的压力压得喘不过气时，我们也会抱怨时代对高三生不太友好；或许闲暇时在网上看到太多的负能量和毒鸡汤，我们也想重回儿时的天真无忧。是的，追梦并不简单，还有太多的路要走，太多的题要解，但如果只有畏惧与退缩，如何才能驶向更好的未来？“不能因现实的复杂而放弃梦想，不能因理想的遥远而放弃追求”，因为历史只会眷顾前进者，而不会等待懈怠者。

“运海抟扶，必借垂天之羽；乘流击汰，必伫飞云之楫”，一个人的理想与抱负，便是这存于天地的“垂天之羽”、“飞云之楫”，历春秋而绵延不绝。倘若追梦路上的你仍然迷茫，那么不妨静下来，听一听时代的强音：

“有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚。苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴！”





—存—其—心—

不要让别人偷走你的梦想

文 / 2018 级 32 班 郭延慧

66

当然，梦是一种欲望，想是一种行动。梦想是梦与想的结晶。我们在暗自下定了决心后，也做好了应对未来学习生活中困难的准备。

99

金秋送爽，丹桂飘香，距离高考仅剩 200 天之际，我们十分有幸，齐聚一堂，聆听了著名演说家杨飞虎老师的报告。

首先，杨老师引导我们反思自己，特别针对高考备考中出现的浪费时间以及拖延时间等问题，建议所有的同学能管理好自己的时间，活在当下，把握现在，用行动践行梦想。不得不说，这真是一语中的，切中了我们考生中广泛存在的问题，身为高考备考考生，即将踏上战场的士兵，杨老师的话激起了我们的深思。杨飞虎老师说：“成功源于下定决心的那一刻，很多时候你只是装着努力的样子，却没有真正下定决心。”更是点醒了我们，启发我们深入思考。

之后，杨老师带领我们环顾四周，让全体同学闭上眼睛，用心去回忆那些被我们遗忘的人和事：感恩父母的辛苦养育，感怀老师的无私奉献，感激同学的热情帮助。让同学们明白了漫漫高考路上，还有这些人时时刻刻与我们一起并肩作战，还有那么多关心、爱护着我们的人，杨老师的话让很多学生留下了感动的泪水。

接着，杨老师回扣我们这次聆听的目的，“命运掌握在自己手里，而不是在别人嘴里”。杨老师告诉同学，人类因为梦想而伟大，梦想的力量无坚不摧，每一名学子都应该有并且竭尽全力去实现自己的梦想，让梦想照进现实。当然，梦是一种欲望，想是一种行动。梦想是梦与想的结晶。我们在暗自下定了决心后，也做好了应对未来学习生活中困难的准备。

杨飞虎老师说：“国家需要人才，学生需要大胸怀、大梦想、大志向。”更引导我们志存高远，引导我们从一个更高层次上观照我们的高考目标，我们出生于一个崭新的时代，先辈们的奋斗既给我们带来了优渥的物质条件，也让我们有了更高层次的眼光，不论身处何方，手中工作是大是小，唯有心怀家国，回报社会，方能不负韶华，成就璀璨人生！

整个讲座，杨老师以生动的案例、风趣的语言贯穿始终，他的精彩演讲博得台下同学一阵阵热烈的掌声。更重要的是，通过台上、台下的互动，同学们在一次又一次的激励后，更加明确了自己心中的目标，有了更强大的动力去朝目标奋斗，对于高考也不再迷茫，不再彷徨，而是充满信心，时时刻刻做好准备，对人生、对困境、对高考亮剑！





—存—其—心—

高考之后 你想成为哪一个

文 / 2018 级 22 班 冯子铭

每年的6月22日晚，有人看到成绩后放声大哭，悔不当初；有人因一分之差与理想大学失之交臂；也有人欣喜若狂，开始计划毕业旅行，自信满满踏入高校的大门。

差距从何而来？

你，又想成为哪一个？

杨飞虎先生一段慷慨陈词之前，大放“厥词”，“听过我演讲的学校，名校率至少翻一倍。”但是，历年来的高考状元们比你多的是那两个小时的励志演讲么？当然不！

咬紧牙关，你才能撕咬出精彩未来！三年的历练，不仅仅是对知识的考验，更是对毅力、对失败之后重振旗鼓的勇敢的淬炼。六点起床的你感叹“学生不易”，殊不知有人五点半已坐在教室，日复一日。一次次的考试失利过后，你总是安慰自己来日方长，却有人稳坐年级前列，仍静心反思。高考需要的不是挫折之后狂虐自己两把的热情，只消风声刚过，便云淡风轻，真正能在高考战场上厮杀出重围的是一种持续、稳定、自然而然的巡航状态般愈挫愈勇的毅力。

同为学生，我们当然深知如此谈何容易。那么这种动力该从何而来？

“人总要仰望点什么，向着高远支撑起生命和灵魂。”作为学生，之所以敬畏高考，向往名校，不就是对名校所能提供的未来的无限可能的渴望么？如果一个人目光短浅，大学对他来说只是浑浑噩噩，吃喝享乐的放纵的四年“被狗吃了的青春”，那么是否为名校，985至于他也并无多大意义。如果没有像钟芳荣般摒弃一切杂念忠于本心的梦想坚持，自然亦不会有渡过粹炼真金的高考之火的勇气与决心。

我想，这才是杨飞虎先生想在宝贵的两个小时传达给我们的经验之结晶，也是为何他要在高考决战之巅的前夕，谆谆告诫我们要“操大心”。

几十年前，与我们一般大的一位青年毅然离开家乡，寻找救国之出路，尚显稚嫩的背影透出为国、为民的大爱之光芒，而这位名为毛泽东的青年因为年少的操的“大心”，让五星红旗在天安门广场冉冉升起。那位爱跳舞的叫陈薇的少女，怀着“不愿这个世界上再因为烈性病毒，让更多的孩子，失去童年的色彩”，从清华园开始了与病毒共舞的三十年来的日日夜夜。回首往昔，踏入清华、北大等学子后来往往多为满腹经纶，有着为天下“操大心”的有志青年。可以说是名校的优秀资源助推了他们的成才之路，但根本来说，是他们尚显稚嫩的“大志”引领着他们披荆斩棘，勇往无前。志之所趋，无远弗届，穷山距海，不能限也。志之所向，无坚不入，锐兵精甲，不能御也。

作为新时代的青年，我们必须摆正高考之于学生的意义。高考的尘埃落定并不意味着最终的胜利，而是你踏上成就梦想之路的开始。高考如火，正在粹炼真金。

同处于高考历练的真火之下，你，选择怎样活？





—存—其—心—

星芒

文 / 2018 级 11 班 宋依彤

谁不喜欢星星呢？绚烂与夜空之上，点点光辉缀成一盏灯，为行人照去前进的路。

谁不想成为星星呢？徜徉于银河之间，点点微芒燃成一片海，为前进着的人浸润理想。

自我们出生，到慢慢地成长，我们总是满怀着理想的。或许岁月荏苒，昔日美好的愿景难以实现，终化作一场泡影，淹没在时光的银河里。或许有一天突然惊醒，世俗的浪涛滚滚袭来，一切都成了有价。昔日豪情壮志全作了茶余饭后笑谈，失去了初心，也不知道该如何再看到美好。

我们正处在富有理想与创造力的年纪，一切都是未知，我们很难料想前途如何，但只要在路上，雾里探花岂不是别有一番情趣？

前些日子里，学校组织了一场演讲，内容记忆犹新。

它教给我们：我辈青年应有担当，有多么大的格局才配得上多么大的成就。人不能只为自己，要有担当家庭、民族、祖国乃至天下大任之大气。要有砥砺自我，追求历经磨难后蜕变的决心。

一直有一位很崇拜的人，他曾经说过：“如此年轻的我，很想要去改变世界。”当他走出象牙塔，开始面对纷纷扰扰世事，或许也遇到过高山险阻，但他却依旧坚守着最初的理想。“如果很容易实现的话，初心就不会那么珍贵。”他活出了我羡慕的，也让我思考了我们到底该如何活。

我们到底该如何活？难道像动物一样，为了猎取到一些食物而不顾尊严，为了度过今天而不想着明天？这样的确能算活着。待百年流转化归尘土，他什么也没留下，什么也没带走，他也许曾活着，但他着实不能算活过。

我们当然不能只为自己而活。只为自己而活，纵使竭尽全力，亦难摆脱如蝼蚁般碌碌之命运。

我辈青年，是应当如云中白鹤，应当有鸿渐之仪。应当有“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。”的担当，应当有“试问长缨在手，何时缚住苍龙？”之豪气。

我们总是该向前奔跑着的，去追寻自己心中的星星。

我始终相信，在这个世界上，每个人心中都有星星埋藏，或许因种种原因蒙上尘埃，亦或者深埋在心底不自知，只有极少数的人，在最黑暗的时刻，依旧散发着光，那便是发觉到自己是星星的人。



自我们出生，到慢慢地成长，我们总是满怀着理想的。或许岁月荏苒，昔日美好的愿景难以实现，终化作一场泡影，淹没在时光的银河里。或许有一天突然惊醒，世俗的浪涛滚滚袭来，一切都成了有价。昔日豪情壮志全作了茶余饭后笑谈，失去了初心，也不知道该如何再看到美好。





—存—其—心—

激情梦想 飞扬青春

文 / 2018 级 29 班 张文玥

66

我们有时会觉得读书苦，但我们要知道如果不读书，读好书，未来还有吃不尽的苦。青春的时间不是用来抱怨的，当我们年过半百，回首往事，是否会因为今日的懒惰而悔恨不已，全在于我们今日的努力。在演讲中我们知道，唯有学习才能保护自己，保护家人，发展家乡，让祖国更强大！

99

11月15日，我们2018级全体学生聆听了杨飞虎老师的演讲，感受到了别样的力量。

过去的我们，总是沉迷于手机之中，课堂上的困倦也总是扑面而来，也许我们都希望改变自己，却又在很短的时间里放下斗志，重新成为那个萎靡不振的自己，重新陷于混沌。而杨飞虎老师用激情的声音，昂扬的语调唤醒了沉睡的我们，一个个不一样的面貌正如初升的太阳般展现，一个个向往大学的梦想从此生根发芽。

也许我们从前轻言放弃，但我们如今已懂得“锲而舍之，朽木不折，锲而不舍，金石可镂”的坚持；也许我们从前不喜晚睡早起的生活，但我们如今已经懂得“莫道桑榆晚，为霞尚满天”的惜时；也许我们曾经陷于泥潭，无法自拔，可我们如今已有“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的决心；我们不想因为自己如今的懒惰而“黑发不知勤学早，白首方悔读书迟”。我们从杨老师的口中更加透彻的了解到学习的重要性，大学的美好，他那振奋人心的话语，直击心灵的拷问，都让我们醒悟，感受到了梦想的力量。

我们有时会觉得读书苦，但我们要知道如果不读书，读好书，未来还有吃不尽的苦。青春的时间不是用来抱怨的，当我们年过半百，回首往事，是否会因为今日的懒惰而悔恨不已，全在于我们今日的努力。在演讲中我们知道，唯有学习才能保护自己，保护家人，发展家乡，让祖国更强大！





—存—其—心—

以梦为马 不负韶华

文 / 2018级23班 于博文

正值距高考仅剩 200 天的紧要关头，著名励志演讲家杨飞虎老师来我校做了一次震撼人心的励志演讲，唤起了同学们决战高考的信心与勇气，激发了高三学生的学习热情，挖掘潜力，以更加自信的状态迎接高考，实现自己的大学梦想。

演讲正式开始，85 年的杨老师嘶吼起来。极富感染力的声音配上激昂的音乐，层出不穷的问题引得同学们连连叫好，积极举手。演讲在同学们的喝彩声中逐渐进入正题，逼近对梦想，奋斗，代价以及信念的思考。杨老师告诉所有同学，人类因为梦想而伟大，梦想的力量无坚不摧，每一名学子都应该有并且竭尽全力去实现自己的梦想，让梦想照亮现实。整个演讲包括“设定目标”、“成功的代价”、“奋斗的方法”、“表达自我决心”等环节，杨老师以生动的例子、幽默风趣的语言、引人深思的话题，告诉同学们：命运掌握在自己的手中，在坚持梦想的道路上无论有多么困难，多少人的质疑都不应该放弃自己的追求。然后，杨老师不断地告诫学生，学习要有目标，要树立信心，因为人的潜力是无穷的，“只要一定要，我就一定能”。



作为一个正在逐步步入社会的青年人我们应明确自己的责任意识，以更加成熟的目光去考虑各种问题。杨老师建议所有的同学能改掉自己的坏习惯，管理好自己的时间，活在当下，把握现在，特别是在坚定目标之后，一定要立即行动，用行动去践行梦想。



关于恋爱观、手机等问题的阐述获得了极大的认同感。作为一个正在逐步步入社会的青年人我们应明确自己的责任意识，以更加成熟的目光去考虑各种问题。杨老师建议所有的同学能改掉自己的坏习惯，管理好自己的时间，活在当下，把握现在，特别是在坚定目标之后，一定要立即行动，用行动去践行梦想。

当激情的音乐响起，光明的舞台向同学们开放，杨老师呐喊着一边鼓励一边施压时，演讲的高潮来临了。在杨老师的激情鼓励下，几十位有朝气、有勇气的同学们登上了舞台，这不仅是一次勇气的考验，更是同学们对梦想的第一次直面。来自高三二十一班的刘文博同学第一个勇敢地走上主席台，用他青春的朝气、决胜高考的志气，

在全校师生面前说出了他心目中的理想大学，并表达了他实现这一目标的决心，随即全场爆发出雷鸣般的掌声。在刘文博同学的带动下，怀揣着梦想的高三学子们，信心百倍地大声呐喊出自己的高考目标。全场被高三同学们的拼搏进取的激情笼罩着，掌声和欢呼声此起彼伏。

杨老师的演讲是对我们高三学习的一次重要指导，引发、指引我们正视自己的目标，直面自己的渴望，并加以深刻的思考。除了梦想，我们当下面临的主要矛盾是理想大学需要的高水平与我们自身的低水平之间的矛盾，一味呐喊无法使我们与梦想的距离拉近分毫，所以心怀梦想，更加努力的前行吧，此刻为时未晚。





会

其



战士的勇猛 国士的担当

主持人 2018 级部语文组 赵林林

主持人语

《人民日报》曾这样评价钟南山先生：84 岁的钟南山，有院士的专业，有战士的勇猛，更有国士的担当。

17 年前，他是抵御“非典”的国之利刃，17 年后，面对新型肺炎，84 岁高龄的他，又一次站了出来。这一次，他已经不仅仅是战士，更是担负着所有人期待的国士，是国家不可曲折的脊梁。当新型肺炎出现的时候，他让所有人都待在安全的地区，自己却连夜只身前往武汉。

当所有人都害怕的时候，他坚定不移地给大家足够的信心和安全感：“全国帮忙，武汉是能够过关的！武汉本来就是一个英雄的城市！”他是民族的希望，人民的信仰，更是国家的脊梁，有着“敢医敢言”的担当。在这场关生命的赛跑中，他不敢输，也不能输，更不会输！



—会—其—心—

○ 伴你成长

欣逢盛世 定不负之

“欣逢盛世当不负盛世，我们现在正逢盛世，也将进入更美好的盛世。我们要加倍努力，为建好呼吸疾病和突发性公共卫生事件的防控平台、为进一步战胜新冠肺炎和防控新的突发公共卫生事件，贡献我们的力量。”

11月9日，在全国抗击新冠肺炎疫情先进事迹报告会上，共和国勋章获得者、中国工程院院士钟南山的讲述，将人们的思绪带回那场惊心动魄的抗疫斗争。

今年1月18日，人们正迎接农历新年，钟南山却接到紧急任务，前往武汉了解当地实际情况。春运的车票尤为紧张，钟南山与助理匆匆赶到广州南站，购买了无座的车票即赶赴武汉，路途中只能在餐车稍事休息。

从上午10点接到通知，到下午4点半会议结束赶往车站，一整天高强度的工

作，让钟南山已经相当疲惫。19日一早，钟南山临危受命，被任命为国家卫健委高级别专家组组长。随即展开了紧锣密鼓的行程：到华南海鲜市场实地调研、金银潭医院考察、与ICU医生视频交流、到当地疾控中心进一步了解情况、与武汉市卫健委核实当时已发病的实际人数……

1月20日，钟南山到国务院汇报情况，并通过新闻现场连线，向全国人民介绍新型冠状病毒的病情发展情况。“肯定的，有人传人现象”，钟南山在关键时刻的判断，为控制疫情的蔓延赢得先机。他提出了“四早”（早发现、早报告、早隔离、早治疗）的疫情防控策略，让国内的疫情得到有效控制。

8月27日，新冠肺炎患者刘先生从广州医科大学附属第一医院康复出院，此前他在医院使用ECMO（体外膜肺氧合）辅助支持长达111天。

“教科书上从来没有人提到这么长时间使用ECMO，但他就是活过来了。”钟南山说，自己在跟国外同行交流时，他们觉得很惊讶，能够在这么长的时间里同时解决患者的出血问题和凝血问题。

“生命至上，在新冠肺炎救治中不放弃每一个生命。”钟南山这样说，也是这样做的。抗疫过程中，钟南山

院士带领团队只争朝夕，积极开展新冠肺炎相关基础研究；开展病毒溯源研究，成功从临床样本、粪便及尿液中分离出活毒株；开展首个全国范围的新冠临床特征研究，并揭示医疗资源是否充足以及合并症与新冠患者临床预后的相关性，为临床准确认识和科学诊治新冠肺炎提供重要依据。

一边进行临床救治任务，一边进行科研攻关，钟南山团队先后获得部级科研立项5项、省级科研16项、市级5项，牵头开展新冠应急临床试验项目41项，在《新英格兰医学杂志》等权威杂志上发表SCI文章20篇，授权专利6项，牵头完成新冠相关疾病指南3项，牵头完成新冠相关论著2部，群策群力，助力临床救治。

钟南山的学生徐永昊当时正在西藏林芝援藏，临危受命回到广州一线抗疫，并火线入党。他说，在老师身上，他看到了医者的责任和担当，“哪里需要我，我就到哪里去，这是钟院士教给我们的。”

9月8日，钟南山获得共和国勋章后，主动请战参与疫情防控平台的建设。如今，钟南山仍然奋战在一线，

“目前全球疫情还比较严重，我们在科研、防治上都要做更多的努力，为抗击疫情贡献更大的力量。”





求



于



知彼知己 百战不殆

你的高傲，终会毁了你

一个人不能突破困境，
就卡在这 3 个问题上

三问自己，问到心酸！



—求—于—心—

○ 心理咨询园地

你的高傲，终会毁了你

《演员请就位》一开播，就贡献了许多精彩话题。

最近，在网上看到一个问题：为何赵薇能坐在《演员2》的导师席，温峥嵘却只能是B级学员？认真对比两人的简介你会发现，作为学员的温峥嵘仅仅只比作为导师的赵薇小两岁。两人都曾就读于北京电影学院表演系，且只相差了一届。

出道多年的温峥嵘也在节目中公开质疑：“我为什么会在B？”

熟悉节目规则的网友会知道，参与该节目的演员们根据市场评级被分为S、A、B三级，B级则是最低的级别。

尽管温峥嵘出演过多部影视剧，但其在圈内的地位并不高。

看过一段她的采访，温峥嵘似乎也找到了自己“落魄”的重要原因。采访中，温峥嵘若有所思地说：“我以前只接女主角，女二号不接。”

早些年，温峥嵘凭借作品红了后，她就开始拒绝所有配角的剧本。对“大女主”的执念，让她错失了许多好的机会。就这样，不愿意放低身段的她，在不少烂剧本中慢慢消耗了她的人气，久而久之，她就再也接不到能够凸显她能力的好剧本了。

没有了好作品，也就没有了人气，地位自然只能一落千丈。

《三体》里有句让人警醒的话：弱小和无知不是生存的障碍，傲慢才是。

有点小成就便开始傲慢、狂妄的人，终究会毁掉自己。

老戏骨陈道明曾说过：一个好的演员，要有正确的职业观。这句话不仅适用于演员，也适用于我们每一个人。

不高傲、不自大，脚踏实地做好每一件事，你的人生才能走得更长远。

如果你也想戒掉你的傲慢，活出更精彩的人生，看完下面的概念，或许你会有所收获。

1. 成长心态

成长心态是指具有一定持续性的心理状态，认为个体的能力是可以发展的。

也就是说，通过努力，我们可以随着时间推移，而变得更聪明、更优秀。

我们来看一个例子：有一位编剧，她写的新戏即将开工了，于是她在微博发表了一段感动的心情。这时，有网友评论说：“没啥名气就不要拍了，等有实力时再拍也不迟。”

对于网友的评论，这位编剧的回复是：“实力不是等出来的，是一直做一直做一直做干出来的。”这就是成长心态。

拥有成长心态的人，他们更加倾向于去注意他们所做的事情，是不是他们真正喜欢做的事情；而不是关注自己已经取得的一些成功。

戒掉一个人的傲慢，你可以从培养成长心态开始。

一般而言，培养成长心态，有3个方面的考虑。

① 正视失败，积极失败。

在固定心态的人看来，每一次表现，都将被看成是对能力的一次定论性衡量，失败永远地决定了这个人。

因此，每当事情变得困难时，固定心态的人，就不敢再行动和尝试，担心失败会影响自己的声誉。

然而，成长心态的人并不认为一次失败，就能够定义自己是一个失败的人。

如果我们能够正视失败，我们就可以培养成长心态。

② 保持开放，避免习惯性防卫。

固定心态的人，观点也经常固定，比较封闭，很难听取不同的意见，即便这个意见具有相当的可靠度。

这也就是习惯性防卫。具体的信号，比如说，有些人听到别人说了一句，第一反应就是抛出一个反驳。

习惯性防卫会让你产生消极心理，不利于自身成长。

③ 看淡成功，以终身学习者自勉。

固定心态的人，如果已经取得了一些成功，就会变得保守，会通过选择低风险和已经熟悉的任务，停留在舒适区，来尽力避免失败。

而成长心态的人，则没有那么看重成功。

这让他们能在所处领域不断精进，也就更有条件成功。





—求—于—心—

2. 格局

有一次，民国时期国学大师王国维先生，邀请早已退位的清末帝溥仪，到家中做客。

当他热情地给溥仪展示，自己珍藏了半生的古董字画、金石玉器时，溥仪并没有太大兴趣，反而随手指了几件，告诉王国维说，这些都是赝品。

王国维当然不服。这些珍玩，都是他凭借自己的美学、史学造诣挑选出来的，怎么可能是赝品？王国维心里想，可能是小皇帝没仔细看。

溥仪走后，王国维就迫不及待地找来了道行更深的好友来帮忙鉴别，又去古玩店找行家，结果却是一致的：这几件“珍品”，确实是赝品。

这件事后，“金石大师”王国维，对这位年纪轻轻却见识如此之广的溥仪，佩服得五体投地。

当他再次虚心地向溥仪请教鉴别方法时，溥仪说：“我也不懂你们说的那些个鉴别方法、技术啥的，我就是看你那几样玩意，和我家里的那些，有些差别罢了。”

这就是一个人的格局，即对于世界的结构认知程度，包括宽广度、纵深度和精细度等多种维度。

格局决定结局。

例如，一棵石榴种子，可能至少有三种结局：

放到花盆里栽种，最多只能长到半米多高。放到缸里栽种，就能够长

到一米多高。放到庭院空地里栽种，就能够长到四五米高。

花盆、缸、空地，不同大小的格局，就导致了石榴的不同结局。

类似的，人的发展，也与此相似。

有一个小故事，说的是三个工人在工地砌墙。有人问他们在干嘛。

第一个人没好气地说：“砌墙，你没看到吗？”第二个人笑笑说：“我们在盖一幢高楼。”第三个人笑容满面：“我们正在建造一座新城市。”

10年后，第一个人仍在砌墙，第二个人成了工程师，而第三个人，已经变成前两个人的老板。

花盆、缸、空地，是空间、物理上的格局限制。而砌墙工人之间的差别，则是认知水平上的格局限制。

人生充满了各种可能性，而格局则是可能性的限制。

格局越大的人，越能系统思考，越把时间花在高价值的事情上，从而拥有更好的收获。

格局越小的人，越是目光短浅，越容易把时间浪费在低价值的事情上，最终庸碌无为地过一生。

提升一个人的格局，很大程度上有助于戒掉一个人的傲慢。因为格局大的人往往只在意那些真正有意义的事情。

3. 工作意义

耶鲁大学的教授艾米·瑞斯尼斯基，曾领导她的团队，针对两个机构进行工作看法的调查。

这两个机构，分别是某州立大学的学生健康服务中心，以及某小型艺术学院。调查的对象，是这两个机构的教职工人员，共有 196 人。研究对象的年龄、职能和收入水平，没有任何受限，分布较广。

研究旨在调查，这些员工是如何看待他们的工作的。选项分为三类：视工作为谋生手段、事业或是有意义的工作。

结果显示：研究对象大致采用三种泾渭分明的方式，来描述他们的工作内容和目的，每种方式的人数基本相当，各占三分之一。

将工作视为谋生手段的人，他们认为工作目的，主要就是应付生活中的各种开销。努力工作的动力，就是为了满足办公室之外的生活需要。对于工作，他们没有多少热情和兴趣。

将工作视为事业的人，他们普遍认为，自己从属于某个非常明确的从业领域，比如医生、会计等。在他们眼里，工作是通往更多责任、更高地位、更多收入的必然过程。

将工作视为有意义工作的人，他们大多自认为，有幸能够从事目前的工作，因为工作承载了他们的理想和渴望，或是为他们搭建了一个能充分

展示个人才华、体现他们独特价值的平台。

这就是工作意义，即为什么而工作？工作是为了什么？

比如说，你抱着“我是主角”的态度去工作，那么，你就会把自己立于他人之上，带着孤傲的态度与人交往。

原因在于，意义探询虽然没有标准答案，但一旦你持有某种信念，你就会有意无意地根据这个信念去生活。

因此，想要提高我们的生命质量，我们就需要花充分的时间，去思考工作意义这个议题。

美国沃顿商学院教授 G·理查德·谢尔，绘制出一张图表，从他的研究视角提出，什么才是真正有意义的工作。



每个圆圈的工作，都有各自程度不同的工作意义，在谢尔教授看来，三个圆圈相交的“最佳区域”，则被认为是富有意义的工作。

参考图片，找出你工作的真正意义，可以帮助你端正态度，更用心地投入工作之中。





—求—于—心—

4. 生涯规划

生涯规划是指在对时代、个人发展的主客观条件进行预测、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、价值观、职业倾向等进行综合权衡，确定职业目标和发展路径，并为之设定全面、长远的发展计划和行动方案。

例如，2014 年日本首富、日本软银集团的创办人孙正义，在 19 岁时就制定了“人生 50 年规划”。

孙正义如是规划：“无论如何，20 多岁的时候，正式开创事业”；“30 多岁的时候，至少要赚到 1000 亿日元”；“40 岁的时候，一决胜负，为干出一番大事业，开始出击”；“50 多岁的时候，成就大业；60 多岁，交棒给下任管理者。”

职业生涯需要规划。

有规划与没规划，是不一样的人生。

规划是对于未来整体性、长期性、基本性问题的全面、深刻思考。侧重的是方向的正确性、引导性，至于具体的细节，并不求 100% 准确，即便有很大的出入，也不影响规划发挥作用。

规划可以让你用更长远、更全面的思维去思考。

当你有了完整的职业规划，你就不会陷入阶段性成功的喜悦之中，得意忘形、自大傲慢。

简单来说，我们做生涯规划准备，就是持续、彻底地思考以下 3 个关键问题：

①我想往哪个方向发展？

这取决于你的价值观和兴趣。围绕这些问题，你要以终为始地去思考生活意义，想象一下：如果别人给你开追悼会或者写墓志铭，你希望给你盖棺论定的是什么？

回答这个问题，不要去考虑可行性，只关注于自己的渴望程度。如果其它条件都具备，你最希望达成的是什么？

②我适合往哪个方向发展？

这取决于你的性格、能力和经历。

围绕这些问题，你首先要去量化自我，避免巴纳姆效应，尽可能准确地获得自我认知。

例如：内外向、独立程度如何，通常是什么样的心智模式，潜意识和自我意象中，自己是一个什么样的人，负性情绪管理水平、情商有多高等等。

接着，要思考自己的经历有什么特点，有什么天赋，有什么经验可以迁移，是否可以从中找到差异化的竞争力；然后，把这些综合起来考虑，发掘能力。

③我可以往哪个方向发展？

这取决于社会环境、经济环境和组织环境。

每一个人都身处于特定的时空，意即：特定的时代、特定的国家、特定的区域和特定的组织。

这些外部环境，就会限定我们的选择。比如说，飞机没有发明出来之前，没有飞行员、空乘、机场管理这些岗位。



有规划与没规划，是不一样的。



思考这个问题，一是观察当下的职业分工，看看哪些行业、哪些公司，能够提供最适合自己能力发挥的环境，让自己价值最大化，更快地进行资源增值；二是要预测社会变化的硬趋势，因为最能发挥自己能力的岗位，也许当下还没有产生。

5. 隧道视野

外国的一个摄制组，想拍一部中国农民生活的记录片。

于是他们来到中国的一个农村，找到一位柿农，说要买他的 100 个柿子，请他把这些柿子从树上摘下来，并演示一下贮存的过程。

摄制组给出 100 个柿子 100 美元的价格，柿农很高兴地同意了。于是柿农找来一

个帮手。一人爬到柿子树上，用绑有弯钩的长杆，看准长得好的柿子用劲一拧，柿子很快就掉了下来。另一人则从草丛里把柿子找出来，捡到一个竹筐里。

随着柿子不断地掉落，下面的人则手脚飞快地把它们捡到竹筐里，同时还不忘高声大噪地和树上的人拉着家常。

在一边的外国人觉得这很有趣，自然全都拍了下来。接着他们又拍了柿农贮存柿子的过程。

拍摄完毕，外国人付了钱就准备离开，柿农却一把拉住他们说：“你们怎么不把买的柿子带走呢？”外国人说不好带，也不需要带，就把这些柿子留给了柿农。

看着外国人远去的背影，柿农摇摇头感叹道：“没想到世界上还有这样的傻瓜！”

这就涉及到隧道视野，即一个人如果身处隧道，能看到的就只是前后非常狭窄的视野。柿农不知道的是，摄制组拍这个记录片，会得到远比 100 美金更大的收益。

当一个人陷入隧道视野，他就会认为自己所认知的世界，就是“正确的价值观”，因而容易沾沾自喜，狂妄自大。殊不知其实世界很大，有新的事物，新的人和更高的层次。

最后，用邓拓的一句名言来与大家共勉：“越是没有本领的就越加自命不凡。”戒掉高傲，用心磨练，你值得拥有更好的未来。





—求—于—心—

一个人不能突破困境 就卡在这 3 个问题上

1. 思想的问题：不问过去，活在当下

王阳明说：“过去未来事，思至何益？徒放心耳。”过去和未来的事，想了又有什么用，只是徒增烦恼罢了。

过去和未来其实都是不真实的，过去的事已成定局，我们思考再多也无济于事，未来的事还没有到来，对于未来的幻想，无非是自己的臆想罢了。

所以，最重要的、也最真实的是当下这一刻。但我们总是错误的在当下怀念过去、憧憬未来。

偶尔这样也无可厚非，因为回忆和憧憬都是人的正常情绪。但如果执念于过去，或者过多地寄希望于未来都是在浪费自己的生命。

你的过去，是过去之前的那些当下造成的，你的未来，也是由当下的你做的事决定的。所以，在过去，未来和当下之间，我们唯一可以把握的只有当下。工作，以前的再好，都回不来，也不要去等待好工作的到来，当下的工作才是你的正事。

人，曾经的故人，不管多少委屈和美好，都已不真实，珍惜眼前人才是该做的事。否则眼前人也会成为你的故人。

珍惜当下，是句多么朴实的话，很多人却一点都不珍惜。

2. 事的问题：但求无愧于心，不求事事如意

王阳明说：“人须在事上磨，乃有益。”

你一定有这样的经历，还没有开始工作，就担心能不能做好，做不好怎么办？做得好，结果会怎样？我会得到什么？在做事的时候，甚至会犹豫，这件事值不值得做，做了没结果不是白做了吗？做得好，是否有鲜花掌声等等。

而真正去做事的心思却用得很少，甚至草草了事，结束任务。

其实，静下来想，这些担忧都是没有意义的，对你要做的事没有任何帮助，反而会消耗我们的精力，进而带来更多的怨言和烦恼。

一件事，担忧的多，无法执行，希望的多，最后可能失望也会越大，打击信心。所以，不管做什么，过程永远是最重要的。但行好事，莫问前程大致就是这个意思。

就像去旅游，真正看风景的感受其实也就那样，但是去景区的路上，才是最开心的。而我们要享受的恰恰就是“看风景”的过程，而不是“景区”这个终点。

3. 人的问题：知命者不怨天，知己者不怨人

王阳明说：“知命者不怨天，知己者不怨人。”人在遭遇不公、不顺、挫折时，最容易抱怨这和抱怨那：为什么我这么倒霉？为什么我的运气这么差？都是你的错……

其实，我们最难问的一句话就是，“凭什么是我？”

你想要的一切，财富、爱情、健康、家庭等等。不管是什么，都需要等价的交换，而你可以拿出来交换的又是什么？

财富需要自我价值交换，爱情需要付出真心交换，健康需要锻炼和饮食规律来交换，家庭需要陪伴来交换。

大致的原因，我们只会看一个结果，但不会看我们为这个结果能够付出什么。当你知道自己做得还不够的时候，自然不会怪别人。

我是一切的原因，所有的不如意，都是自己没做好，这才是寻找到了问题的根源。从自己入手，才能化解问题。





— 求 于 心 —

三问自己，问到心酸！

一问自己：这些年心累吗，怨谁？怨自己！

一件事思来想去，一段情殚精竭虑，碰壁了，执拗到不肯转弯，最后头破血流；失去了，盲目到抓着不放，最后伤痕累累。

二问自己：这些年心烦吗？怨谁？怨自己！

总想得到别人的认可，活成别人喜欢的样子。太在乎别人的看法，丢掉了自己的快乐。盲目努力，最后还是以分别告终。

三问自己：这些年心苦吗？怨谁？怨自己！

总想着顾及他人，却没有人顾及你。

总想着在人需要的时候，与人共度难题；
可轮到在你需要的时候，才看清人心冷暖。

人这一生，什么是值得？什么是不值？

在乎一个人，就义无反顾的为他付出了；
珍惜一个人，就竭尽全力的把他相助了。

可有些时候，真心换来了不在意，怎叫
人不心寒？

不怕身体的累，却怕心里的累。

身体累了，睡一觉精神百倍；心里累了，
却久久不能复原。

奈何人生的琐碎太多，有些人不是说忘
就忘，有些事不是说放就放。

规劝别人，总是头头是道；轮到自己，
却是千头万绪。

心累的时候，他人说啥都听不进去；心
烦的时候，总想莫名其妙发脾气；苦的时候，
没有人理解那种压抑。

人这一生修行，其实就是修心的过程！

心放宽了，不多想便不烦；心看淡了，
不思虑便不难。没有谁天生心宽，都是被委
屈撑大的；没有谁天生命好，都是自己走出
来的！

三问自己，问到心酸！

没人能感同身受，唯有自知冷暖！余生，
希望你我在前行途中，保持好心态，随性做
自己，保持初心；随缘处感情，适合就行！

记住了：丰富自己，胜过取悦任何人！





归



其



心理探索

防御机制

保护了自己，也阻碍了自己

你穿的衣服，正在暴露你的潜意识



—归—其—心—

心理知识

防御机制

保护了自己，也阻碍了自己

66

任何人都有心理防御，再亲密的人也都需要防御，不能说100%，但是要达到90%。对亲密的人我们完全可以释放脆弱的一面，面对那些平时可以交流内心的朋友，不用担心太多，通过倾诉得到关爱和理解，化解内心的痛苦。当一个人遇到挫折，当一个场面出现僵局时，幽默的行为语言，常常能使困境或窘迫转化成为轻松和自然，使心理上获得宁和。

99

每个人都有防御机制，认识防御机制就认识了自己。今天来看看防御机制怎么帮助我们，又怎么限制了我们的。

挫折感是每个人熟悉的感受，只要欲望和现实产生了矛盾，就会在心理上出现本能的应激反应，比如压抑、否认，这就是心理防御机制。因此，我们每一个人都会有意无意地运用心理防御机制，来保护自己内心的安宁。

在个人发展的过程中，所经的生活训练大部分都是为生存和安全感而做准备，因此，自我防御不但必要，而且可取，可是如果过度防御，人们就会无法开放自己，妨碍自我的健康成长。良性的防御机制和不良的防御机制，会给不同的人带来迥异的生命质量。

一般来说，心理防御机制是挫折发生时，人们采取的一种能够回避困难的心理手段。

心理防御类似一种本能，其实也是人性，当感觉对方有攻击性的时候自动发生，也是一种自我保护的自动反应。换句话说，由于运用了心理防御机制，才免除或减轻了心理痛苦。但运用过分，把心防变成厚厚的心墙，就会让人陷入更深的痛苦，就是病态了。

如果一个人的心理防御机制本身越原始，效果越差。

原始的防御机制是指童年生活经历所形成的防御机制，保护自己可以说是原始防御机制的本质。

比如，一个人从小经常被父母打骂，那么他(她)对人的害怕、回避就是原始防御了。不过在这种情况下，有的人因为个性很强，有可能用攻击的方式防御。

如果从小的经历是父母的关爱，那么原始的防御机制就比较弱，心态就会比较开放、平和，防御相对少一些，心理健康的程度要高，俗话说，君子坦荡荡，正直的人，内心也就不需要那么多担心。

实际上，这些原始的防御都孕育着进攻和暴力的可能，因为在外来威胁面前，保护自己是本能。简单来说，个性比较强的，倾向于攻击，个性比较弱的，倾向于逃避，但是有时候外表的强和内心的强是不一定相同的。攻击和逃避害怕有时候会相互转化。

个性弱的孩子通常用逃避、回避、忍受来保护自己，有可能在持续地被攻击的情况下爆发，当走向极端，会导致抑郁症。而个性强的孩子以后通常会发展出攻击的方法，包括语言和行为的暴力，如果没有教育的干预，这种攻击会持续很久，最终导致躁狂症。

防御之一：自我压抑

自我压抑是很常见的心理防御机制，就是把不能被意识所接受的念头、情感和行动在不知不觉中抑制到潜意识里去。

有些人个性软弱，害怕跟人产生冲突，有了不快总是闷在心里，哪怕别人冒犯了自己，也不跟人争执，所以会感到“压抑”。

这样的做法其实是把不快乐扩大化了，因为表达不等于争执，可以好好表达自己的想法，但不一定就要去争执。毕竟你表达了，别人就会考虑到你的意见了，不表达，别人就会忽略你的想法。

如果要求自己不能表达，息事宁人的话，自己当然会感到压抑，这种压抑不利于身心健康，没有表达和交流，就是不健康的。

因为中国文化是含蓄收敛的，所以人们在很多情况下不自觉地使用“压抑”的防御机制。比如我们的传统文化是不许孩子顶撞父母，要“夫唱妇随”，如果孩子潜意识里与父母的想法产生冲突，或者妻子对丈夫强烈不满，孩子和妻子可能会压抑自己。

面对强势，压抑是一种保护自己的方法，但事后压抑需要通过其他途径发泄出来。很多人“打肿脸充胖子”，脸上笑呵呵的，什么事都憋在心里，就是过度的防御，时间长了就会出问题。其实，对亲密的人，我们完全可以释放脆弱的一面，面对那些平时可以交流内心的朋友，不用担心太多，通过倾诉得到关爱和理解，化解内心的痛苦。





—归—其—心—

防御之二：否认痛苦

否认就是不承认心里痛苦。比如被权威斥责的时候，这种防御机制就会自发地保护自己，一般会体现为表面上的服从。

而实际上如果批评太严厉、太刻薄，让接受的一方感到自己的价值完全否定了，就会表现出特别倔强或闹情绪，不承认自己的问题，来“否定”对方的全盘否定。

这时，“否定”成了防御的武器，它也是人性的，如果心理不防御，就会感觉到加倍痛苦和伤害。很多时候，“否定”的防御表现相对消极，就是不承认心里痛苦。

比如一个人离婚了，心里很痛苦，这个时候别人来劝他：“唉，你一定很痛苦。”“没有，没有，我没事儿！早就不想跟她好了，走了更好！”

这种防御好不好呢？如果只是普通的朋友，这样的防御是可以理解的，但是要问问自己，是否有知心朋友可以交流这种事情呢？如果在任何人面前都不愿意/不敢讲述这些痛苦，那就是问题了，被否认的、无法讲述的痛苦才是最心痛的。

所以，如果只防御有些人，另一些人可以坦诚相告，这样的防御就是正常的。因为像离婚这样的私隐不希望向大家表达是合乎情理的，例如，明星的私隐一旦被曝光，其第一反应通常是否认，普通的人，也会下意识地避免自己的私隐昭告天下的，这是一种自我保护。

防御之三：退化自弃 / 退行

当人们感到严重挫折时，放弃的成人方式不用，而退回到困难较少、阻力较弱、较安全的境地——儿童时期，让自己恢复儿童时对别人的依赖，害怕再负成人的责任，这就是“退化”的防御手段。

退化是一种彻底的逃避，退到儿童时期，就意味着完全自暴自弃。比如，28岁的小伙子既不工作，也不出家门，只是上网，不愿意与人交往，就是很典型的退化。

可能的原因是从小受宠，大人溺爱，出去工作他感觉太辛苦，而且从小人际交往就少，父亲的脾气暴躁。

高校学生喜欢用奶瓶喝水，沉溺于儿童游戏的嗜好或许也是一种

退化的心理，她们希望可以一直受到宠爱，甚至不用费劲就可以坐享其成，不需要自己承担生活本身的负担，受到伤害就将自己和人群“隔离”，躲到儿童世界里释放情绪，这是一种在人际关系上的“退化”。

防御机制小贴士：

任何人都有心理防御，再亲密的人也都需要防御，不能说100%，但是要达到90%。对亲密的人我们可以释放脆弱的一面，面对那些平时可以交流内心的朋友，不用担心太多，通过倾诉得到关爱和理解，化解内心的痛苦。当一个人遇到挫折，当一个场面出现僵局时，幽默的行为语言，常常能使困境或窘迫转化成为轻松和自然，使心理上获得宁和。

防御之四：合理化的文过饰非

很多人说话都喜欢文过饰非，比如遇到挫折后，杜撰一些理由摆脱困境或内心的痛苦。例如，因为工作表现不好而失业的小伙子，怕女朋友看不起他，就编造了一个理由，说自己不喜欢这份工作，不敢表达真实的想法，就好像对外人一样的。在本来不需要防御的关系之中使用了防御，双方的性格和沟通模式值得思考了。

防御之五：升华释放

比起上述几种防御手段，升华是更良性、有益于心理健康的防御。

遇到挫折以后，将自己内心的痛苦通过合乎社会伦理道德的方式，比如通过艺术创作表现出来。

从心理学角度看，歌德的《少年维特的烦恼》、曹雪芹的《红楼梦》应该说是作者挫折体验的升华。

遇到挫折时最能反映出人的科学精神和人文精神，它往往体现为升华。做到了这一点，那就是非常理想的状态。





—归—其—心—

生活心理

你穿的衣服 正在暴露你的潜意识

66

不停在衣服上纠结，可能意味着这个人的自我，正处在动荡迷茫期，不是很稳定。

99

1. 我为什么不能穿我喜欢的衣服

不知道大家有没有看最近的脱口秀大会？

杨笠对自己穿衣的吐槽，差点让我笑喷了饭。她先是吐槽自己不时尚，再无奈地说了其中的原因：“说到时尚不时尚这个事，也不能怪我，因为我从小到大对衣服就没有自主选择权！”

“从小到大，我自己喜欢的衣服、我买的衣服都是我妈觉得面料好的那件（其实就是更便宜的那件）。”

此时弹幕上也来了密密麻麻的共鸣，都表示自己也有相似的经历。

简直是同一个世界同一款妈。

作为女性咨询师，我完全体会到了杨笠吐槽的那种感觉，并且我也发现，这个话题在咨询室很常见。

很多女性来访者会不经意提到这个话题，而背后，往往藏着一个重要的心理现象。

甚至可以说：衣服是很多人自我的重要载体，暗含着每个人的选择、情感、身份、自我认同和爱恨情仇。

先聊聊我最近的两名来访者。

女性来访者 a，每次买衣服的时候都十分纠结。

一方面，因为买衣服要花钱，所以她每次都觉得很内疚，感觉自己又在浪费钱；另一方面，她又非常喜欢好看的衣服，也觉得自己应该多买些衣服犒劳自己，毕竟自己每天工作十分辛苦，好好打扮自己也是一种慰藉。

在买衣服的问题上，这个来访者每次都要纠结得很累，迟迟无法下定决心。

另一个女性来访者 b，则在衣服的选择上很头疼。

她要么喜欢那种朋克风比较叛逆自我的风格，要么喜欢那种妩媚蕾丝女人味比较浓的风格。

但是每当买了这些类型的衣服，她又觉得自己驾驭不了、穿不出去、很冒险。

日常里，她只能穿那种比较淑女，比较规整的衣服，但是她又从内心里不认可这些衣服，觉得它们很无聊，没有生命，不符合她内心的感受。

这就造成了一种分裂。

那些她喜欢的衣服也就自己在家一个人偷偷尝试一下，这样的时刻太多了，她也很郁闷。

我为什么不能买我喜欢的衣服？

我为什么不能穿我喜欢的衣服？

这两个来访者可能都问过自己这样的问题。

这时，一件衣服仅仅是一件衣服吗？





—归—其—心—

2. 一件衣服仅仅是一件衣服吗？

绝不是！

不停在衣服上纠结，可能意味着这个人的自我，正处在动荡迷茫期，不是很稳定。

他们纠结，是因为他们穿衣目的并不单纯。既要照顾别人，又要照顾自己，还得照顾场合。但是照顾来照顾去，外界和自我的意愿在身上相互厮杀，无法周全，并且涉及到了生活方方面面的决策和纠结，所以要来咨询。

这时衣服的问题，反映着一个人人格有没有很好的整合，以及整合程度有多高。

我想先聊聊这两个来访者在穿衣中隐藏的人格冲突。

来访者 a 有一个勤俭持家的妈妈。

妈妈一年到头很少买衣服，总是穿着各种旧衣服，她经常说“新三年，旧三年，缝缝补补又三年”，据说这还是从外婆那里传来的祖训。来访者 a 成长在这样的家庭，耳濡目染。从小到大，她就没买过几件衣服，一直穿得朴素低调，毫不亮眼。但毕竟爱美也是天性，她也很羡慕那些打扮的花枝招展，明艳动人的姑娘。

尤其她也长得不错，常常听别人说，她要是打扮一下，不比那些人差。所以 a 更动心，开始偷偷买新衣服。但是每当回家，要面对父母，她就会鬼使神差把新衣服藏起来，换上穿了旧衣服的自己，就像个小偷，鬼鬼祟祟的。长大后，按理说有了自己的钱，a 可以大胆支配自己的钱，买自己喜欢的衣服了，可是对她来讲却很难。

她的人格在“勤俭持家”和“好好打扮”之间相互打架。

而来访者 b 则是成长于一个非常严厉的家庭。

从小到大，她的一切都要符合父母要求，包括要穿什么衣服。妈妈常说的话是女孩子家要大方得体，不要浓妆艳抹、不像个“好女人”。于是，每次在看衣服的时候，她会不自觉把衣服分为了“好女人”和“坏女人”穿的衣服。表面上她很听话，遵循着妈妈的教诲，穿着“好女人”的衣服，可内心特别喜欢“坏女人”穿的衣服，买了好多或妩媚或朋克的衣服，就放在衣柜里。所以她很矛盾。

这一橱自己喜欢但无法穿出门的衣服，这似乎代表了她的自我。

这时，一件衣服仅仅是一件衣服吗？绝不是！

它就像是一场心理战。

是一场“做自己喜欢的自己”还是“做别人眼里的自己”的交战。

如果没有做好准备的话，一个人真的无法按照自己的意愿穿衣服。这时她穿的是委屈别扭，穿的是麻木空洞，穿的是身不由己！

3. 自己的喜好穿衣，为什么那么难？

从上文可以看出“穿衣服”背后的心理。

可以自由决定自己怎么穿衣服，几乎是每个人心理成长的里程碑。对于那些从小被鼓励做自己，能按照自己的感受活的人来说，这当然不算个事。而那些从小不被允许

做自己的人，想要在穿衣上不纠结，在生活上清爽点，至少要突破几个挑战：

1) 信任自己的感受和判断

从小被父母严格管教和控制的孩子，父母对他们的感受一律不信任和否定。这就让他们很难信任自己的感受和判断，总是习惯性自我怀疑以至于效果大打折扣。

例如 b 不敢穿喜欢的衣服，是因为她不相信可以自己穿喜欢的朋克风和女人味的衣服。她不敢相信自己内心有与之匹配的一面，因此她心理上并没有做好充分的准备，以至于穿这些衣服出去面对世界时，她的神情和体态，看上去果然十分“别扭”。

有时只有内心真的坚定自己的感受，那衣服的效果才能出来，因为身心合一，不矛盾，不分裂，神形一致。

做其他的事情也是一样，只有自信了才能让整体的效果有真实的呈现。

2) 对结果有预期，并且能自我负责

不做自己是有好处的，一旦结果不好或者犯了错，可以理直气壮地撇清自己：“都是因为你，所以才怎么怎么样！”

而自我负责的人不一样，虽然自在，但是出了问题没有人可以去怨恨。

自我负责，意味着要承担责任和风险，面对众人的流言蜚语。

就像上文中的 a。

如果她要按照自己的感受去买衣服，意味着她要承担花钱的后果，要面对家人说“你不节俭”的压力。

而只有我们对结果有预期，并且愿意去承担，才能真正自己说了算。





—归—其—心—

3) 对父母的背叛

杨笠在调侃时尚时说：那些很时尚的人，让人很羡慕，难道他们没有父母吗？因为她们那么潇洒，那么自由，所有的东西，从头到脚都在向你传达一个信息：就是这辈子没人管得了我！

这里说的正是：要活出自己，背叛父母在所难免。

但这并不容易。

背叛父母，一方面意味着冲突，可能会伤害父母，这可能会带来很强的内疚；另一方面也意味着自己和父母在心理上的远离，也意味着孤独。

如果没意识到这一点，很多人在感情上是突破不了这一关的，因为孤独和内疚都是太可怕的情感。而只有意识到，我们才有机会去酝酿一些力量和决心，从小事做起，慢慢试着去“背叛”。

直到生出一个「自我」——它充满责任，不能满足所有人，但也充分自由。

写在最后：

当然，穿衣打扮和人格的关系，不仅仅只是上文所说的。

能够勇敢穿自己喜欢的衣服，其实只是个人心灵成长上的突破之一。就像为人处事一样，敢于说出自己内心的话，敢于表达自己的感受只是第一步，但这还不够。尽管摆脱了别人的束缚，但你依然要面临很多探索。但好在，接下来这些探索可能会容易很多。

就拿衣服这件事来说。很多人在穿喜欢的衣服之后，可能会发现自己喜欢的风格跟自己的身材并不天然匹配。例如一个人长了一颗小女人的心，但她身材非常魁梧。这时，一下子融入小女人的风格难度就很大。

需要她的内心和她的身材进行长期的沟通磨合，直到找到一个恰好适合她的平衡点，这个平衡点可以凸显她的内心，表达她自己，又可以适合她的身材。

这其实是一个深入了解自己的过程，了解自己的身材特征，又了解自己的心灵特征，要把他们整合到一起。



背叛父母，一方面意味着冲突，可能会伤害父母，这可能会带来很强的内疚；另一方面也意味着自己和父母在心理上的远离，也意味着孤独。

如果没意识到这一点，很多人在感情上是突破不了这一关的，因为孤独和内疚都是太可怕的情感。而只有意识到，我们才有机会去酝酿一些力量和决心，从小事做起，慢慢试着去“背叛”。



这就是人格修炼的过程。

另外，衣服既然是表达，你就会在意你表达之后别人的反馈效果。

所以你尽管做了自我，时间一长，你可能还是会揣摩观察起别人的喜好、群体的喜好、别人的期待、群体的期待以及场合、情景的期待等。

你要在别人的期待和自己喜好中磨合出一个平衡点。

你看，穿衣服说到底，就是一场心理的摸索。不过，这些磨合对你来说，都不一定是要做的。此时的你是自由的。你可以选择照顾别人和场合，你也可以选择我行我素，全凭你心情。只要你能承担起相应的责任，你就可以拥有一个自由的人生。





尽



于



青春的呐喊

脑科学解释：为什么中国小学生大多听话懂事，但到了大学自制力反而倒退？

青春期孩子的反抗，是求救的呐喊

出现问题的是孩子，
为什么家长也需要做心理咨询？



— 尽 — 于 — 心 —

脑科学解释： 为什么 中国小学生大多听话懂事， 但到了大学自制力反而倒退？

对于中国的教育，国人已经基本达成了共识，那就是必须改革！但是这种教育到底如何在生理上改变孩子？比如对脑部神经元发育造成了什么样的病变，却还没有人进行深入的研究。

现在脑科学已经非常发达，而且已经有科学心理学的方向，即使用核磁共振等脑部扫描技术来分析人的性格缺陷问题。这种技术恰恰可以用来对中国教育进行病理学的分析和证明。

中国极具特色的教育对孩子的大脑进行了多方面的改变，特别是主管情绪、血压、血糖的脑缘系统得到了较大的改变。这很可能是中国人普遍情绪急躁、焦虑原因。

我们先来了解一下：脑科学的基础知识

人的大脑分为三个系统，分别是脑核系统、脑缘系统和皮质层。其中脑核部分是掌管人类日常基本生活的处理，包括呼吸、心跳、觉醒、运动、睡眠、平衡系统等。

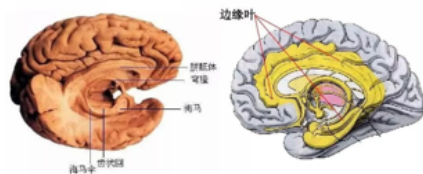
对人类来说，繁衍是生理机制的最高原则，如果身体（潜意识）感觉自己生存受到威胁，它就会选择加速成熟，尽快繁衍后代。如果下一代能在更安全的环境下成长，再去完成充分的发育，自己这一代就选择“残缺模式”度过一生了。这是一种生理机制，自动运行的。

脑缘系统则负责行动、情绪、记忆处理等功能。另外，它还负责体温、血压、血糖以及其它生理活动。大脑皮质分为左右两个半球，左半球称为左脑，右半球称为右脑，其中判断和自我控制主要由额前叶皮质控制。

这三个系统是分阶段先后发育的，其中大脑皮质层是最后发育的系统，在青春期才进入高速发育期。

4) 边缘叶(边缘系统)

指胼胝体周围和侧脑室下角底壁的一圈弧形结构。包括隔区、扣带回、海马旁回、海马和齿状回等，它们属于原皮质和旧皮质。边缘叶及其邻近的皮质及皮质下结构组成边缘系统。



小学，残缺模式被迫启动

小学阶段的6到12岁，是脑缘系统发育的关键期，与人的情绪、运动、血压、血糖相关的神经系统主要在这个期间发育。如果这个期间，孩子承受的压力太大，脑缘发育不充分，就会导致一个人成年后情绪不稳定、敏感自卑、运动能力差、血压血糖高等问题。很显然，中国小学阶段惨烈的分数淘汰、过量的作业、差生等侮辱性命名，对脑缘系统的发育造成了干扰。

在极端的情况下，脑缘系统的发育会被“提前”终止，直接启动第三阶段的皮质层发育，因为皮质层主导自控力和分析判断力，它的成熟有助于提升孩子的存活



— 尽 于 心 —

率。这是人的一种生理本能，也是一种进化机制，有助于提升人类在极端环境下的存活率。

对人类来说，繁衍是生理机制的最高原则，如果身体（潜意识）感觉到自己生存受到威胁，它就会选择加速成熟，尽快繁衍后代。如果下一代能在更安全的环境下成长，再去完成充分的发育，自己这一代就选择“残缺模式”度过一生了。这是一种生理机制，自动运行的。

中国小学教育的惨烈竞争和淘汰压力，不但让家长们感到恐惧，更是远远超过了孩子们的心理承受能力。当孩子们总是被老师批评和威胁，说你成绩不好就要淘汰你，你是差生，给全班丢脸了……，父母也经常因为成绩和作业对孩子大吼大叫，孩子就会感觉到非常恐惧！如果这些信号长期持续的存在，不断的形成刺激，大脑就会作出误判：情况已经非常危险，我的生存遭遇了威胁，必须放弃充分发育，提前成熟！

于是大脑就会发出指令，停止脑缘系统发育，提前启动大脑皮质层发育。于是孩子迅速变得“懂事”、“听话”，“很乖”，心理上出现早熟的特点。这是以情感发育（脑缘系统发育）终止为代价的，它将给孩子成年后的心理健康埋下巨大的隐患。

所以，我们对比中西方的小学生，就会发现中国的小学生明显要“懂事”、“乖巧”，听话，课堂纪律好，数学等知识性的学习比较快等等。因为额前叶皮质的提

前发育会带动整个大脑皮层的发育，使得孩子在思维发育上提前进入青春期。但中国孩子为此付出的巨大代价，却不为人所知。

大学见分晓

到了青春期之后，特别大学阶段，中国学生的这种脑缘神经发育不足的特点就开始暴露了。中国大学生在情绪稳定、独立思考、专注力、自控能力、创造力、诚实勇敢等方面都远远落后于西方大学生。

所以我们会看到这么一个奇怪现象，就是西方的小学生一个个都“傻乎乎的”、无组织无纪律、一问三不知，似乎是一群弱智，就知道成天瞎玩。而一旦青春期一过，他们就像换了一个人一样，各方面达到较高的水平，特别是在情绪稳定和注意力集中方面，和中国学生完全不在一个水平上。

他们不仅仅是科学技术方面人才辈出，体育、政治、军事、经济等方面都绵绵不绝涌现出杰出人才。即使普通人，他们在诚实、勇敢、自律、专注、友善、责任方面也远超国人。反观中国的大学生群体，这个阶段出现了大幅度的自制力倒退，很多人的自制力退化到小学生水平。这就是我们不尊重科学规律的恶果。

如果我们把人的精神发育也当做一个身体结构来看，则大部分国人在情绪能力方面接近侏儒，因为我们情感发育的黄金期（6岁到12岁）大都被提前中断了。所以我们普遍具有易怒、焦虑、自卑、内



中国小学教育的惨烈竞争和淘汰压力，不但让家长们感到恐惧，更是远远超过了孩子们的心理承受能力。当孩子们总是被老师批评和威胁，说你成绩不好就要淘汰你，你是差生，给全班丢脸了……，父母也经常因为成绩和作业对孩子大吼大叫，孩子就会感觉到非常恐惧！如果这些信号长期持续的存在，不断的形成刺激，大脑就会作出误判：情况已经非常危险，我的生存遭遇了威胁，必须放弃充分发育，提前成熟！



疚、烦躁等糟糕的情绪，这种先天不足导致我们成年后在情绪波动方面消耗了大量的精力。

中国人普遍在 40 岁以后就逐渐丧失工作的激情，因为我们的身体早就做出了“残缺模式”的人生选择，完成生育孩子的任务之后，身心就“自动”地进入放弃状态。

结语

我们必须尊重心理学和教育学的科学规律，在小学阶段以安全感、被爱、被接纳、被尊重等情感内容作为教育目的。控制小学功课的难度，取消分数排名，认认真真地向先进国家学习。否则，我们就是在人为给孩子们“创造出了”生存危机，迫使他们在脑神经系统发育方面选择“残缺模式”，造成整个民族出现普遍性的情绪障碍和人格障碍，难以产生杰出人才。





— 尽 于 心 —

青春期 孩子的反抗是求救的呐喊

66

妈妈一方面会和她强调自己是个开明的家长，让她自由地表达想法，另一方面又否认她的真实感受，时刻紧握主动权，牢牢地将她控制。

99

在电影《狗十三》中，有这样一个片段，学校组建了学习兴趣小组，少女李玩酷爱物理，尤其是天文，但爸爸却觉得英语成绩的提高更有利于未来的升学，便抢过她手中的笔，强行改成了英语兴趣小组。

父女俩矛盾爆发，爸爸买了只金毛犬作为礼物“赔罪”，她给狗起名叫“爱因斯坦”。

后来，爷爷在一次买菜遛狗的当口，弄丢了小狗“爱因斯坦”，李玩发疯一样寻找，但被家人阻止，在一番“鸡飞狗跳”之后，爸爸想了一个主意，又买了一只金毛犬，告诉女儿这就是“爱因斯坦”。

学习、兴趣、观念矛盾……这片段道出了多少中国家庭亲子冲突的原因，而这些问题更多发于青春期，无论是父母还是孩子都感到心力交瘁。

1. 你妈把你“推”着走

一个高中女生因和老师的关系紧张前来咨询，这个女孩想预约到下午三点，但她的母亲强硬地要求改到一点半，并说等到咨询结束要带孩子出去散心，才能达到更好的效果，并表达了自己的关心与开明。

但来访者并不想根据母亲的安排进行，只想结束后好好休息。

下午两点，这个高中生走进了咨询室，首先她通过迟到的行为，来和家长进行无声的抗争。

我们探讨了迟到的原因，她说她感觉自己从未活过，母亲将自己的感受和想法用“我都是为你好”的幌子，强行地包裹在她的身上，当触碰到这个问题后，来访者委屈的泪水伴随了余下的时间。

她说她有一个无微不至的母亲，关爱的触手蔓延到生活的每一个角落，小到洗头的时间和穿衣的方式，大到未来的志愿填报以及人生的规划。妈妈一方面会和她强调自己是个开明的家长，让她自由地表达想法，另一方面又否认她的真实感受，时刻紧握主动权，牢牢地将她控制。

在这样的情况下，孩子自我的感受和想法被否定，但同时她还需要配合自己“开明”的母亲，只好发展出一个外壳，来配合外界的需要，虽然活着，但却始终被一种虚无的感受缠绕，寻找不到自我价值。

这个外壳是一种表面上的和谐，需要付出的代价就是让真实的自我“死亡”。

他们外在的表现往往是社交退缩或是给人一种“虚伪”的感觉，甚至有不错的学习成绩，但依旧被抑郁情绪困扰，身体也总是容易疲惫或犯困，一个来访者梦见两个自己在打擂台，身穿西服的自己蜷缩在赛场的一角，另一个上半身赤裸的自己，握紧拳头，怒目而视。

一些青春期少年儿童的“叛逆”，其实是在自我救赎，他们通过激烈的反抗，来争取真实自己的地位。





— 尽 于 心 —

2. 消失的边界

一位母亲因为亲子关系前来咨询，她感到很委屈，在咨询室一边流泪一边诉说自己对孩子那么好，做饭提前定好营养配比，衣服按季节分类，家里电视也不看陪他学习……却不被领情还遭嫌弃。矛盾冲突点，就在前不久，她青春期的儿子穿着三角裤衩冲她怒吼：“你不是那么喜欢管我吗，以后给我洗澡得了。”

来访者知道这是气话，因为，她一直反复叮嘱儿子搓澡的注意事项，先洗哪里，然后再做什么，洗完澡还要喝杯热牛奶好睡觉。

曾奇峰老师说过，父母要做的是帮助孩子成为自己国土上的国王。这意味着在一定的能力范围内，尊重他们发展自己经济、政治和军事的机会及权利。

如果这种边界被反复入侵，作为家长事事都要插手，孩子就会陷入一种矛盾的状态，在潜意识里，他们不知道什么事自己可以做主，而外在的表现也常常投射出这种矛盾。

比如：在写作业时，一方面希望不被打扰，但同时又需要反复地监督，否则就无法完成。

子女越是成长，越是会触发一些父母的分离焦虑，潜意识里就会通过各种方式去控制孩子。比如：反复地告诉他们该如何洗澡，如果面对的是一个3岁的小孩，这无可厚非，但是一个16岁的男孩会感受到羞辱，愤怒是防御手段之一，或者他们认同了这种操控，让自己变得幼稚，去配合母亲潜意识的愿望。

孩子的“叛逆”，有时候是为了保护自己的“国土”，建立心理边界。

3. 消失的发动机

一名初三的男孩回忆起小学的时候，用半天的时间安装好一台玩具四驱车，当父亲下班时，他兴奋地跑过去展示，却换来一句冰冷的怀疑：“这不可能是你安的。”

那台四驱车一直静静地放在角落里，而它的发动机早坏掉了。

自体心理学认为，父母通过恰到好处的回应孩子，来帮助他们建立自体，这个自体指的是整个心理结构的主导部分，就好像一台汽车的发动机，是人格中的“芯片”部分。

当今很多家庭，宝宝在出生一周岁时，大家都会在桌子上摆放几个物件供孩子们“抓周”，一般是书籍、笔墨、算盘或钱币等等，通过他们的选择，来判断以后的“职业发展方向”，然后进行相应的培养。

虽然这种“抓周”并不完全科学，但这也有点像建立自体的一个过程，这仅仅是个开始，后来的成长环境才是起关键性作用的。

当一个宝宝堆砌好一个玩具城堡，给洋娃娃配上漂亮的衣服，或者是组装好一台玩具四驱车，他们会把目光投向父母，期待获得情感上的回应。

在生活中无数个类似时刻，作为爸爸妈妈，如果能及时和有效地给予他们反馈，这个孩子就会逐渐地意识到我是谁，可以做什么，不擅长做什么等等，

这会带来一种稳定的感觉。

“恰到好处的回应”，还会带来另外一份礼物，就是强大的内驱力，这是一种自发的动力，源于某些类似于天赋的东西和父母反馈时温暖的情感体验，他们会主动地钻研某项事务，因为这些全部出于自己的意愿。

有些孩子被游戏恰到好处的回应，却被作业和作业背后的家长无情的攻击。

那些缺少回应，甚至没有被回应的孩子，自体是以碎片化的形式存在，在和青春期成长的需要碰撞，导致了各种各样的问题。

电影《狗十三》中的后来的小狗“假爱因斯坦”，渐渐被李玩接受，但意外还是发生了，这条金毛犬被同父异母调皮的弟弟惹急，直接咬哭了他，后妈暴怒，要求立即把狗送到狗肉馆，以解咬儿之恨。在李玩的恳求和挽留中，“假爱因斯坦”被爸爸带走，消失不见。

影片的最后，搞砸了英语演讲比赛的李玩，物理竞技获得冠军，保送到重点高中，全家聚在一起庆祝，一位远方亲戚特地点了一道红烧狗肉犒劳这个学霸，她并没有反抗或叛逆，而是夹起一块，放到嘴里……





— 尽 于 心 —

出现问题的是孩子， 为什么家长也需要做心理咨询？

在做青少年的心理咨询个案时，我们常常会要求父母也来做心理咨询。

但是在跟父母解释必要性的时候，他们都会觉得：有问题的是孩子，为什么家长要做心理咨询？

可以从两个方面来回答这个问题。首先，当发现孩子有“问题”的时候，父母也是承受了很多压力与焦虑的，家庭环境会处在一个紧绷的状态下，即使孩子来做心理咨询，家庭环境没有改善，也很难看到孩子的改变。其次，孩子之所以会有“问题”，跟家庭环境也是密不可分的，就像人不能脱离社会生存一样，孩子出现“问题”时，基本上都可以从家庭找到原因，孩子承担了家庭关系不正常的“责任”，表现形式就是出现了各种各样的行为及心理问题。

1. 什么是正常家庭？

有很多人会说，不正常的家庭就是离异、丧偶的家庭，一家三口的小康之家才是正常家庭。事实却不是这样的。

中国有句俗语“家家有本难念的经”，心理学家观察发现，有问题的家庭背后令人惊讶的往往是成员之间的批评、指责、冷酷和控制，而这些让人不舒服的表达在家庭成员间互为因果。

因此，基于家庭系统理论的观点摒弃了“正常”和“异常”的概念，强调家庭过程中有利于维护家庭功能的整合和维持模式。

对于某些特定家庭，非常态运行模式反倒可以维护家庭的良好功能。比如面临情感破裂的夫妻，分居或离异可能更有利于家庭成员的心身健康发展。

著名心理学家米纽庆认为：家庭成员的构成远远没有家庭中的互动模式重要。

2. 夫妻系统的建立

两个人相识、相知、相爱，步入婚姻殿堂，从我变成了我们，一个新的家庭诞生，夫妻系统得以建立。

新婚夫妻面临的重要任务是互补和相互适应。

传统文化中的男主外、女主内就是一种在特定文化中分化的夫妻互补功能。一个来自于男主外家庭中的女孩很难爱上一个男主内家庭中的男孩。





— 尽 于 心 —

人的心理活动起源于原生家庭，夫妻适应是两个家庭模式适应性的检验。

新婚夫妻往往陷入牙膏是从前挤还是从后挤的争论中，“牙膏理论”体现的就是原生家庭互动模式的不适应性。

一项很有意思的小调查显示，英国夫妻吵架的最常见原因是男士小便时不翻马桶盖，第二位的是某一方不随手关灯。

矛盾的重点不在于马桶盖和关灯，而在于家庭中加入新的模式后原先的模式能否做出适应性调整。

夫妻系统的另一个重要功能是组成应对外来压力的避难所。

丈夫失业了，极具挫败感的回到家中，妻子得知后倍感压力，良好的夫妻互动需要妻子给予安慰、理解和支持，共同度过难关，甚至在一段时间内妻子承担更多的经济支持，反之亦然。

一对结婚不久的夫妻前来咨询，原因是创业的妻子觉得老公经常挑剔她，总给她的项目泼冷水，而丈夫则认为妻子固执，从不采纳他的建议，二人觉得日子没法过了。

进一步对夫妻系统之外的影响因素进行探索发现，妻子的父亲在1年前得了重病，需要近百万的器官移植费用。

作为独生女儿义不容辞地承担起照顾家人的重任，拼命工作赚钱，对于老公其实是怀有愧疚的，觉得老公娶了个“累赘”。

而丈夫则认为家庭有困难应共同面对，而妻子总一个人承担，自己好像是个外人似的。

妻子的固执是一种应对压力的策略，而丈夫的挑剔其实是渴望被重视和关注。

组建不久的夫妻常常习惯在原有模式中解读彼此，面临压力时更善于使用熟悉的应对方式，此时矛盾和冲突常常出现。

解决冲突是优化夫妻系统的契机，跳出原先定式去看看对方表达背后的真实动机和感受，或许是创造温暖港湾的重要一步。

家庭成员往往具有多种角色，一个男人可能是父亲、爷爷、儿子、丈夫、兄长，一个女性可能是女儿、母亲、妻子、奶奶、姐姐，不同关系中的角色功能是完全不同的。

上述案例中的妻子在某种程度上是尚未协调好女儿和妻子的角色功能，二者产生了冲突。

清晰的边界是保证关系中特定角色功能的关键。

丈夫在父母面前言听计从，压抑谨慎，如果将这些压抑和不快发泄给妻子，或者借故妻子不尊敬老人而大发雷霆，我们就说丈夫的界限不清，夫妻系统没有得到很好的维护。

家庭中，所有关系的核心是夫妻关系，夫妻系统的边界清晰、角色功能发挥良好，这个家庭就会健康良好的运行下去。

3. 如何面对家庭冲突？

家庭中很难没有冲突，冲突是家庭运行模式的一种表达和优化过程。但是在家庭中，冲突很容易越过边界干扰其他系统。

和丈夫吵架后的妻子，正满怀委屈或愤怒时，儿子回家了。

因为妈妈心情不好，儿子做事可能小心翼翼或故意讨好妈妈，夫妻之间的冲突此时已经影响到母子关系动力。

而更常见的情况是，妈妈反复痛诉孩子他爸的种种不是，有意或无意的拉拢孩子和自己站在评价父亲的战线上。

家庭中两个人的冲突就变成了三个人的事情，这叫“家庭关系三角化”。

三角化的家庭关系中常见的有两种类型。

一种情况是夫妻一方把关注点从关系冲突转移到关注儿童的消极面或者亲子冲突，这种三角化叫“绕开”。



解决冲突是优化夫妻系统的契机，跳出原先定式去看看对方表达背后的真实动机和感受，或许是创造温暖港湾的重要一步。





— 尽 于 心 —

80% 以上的儿童虐待是由父母实施的，几乎都是由家庭冲突导致孩子成了“替罪羊”。

对于孩子学习过分关注，忽略孩子其他的优点和特长，批评指责甚至打骂孩子，这些家庭都是在运用“绕开”的不良模式。

另一种三角化模式是“跨代联合”，父母当中的一方或者双方尝试获得孩子的支持来反对另一方。

与“绕开”不同的是，“跨代联合”的孩子获得的多是父母一方的支持鼓励和亲密，很容易形成秘密联盟或隐形联合。

最典型的例子就是“妈宝男”，当妻子无法在丈夫那里获得足够的爱和支持时，她只能紧紧抓住孩子，把期望全部寄托在儿子身上。

这种母子关系的紧密不是真正的爱和支持，是母亲失望、焦虑、忧伤的补偿，是对丈夫无法胜任的愤怒，是夫妻关系失衡的代偿。

这样的孩子长大后很难与人建立亲密关系，容易出现性心理或性功能问题。

三角化家庭中的孩子长大后容易出现人格障碍、情绪障碍、躯体化等，以疾病的方式将关系冲突表达出来。

家庭冲突应该由产生冲突的双方解决，尽量控制在产生冲突的子系统之内。

“清官难断家务事”常常是冲突拉入多个子系统，很难解决，尤其是跨代跨系统的卷入模式，对家庭的打击常常是致命的。

不管你是与配偶有冲突，还是与父母有矛盾，或者是对子女不满，都要记住：我们的冲突、矛盾和不满需要我们自己来解决。

吵架的夫妻应该蹲下来心平气和地对孩子说：我和爸爸吵架是因为我们对某件事情的观点不一致，不是你的错，我们的爱对你是一样的！

所有的战斗都有伤亡，和家人战斗伤的是家人；我们需要的不是和自己或家人战斗，而是学会如何关怀自己和家人！

家庭的核心是夫妻，要想塑造幸福的人生，女人就得好好地爱自己的老公，男人就得用心地呵护妻子。有爱的家庭，家庭会运用自组织系统雕刻属于你的独特人生。



人的心理活动起源于原生家庭，夫妻适应是两个家庭模式适应性的检验。

新婚夫妻往往陷入牙膏是从前挤还是从后挤的争论中，“牙膏理论”体现的就是原生家庭互动模式的不适应性。





正



其



表达委屈 也是跟人连接的 一种方式

同样平凡的生活场景，你有没有感受到其中的不同呢？一个平凡中透着冷清，一个平凡中却浸着温暖。这就是它们最大的不同，而一冷一暖之间，仅仅隔着几句话和一些“小动作”而已。

郑老师：

您好！

我的一位闺蜜总是在跟我表达她的委屈，让我觉得很无力，让我不知道该怎么办。

——小园

小园：

你好！

你说的这个情况是个很常见的问题。有很多人会特别讨厌别人在自己面前有负面情绪，觉得满满的负能量。比如说，有的妈妈对孩子的抱怨等负面情绪不耐受。会在孩子哭的时候制止他，会在孩子抱怨的时候矫正他。

首先我想说的是：负面情绪一定会传染吗？其实不一定的。

别人的抱怨、委屈是别人的，其实跟你没多大关系。如果你的内在能保持界限，那些并不会影响到你。如果别人的负能量对你产生了影响，说明你跟他形成了某种融合或共生。

这时候你要思考的是：我是怎么丧失了界限，被他人的负面情绪给冲击到的？

当别人在对你抱怨和诉苦时，如果你觉得压力很大、

很烦，不知道该怎么面对，可能你内在有一个限制性信念在深深影响着你：“你在受苦，我必须要帮你脱离苦难。”你在抱怨生活，我就应该思考如何帮你解决问题。你在抱怨我，我就应该做点什么改变来让你心情好。你在诉苦谁谁对你不好，我就应该帮你出主意去应付他。

可是我没有这么大的能量啊，我也没有更好的办法，我并不想帮你，我自己的世界也是乱糟糟的，我没有足够的能力去处理这一切。

这时候我就会感觉到很烦了。我的内在就会有两股能量在瞬间冲突，让我无法消化。

因此，当别人在对你诉苦抱怨的时候，如果你感觉到很烦、很无力，那么首先你可以欣赏一下自己：我很有爱心，我很想帮助他，很想让他满意、开心。



偶尔表达委屈，并不一定会让别人烦。但你可能觉得表达委屈会给别人带来麻烦，正如你觉得别人对你表达委屈也会给你带来麻烦一样。



虽然表面上你很烦他，可是在你的内在，却是因为你很想帮他。你无法接受不想帮他时冷漠的自己，所以希望你闭嘴先不要向你求助。

所以，并不是他人的诉苦让你压力大了，而是你想拯救他的心让你压力大了。

可是，诉苦的人并不是一定在寻求帮助。当别人在对你诉苦时，有时候只是想告诉你他过得不开心而已。他想告诉你他的一种心情，并不是一定要得到一个可以解决问题的答案。每个人都是解决自己问题的专家，掌握了解决所有问题的方法。诉苦的人其实通常都知道问题该如何解决，他们只是没有准备好去面对。他们被情绪所裹挟，处于一种低能量的状态，难以认真思考。

有时候人不知道该怎么办，不是不知道方法和道理，而是没有能量。是低能量状态，限制了人积极解决问题。

所以当别人在诉苦和抱怨的时候，如果你还在积极讲道理。你的道理会强迫他去思考，继续消耗他的能量，这会让他变得很烦。这就是为什么人心情不好的时候别人讲道理，会让他很烦。因为诉苦的人在表达心情，而你却在解决问题。

这种被打岔的感觉，真的很不好。他们就是想说说而已，所以你就先不要自作多情、自告奋勇地想帮他解决问题。所以，如若我们真的想帮助别人，其实不是要提供给他一个方法，而是帮他恢复一点能量。

怎么帮他人恢复解决问题的能量呢？倾听和认同就可以。

倾听，就是对他们很好的安慰。什么都不用说，什么都不用做。让他们把话说完，你最多就是附和一两句：哦，嗯，是啊。如果你想做更多，那么你可以来点认同：是啊，好苦啊，那人好坏啊，那怎么办呢？

带有认同的倾听，就是帮助他人恢复能量的重要方式之一。倾听可以给到他人一点慰藉，让他自己有空间可以安放下自己的委屈，从而有能力发展出应对的力量。

如果你觉得倾听很难，其实是因为你自己对他苦难的状态不耐受，你不能允许他待在苦难里。这时候你可以去思考的就是：你为什么不能允许他待在痛苦里呢？你要知道，不是所有痛苦都是需要即刻解决的。有时候人沉浸一会儿，正是一个喘息的空间。你只需要相信他，等他准备好了，他自然就会去解决这个痛苦了。

如果你觉得认同很难，特别想矫正他的观点，其实也是如此。你希望他有一个正确的态度、健康的生活方式、积极的思维，来帮他尽快的走出困难。这时候你就需要思考的是：为什么我那么想拯救一个人脱离痛苦呢？

有的人会觉得：我为什么要帮他恢复解决问题的能量？

我说的是如果你爱一个人的前提下。他跟你没关系，或者你恨他、不想管他，你也不想他好，不想维持跟他的关系，那么你大可不必这么做。

对于一个在诉苦抱怨的人，你之所以不愿意帮他，是因为你自己也没有能量了。

这时候你更需要思考的是如何恢复自己的内在能量，让你自己的生命得以充盈，能量得以彰显，那就是你需要别人的倾听和认同了。

能不能帮到别人其实不重要。重要的是，当你觉得帮别人很烦的时候，正在提示你，你更需要被帮助。如果你觉得很难允许别人在委屈里呆着，可能是你对自己的委屈没有承受力。当你感觉到委屈时，你既不会诉苦，也不会抱怨。你只想自己默默地改正掉，一个人默默地去承受。

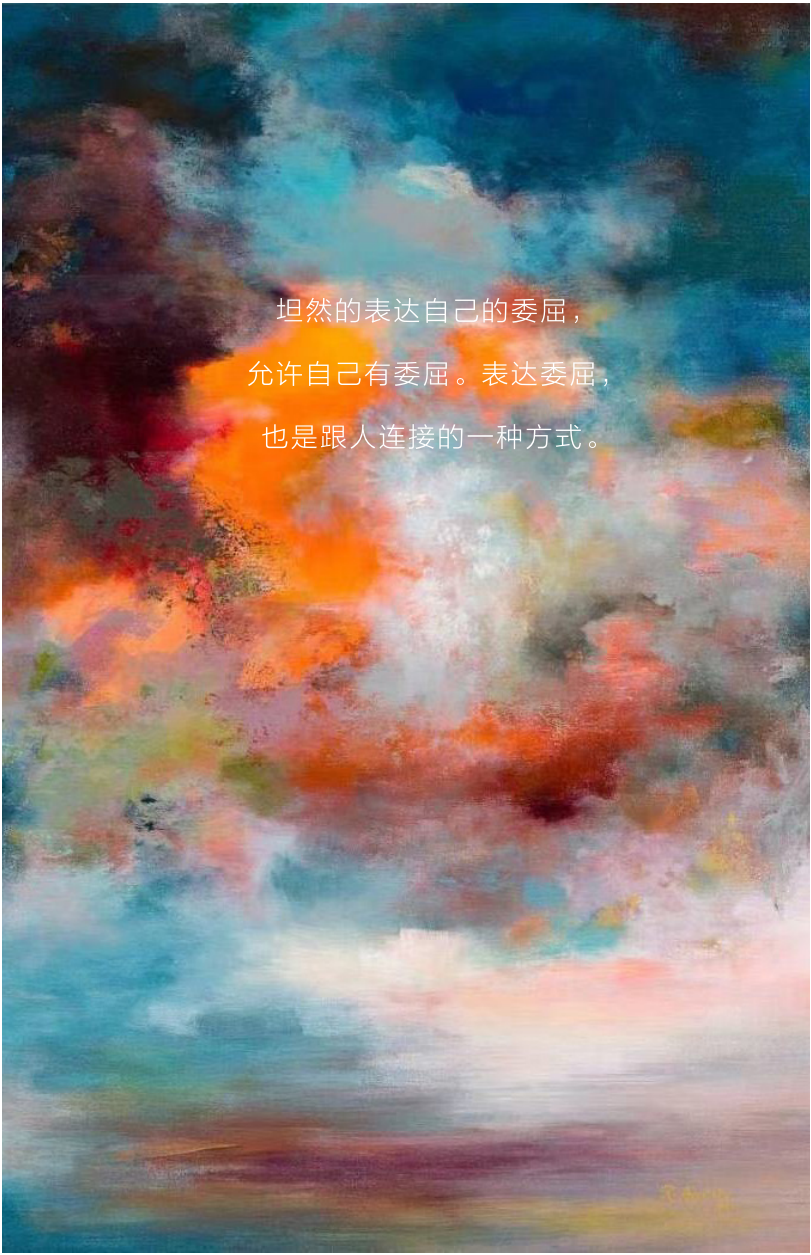
你平时不会表达委屈，所以面对别人委屈时，你就很想让他拿掉这个委屈，跟你一样不要表现委屈。你并不能允许自己的委屈安然存在着。这时候你就需要多去诉说你自己的内心，让别人可以听你诉说、认同你的委屈。听的人多了，你的能量就恢复了。

偶尔表达委屈，并不一定会让别人烦。但你可能觉得表达委屈会给别人带来麻烦，正如你觉得别人对你表达委屈也会给你带来麻烦一样。

但你要知道不是所有人都是这样。表达委屈，可以得到很多人的心疼和安慰而不是给别人添麻烦，只不过在你这里是种麻烦。加上你也不表达你的无力，她就不知道。这正是你需要学习的地方：当你不再想去解决委屈时，表达委屈就是一种跟人连接的方式了。

健康的关系其实就是这样的：你抱怨一通，我抱怨一通。你说 ABC，我说可不是么，我再说 DEF。即使你在抱怨我，我也可以抱怨你。我们相互吵一通，然后爽了又彼此和好。彼此抱怨够，诉苦到尽兴，就会出现一个非常和谐的画面了。谁说和谐，一定要通过解决问题而产生呢？通过相互抱怨，也可以实现和谐。

坦然的表达自己的委屈，允许自己有委屈。表达委屈，也是跟人连接的一种方式。当你有了这种能力，你就可以和别人一起相互哭诉彼此生活中的委屈了，这也是一个非常和谐的画面。你要知道两个人的关系，不一定非要那么伟光正，表达委屈，也是非常重要的一项能力。

An abstract painting with a rich, textured surface. The color palette is diverse, featuring deep blues and teals at the top, transitioning into warm oranges and reds in the middle, and cooler purples and greys at the bottom. The brushstrokes are visible and expressive, creating a sense of movement and depth. The overall mood is contemplative and emotional.

坦然的表达自己的委屈，
允许自己有委屈。表达委屈，
也是跟人连接的一种方式。

