



育心树人 助力成长

心起点

XIN QIDIAN

2023年 第 1 期

总 39 期

东营市第一中学
心理咨询 & 生涯规划指导中心

www.dyyz.net



心 即
中 使
也 没
是 有
一 月
片 亮
皎
洁



我们中华民族历来是爱好读书的民族，凿壁偷光、莹囊映雪、悬梁刺股的读书故事，早已成为激励人们刻苦读书的佳话。本文选自东营市“阅读丰富人生·讲好东营故事”的颁奖盛典上史本泉校长的讲话。在颁奖典礼上，史校长的讲话既激情澎湃又有烟火气，既有教育情怀也有教育智慧。他说，书籍就像是人生道路上的望远镜和明灯，能指引我们人生的方向。望远镜能使我们看得更远。明灯能使我们看得更清。让我们幸福在书卷中，与古人对话，与时代交流！

读书成就人生完美 书香滋润民族心灵

东营市第一中学党委书记、校长 史本泉

深秋意犹未尽，初冬乍寒还暖。东营市“阅读丰富人生·讲好东营故事”的颁奖盛典如期举行，让这个冬天里的市一中校园更加书香浓郁。

首先，请允许我代表市一中的全体师生感谢各位领导对学校的关心与厚爱！欢迎诸位教育同仁莅临学校参观交流！祝贺本次获奖的一百余名东营不同学校的同学们！

在人生的路上，我们能看到的风景非常有限。但是自从有了书籍，人类就能站在前人的肩膀上登高望远。书籍就像是人生道路上的望远镜和明灯，能指引我们人生的方向。望远镜能使我们看得更远，明灯能使我们看得更清。

孔圣人曾说：不学《诗》，无以言。书籍重要，读书更重要。

我们中华民族历来是爱好读书的民族，凿壁偷光、莹囊映雪、悬梁刺股的读书故事早已成为激励人们刻苦读书的佳话！我们也因此延续了5000年的中华文脉，创造了闻名世界的中华文化。

北宋大文学家黄庭坚曾说：人不读书，便语言无味，乃至面目可憎。可见读书是一种心灵活动，读书能使我们开茅塞、获新知、增学问、长才干、养性情。

正如习近平总书记所言：人民群众多读书，我们的民族精神就会厚重起来、深邃起来。





黄蓝文泰 绿色崛起
东营市第一中学
Dongying No.1 High School

东营市一中办学
的核心理念是“敬学”

敬畏学问

敬畏学习

敬畏学者

这就更需要读书

更需要读好书

顾问

史本泉

李士刚

马占武

主编

马占武

执行主编

郑延凤

责任编辑

赵林林

郭树卫

吕宏佳

郭春芳

校对

郭树卫

吕宏佳

郭春芳

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

目 录



卷首语

- 读书成就人生完美
书香滋润民族心灵



本期特稿

- 心理咨询家长志愿者群英谱



高三专栏

- 及时调整，赢得高考



伴你成长

- 本期人物——彭士禄



学海导航

- 永远不要说你已经尽力了



心理咨询园地

- 孩子的这种“好”，暴露了父母的“弱”
- 心理咨询后，我看到的 10 个巨大改变
- 总觉得“没朋友”的人，请放下这一种心态



心理世界

- 关系中，脾气越大，越虚弱
- 做不到，是身体给你最好的信号
- 有这一种信念的人，很容易缺爱



家校共育

- 教育的终极目的
- 面对抑郁症，家长要先做一件事
- 做好这四点，可以改善孩子的抑郁状况



郑老师在线

- 谈如何放下



根

于



心理咨询家长 志愿者群英谱

主持人语

在我们美丽的一中校园里，有这样一群人，他们都是我校在读学生的家长，他们都持有国家心理咨询师证书，且有心理咨询实战经验。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心指中心值班，给正处于迷茫困惑中的同学们最及时最专业的帮助，为同学们的心理健保驾护航……他们就是“东营市一中心理咨询家长志愿服务团”的老师们。

自2017年“心理咨询家长志愿服务团”组建以来，得到广大家长志愿者的大力支持，先后有七批90多名心理咨询家长志愿者为一中学子解难疏惑。他们积极参加心理中心的各项活动，为一中学子提供心理咨询等服务，为我校心理健康教育工作做出了积极的贡献，在学校和社会上产生了广泛的影响，取得了良好的效果，涌现出一批批先进典型。他们的付出和奉献精神得到学校领导、师生和家长的认可和好评，也感动着我们每一位一中人。



—根—于—心—

○ 本期特稿

周一值班

1. 钱星梅，女，国家二级心理咨询师，企业 EAP 讲师，初级沙盘游戏指导师。曾获得“东营优秀心理咨询师”、“胜利油田文明建设先进个人”、“电力分公司十佳女职工”等荣誉称号。

2020 年的金秋，我有幸加入了东营市一中心理咨询家长志愿者团队，在一次次的咨询过程中，看到孩子们一个个的恢复自信的状态，我内心也充满了幸福感。在高中这个充满了各种可能性的关键时期，感恩学校为孩子们搭建了这样一个心理服务的平台，在孩子们感到彷徨无措、无力、挫折感来袭的时候，有这样一个能让他们感到希望、支持、正能量的心灵港湾，帮助他们驱散阴霾，摆脱困境。愿在我们的陪伴下，孩子们能够追逐梦想，成就未来。

信奉的格言：**因为被需要，所以更珍惜。因为被需要，所以更努力。**对孩子们的寄语：**生活不止眼前的苟且，还有诗和远方的田野。**

2. 赵霞，女，国家三级心理咨询师，中级 EAP 员工援助师。获得东营电力公司先进工作者、工会积极分子等荣誉称号。

2020 年加入了市一中心理咨询家长志愿者团队，带着为学校为学生服务的理念，开始对学生进行咨询志愿服务。我在咨询服务中，时刻要求自己沉下心来，认真学习，认真领悟，追求自我成长，让所学化为所用。帮助孩子们发展健康的心理品质和应对能力，让孩子们更轻松、更快乐，坦然面对学习和生活中的种种压力。

罗曼·罗兰曾经说过：我创造，所以我生存。生命的第一个行动就是创造的行动，一切都是种子；身体和心灵均如此。孩子们，很多时候我们受困于我们的思想、情绪和行为，不知所措，在这里我愿

意陪伴你探索、领悟、成长。

3. 薄其婷，女，国家二级心理咨询师。撰写的论文多次获得省级一等奖，多次被评为优秀班主任。

2021年9月至今，有幸成为东营市一中的一名心理咨询家长志愿者，能够为孩子们的成长贡献自己的一份力量感到十分荣幸。犹记得第一次去值班的时候，心中有一种难以言明的感觉，有点兴奋与期待，又有点胆怯，感觉自己任重而道远。作为一名老师，我始终坚持勤勤恳恳教书，踏踏实实育人，用真心、耐心、爱心和细心，托起明天的太阳。我也希望，咱们大美一中的孩子们，请记住：昨天已过去，今天要面对，明天是筹划，用昨天的经验面对今天，要用今天所有的智慧来为明天做准备，只有把握好今天，把今天的事做得尽善尽美，才能有昨天美好的回忆，明天宏伟的蓝图。

4. 秦娟，女，心理咨询师，中级沙盘游戏指导师，高级家庭教育指导师。荣获抗疫工作先进个人和先进工作者称号。

2021年的金秋九月，我有幸加入东营市一中心理咨询家长志愿团队，白驹过隙现已是第二个年头。至今依然清晰的记得那场隆重的受聘典礼，在几千名师生的注目下我接过史本泉校长递上的红彤彤的聘任证书，那一刻深切感受到一中领导对学生心理健康的高度重视，为学生建立起全面开放安全的心理扶持保障，而我作为心理志愿团队一员励志做同学们的“树洞”聆听接纳给予爱的滋养。

记得一个个值班的夜晚，或男生或女生，或胆怯或害羞的敲响咨询室的门，开始总是微低着头声音小小的，而我会坐到他或她的斜对方向，微笑着柔声的以一句“有什么想说的吗”开启我们的交流之旅，之



因为被需要，所以更珍惜。因为被需要，所以更努力。





—根—于—心—

所以称为旅程，是因为每个孩子的内心都有专属风景，每一处风景都有独到之处。来到咨询室的目的也各不同，有的想驻足放松一下，有的遇到了小小的坎寻求帮助，也有的存着好奇心向往这个神秘的地方。我会尽心的给予孩子们想要的，成长的烦恼总是伴随着成长时隐时现，也终将成为过眼烟云不留痕迹。每一次交流时间总是不够用，为了不耽误学习，也会有节制的结束，令人欣慰的是每一次同学们就像被松绑了一般，轻松欢快的离开，留下他们甜甜的笑和一句深深的感谢。

我作为志愿者来帮助同学们，每次伴着星辰的回家路也同样温暖着我，爱的传递是相互的，“赠人玫瑰，手有余香。”愿大美一中的同学们把心理中心当成加油站，补充能量调整自我为更好的出发。

我信奉的人生格言：**勤能补拙是良训，一分辛苦一分才。**

对同学们的寄语：**站在巨人的肩膀看世界，世界是你们的，也是我们的，但是归根结底是你们的。**

5. 王树霞，女，国家二级心理咨询师，荣获优秀共产党员称号。

很荣幸能成为市一中心理咨询家长志愿服务大家庭中的一员。心理咨询是一个“助人自助”的过程。能够帮助孩子们认识到造成自己问题的原因，从而走出困惑，用积极的心态驾驭自己的情绪。在紧张的高中学习中，学会坚定且从容的去面对在学习上、生活上、情感上遇到的波折与困境，是我努力的方向。每当看到孩子们带着满脸的困惑与无助走进咨询室，通过我们的聆听与陪伴，开导与鼓励，又怀揣着梦想勇敢地去拥抱困难的时候，我的心里总是充满了感动和温暖。

感谢市一中的领导为孩子们精心准备了这样美好而温馨的心指中心，为我们搭建起心灵沟通的桥梁，让我有机会用自己所学的心理学知识，利用闲暇时间走进校园，为孩子们懵懂的青春答疑解惑，帮助这些花季的少年们走出迷茫，走进阳光，向着风，去拥抱彩虹！



昨天已过去，今天要面对，明天是筹划，用昨天的经验面对今天，要用今天所有的智慧来为明天做准备，只有把握好今天，把今天的事做得尽善尽美，才能有昨天美好的回忆，明天宏伟的蓝图。



6. 盖向辉，女，国家三级心理咨询师。曾获得“东营市教学能手”、“省优秀指导教师”、“教科研工作先进个人”、“优秀共产党员”、“教书育人楷模”、“最美教育工作者”等称号。

春风送暖，万物更新，新的学期在郑老师的带领下，我们愿做一盏明灯，为你送去光明和力量。愿你链接他人，释放善意，关爱自己，身心如意！长路浩浩汤汤，万物尽可期待。趁着风华正茂，笑靥如花，趁着阳光明媚闪耀，请你一定要好好爱自己，你就是你，你是自己的整个世界，你很好，也特别值得！





—根—于—心—

周二值班

1. 宋秀娟，女，心理咨询师，高级职业指导师，曾获山东省德育工作先进个人、东营市三八红旗手、师德标兵、优秀教师等荣誉称号。

在市一中心理咨询家长志愿者服务过程中，我深切地体验到了“送人玫瑰，手有余香”的幸福。大美一中的广阔平台，让我们拓宽了朋友圈，结识了一群充满正能量的优秀伙伴，彼此滋养，传递快乐和爱的同时，也收获着专属的成长与感动。我自豪，**我是一中心理咨询志愿者。人生格言：以感恩心待人，以平常心对事，以进取心工作。**对学生们的寄语：**凡事念念不忘，必有回响，只要坚持自己心中的梦想，不断付出努力和奋斗，终能得偿所愿。**

2. 杨建峰，男，国家二级心理咨询师，连续8年被市委、市政府嘉奖；被市委、市政府授予三等功3次；荣获优秀党务工作者、山东省统战工作先进个人、全市攻坚克难好干部等荣誉称号。

工作感悟体会：**助人自助，共同成长！**
人生格言：**事事我曾努力，成功不必在我，青春无怨无悔！**对学生们的寄语：**知识改变命运，努力成就梦想！**

3. 王海英，女，心理咨询师，中级沙盘游戏治疗师，高级家庭教育指导师，曾获优秀共产党员、社区优秀青年志愿者等

荣誉称号。

东营市一中是每位高中学子梦想起飞的地方，作为一名心理咨询家长志愿者，能在这里助力学子们心理健康成长是我的荣幸。从接过聘任证书的那一刻起，我深知自己的责任重大，我将尽自己最大努力，发挥专业特长，以满腔热忱为一中学子心理健康保驾护航！

我在市一中心理工作室值班已有两年的时间，接访学生中有高三的学霸因学习压力，失眠寻求帮助；有因为和同学关系不好自己伤心难过来谈心的；有对生活学习感到迷惘缺失学习动力的……这一些都成为我需要帮助他们解决的一个个难题。每当我用自己的心理技术引导他们改变自己的认知，帮他们解开迷团脸上露出自信的微笑时，我内心也无比幸福。

我感谢市一中为我们搭建了良好的学习平台，为提升我们心理志愿者的咨询水平，定期开展了沙盘游戏治疗培训、家庭系统排列培训、个案督导等培训学习。通过这些培训学习拓展了我们心理服务的层面，提升了对学生一对一心理咨询服务的能力。

新学期新气象，我将继续在郑老

师带领的心理咨询家长志愿团队里，秉承志愿服务精神，把市一中心理工作更好地传承下去！人生格言：**世上无难事，只要肯登攀**。对学生们的寄语：**聪明在于勤奋，天才在于积累**。

4. 韩娟娟，女，国家二级心理咨询师。曾获优秀共产党员、先进工作者、东营市优秀青年志愿者等荣誉称号。

工作感悟体会：作为家长志愿者重返母校，在这里陪伴同学们一段青春成长的时光，我心中既有感恩又满怀虔诚。美丽的校园，朝气蓬勃的同学，敬爱的老师们和充满正能量的心指中心志愿者团队，时时让我感怀。希望通过自己的陪伴和带领，抚慰那些内心的不安，增强同学们发展自我的能力，走出心灵的泥沼，创造更有价值的人生。信奉的人生格言：**上善若水，水善利万物而不争**。对学生们的寄语：**养浩然之气，成栋梁之才**。

5. 张艳茹，女，国家二级心理咨询师。

工作感悟体会：通过和不同孩子的沟通与交谈，我体会到高中阶段的学生正处于身心发展的关键阶段，学业繁重，压力较大，我们能做的就是帮助孩子们舒缓压力，让孩子们认识到自己是这个世界上独一无二的存在，无需过度在意与他人的比较，做最好的自己。

人生格言：**不以物喜，不以己悲，贵天道贵人道皆是贵心道，心明则天地为功，心澄则万物为趋，昭和光明之境以射朝阳之辉**。简单点就是：保持一个平和的心态，正视自己的内心，心向自由的阳光，与灵魂进行契合的对话！未来的路很长！对自己充满期待和力量！对学生们的寄语：**大美一中的孩子们，我们一起砥砺前行！共同成长！未来可期！加油！**



凡事念念不忘，必有回响，只要坚持自己心中的梦想，不断付出努力和奋斗，终能得偿所愿。





—根—于—心—

周三值班

1. 张雪梅，女，国家三级心理咨询师，高级家庭教育师，获市优质课一等奖、省优质课一等奖、省创新能力大赛指导教师一等奖，获市教学能手、省优秀指导教师等荣誉称号。多次被学校评为功勋教师、教学工作先进个人、教学质量先进个人、优秀教师、优秀班主任、巾帼建功标兵、我最喜爱的老师等称号。

我在市一中做了将近三年的心理咨询家长志愿者，聆听和陪伴了许多同学，看着孩子们愁容满面而来，满心欢喜而去时，我们感到非常欣慰，很开心能帮到他们！

秋天的硕果不属于春天的赏花人，而属于春天的耕耘者。你在春天播下勤奋的种子，必将迎来硕果累累的秋天！同学们，在往后的日子里，让我们一起做最好的自己！

2. 许孝玫，女，国家三级心理咨询师，多次被单位评为“先进工作者”。

自2020年10月加入“东营

市一中心理咨询家长志愿服务团”以来，我收获颇多，通过心理中心组织的各项培训，我学到了很多专业知识，同时结识了很多优秀的、志同道合的前辈，得到了他们的悉心指导。我做心理咨询志愿服务两年半的时间里，陪伴帮助了数十位来访的孩子。每次值班，看到来访的孩子心事重重、沮丧而来，如释重负、欣然离开，我会有很大成就感，感到能用自己所学，帮到一时受挫的孩子，我的付出很值得！虽然做志愿服务需要付出时间和精力，但是收获了更多的经验和快乐，同时为了能更好的服务于来访者，激励我更多的去学习心理学知识，让我把学习心理学由喜欢变成了热爱，鼓励我在心理学这条路上走得更深、更远！

人生格言：**赠人玫瑰，手有余香！
你的付出总有一天会以另一种方式回报给你！**

寄语学生：**在我眼里，每一个孩子都是优秀、可爱，向好向善的，也许偶尔会有不合理的想法或者不当的言行，只要我们耐心接纳、合理引导，孩子们都会给我们惊喜的回馈！加油吧，孩子们！美丽的生命应该充满期**



赠人玫瑰，手有余香！你的付出总有一天会以另一种方式回报给你！



待和向往，只要你们一直努力向前，定会收获一个又一个惊喜！

3. 魏海洋，男，国家三级心理咨询师。

作为市一中的老学生，随着孩子成为2021级市一中的新生，我感觉应该为母校做一些力所能及的事情，于是就报名了心理咨询家长志愿者。在心理咨询中心郑老师的指导下，过去的三个学期中，我接访了数十名学生，深刻感觉到孩子们的心理健康需要关注、维护和恰当的指导。每当看到咨询结束时同学们的脸上露出来的轻松表情，作为一名家长我都能体会到如同帮助了自己孩子一样的由衷欣慰。到中年感悟也很多，不过我现在最信奉的人生格言是：**走过的路千百种，但每一步都是今后美好的开始。**

寄语学生：**同学们现在正处于人生最重要的阶段，我希望你们排除纷扰，克服困难，在一中这个美好的校园内拼搏奋斗。正是：宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来！**

4. 唐春花，女，国家二级心理咨

询师。获得过全市疾病预防控制工作先进个人、全市卫生系统先进个人、全市卫生系统护理技术能手称号、突出贡献奖、工会积极分子、全国社区卫生培训基地优秀讲师、滨州医学院社区卫生实践基地优秀讲师等荣誉称号。

感悟体会：咨询过程中，我细心倾听学生的心声，让他们诉说自己内心的苦恼与无奈，同时让他们感到被注意，被尊重，被理解，被信任。理解学生们的所感，所思，所为。运用所学技巧让学生自己感悟，自己明白，怎样看待身边的人和事，使其自我接纳，自我完善，自我成长。学生们愁眉苦脸的进入咨询室，最后面带笑容的离开咨询室，此刻，我感觉我的工作是多么的有价值，多么的引以为豪。

人生格言：**天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。**

对学生们的寄语：**人这一生最重要的是什么？是健康。健康不仅**





—根—于—心—

是身体上没有任何疾病，而且还包括能正确了解和接纳自我，能正确的感知现实和适应现实，良好的适应及良好的人际关系。人的一生最重要的是什么时候，是当下；最重要的是什么人，是当下的人，最重要的是什么事情，是当下的事情。希望同学们在校期间，融入集体，做好当下的事情，让当下的自己健康成长。

5. 薄纯娟，女，国家三级心理咨询师，家庭教育指导师，东营市作家协会和东营市散文家协会会员。被评为东营市最美青年、东营市教学能手、山东省新时代向上向善好青年、全国红十字会优秀志愿者、全国作文大赛优秀评委等。

我们来到这个世界上的每一个人，在一生成长过程中，都无数次地追问过自己“我是谁”、“人活着为了什么”。这些问题看似很简单，似乎很快就能作出很多回答，可当我们静心来做深入的追思时，却发现所有那些现存的答案都只能窥一斑。在这个世界上存在的每一个个体都是那么独特，那么神奇，那么熠熠生辉！

在心理咨询中，我主要面对的是主动前来求询的同学，这些来访同学相对来说已经认识到自己的心理状态需要调整，试图寻求改善的。大部分来咨询的学生是因为与父母有矛盾，与同学有隔阂，对自己不认同等。我凭借耐心诚恳态度，通过尊重、倾听、共情等咨询技术，让咨询者实现自己成长自己。

苏晓波说过，在帮助别人的时候自己也成长起来，在自己成长时能更好的帮助别人。我想我们更多的还是自我修炼与成长，正如求取真经的唐僧师徒，区别是他们尚有功德圆满之时，而心理咨询师助人自助的事业永远在路上！

一路走来，跟心理学的学习和求教从来没有间断过，我希望我能成为一个自我完善，同时帮助他人的人。我希望能及时帮助学生化解心理发展瓶颈，让他们的学习和成长不再烦恼，做学生的知心姐姐！

自己信奉的人生格言：**予人价值，予己成长。**

对学生们的寄语：**一条大河能容纳无数溪涧的流水，一座高山是千万吨土石垒成，愿你像高山大河那样博大精深，一如既往的坚持，我们终将遇见更美好的自己！**

6. 王玉环，女，国家二级心理咨询师，全国家庭教育指导师。曾获得优秀教师、教学能手、学科带头人、优秀班主任等荣誉称号。

2021年10月，我加入了市一中这支强有力的团队，有幸成为了心理咨询家长志愿服务团中的一员。一年多来，与其说是为孩子们服务，不如说是我伴孩子们共成长。回首过往，有如下几点体会。从事家长志愿者这一工作点燃了我的学习热情。自从赋予了这份责任，面对咨询中出

现的各种问题，忽然间意识到荒废了太多的专业知识，有种力不从心，“书到用时方恨少”的惭愧之感。我深刻感受到仅凭无力的“聊天式”咨询很难解决实质性的问题。我随即翻出了尘封已久的教材，买了适合高中生心理方面的书籍，闲暇之余进行再学习。结合学生咨询案例，很多考证前不理解或难理解的知识，顿时通透了许多，有茅塞顿开之感，真正体会到了理论与实践相结合的道理。值班时，只要没有学生咨询，我也会认真阅读校刊《心起点》和书橱里有关心理学方面的书籍，获益匪浅。感恩作为家长志愿者的日子，让自己没有辜负时光，收获成长。

从事家长志愿者这一工作改善了亲子关系。通过在校一年多的咨询，我倾听了众多学生的心声，感受到了来自自身、家庭、学校等各方面的压力，让他们徘徊在心理防线的边缘。在他们无助、挣扎时，是团队力量把他们带出沼泽地，不经意间递上的一杯水，一片纸巾都会给予焦虑、迷茫中的孩子丝丝慰藉，让他们振作精神，走出阴霾。

在咨询中，我会以持久的耐心倾听学生的诉说，用温和的语气与学生交流，每次都会在融洽的氛围中结束咨询。反思自己对女儿的态度，我有些自责。之前，我很难静下心来听她诉说，甚至孩子一出口就表现出极其的不耐烦，埋怨居多，甚至把孩子到嘴边的话怼回去。久而久之，孩子即使有话也不乐意跟我倾诉，亲子关系出现了不和谐因素。通过这一年的家长志愿者工作，我更加理解了孩

子，学会了倾听，懂得了最亲近的人也需要尊重和平等对话。从此，我努力改变自己，管理好情绪，调整好心态，以积极的态度面对孩子成长中的烦恼，亲子及家庭关系都有了很大的改善。

从事家长志愿者这一工作我感受到了尊重与关爱。做志愿者的这些日子里倍感温暖：温柔优雅的郑老师雨雪天气的温馨提示，让我倍感温暖；携手家属与全校领导师生参加新年晚会，领取精美礼品，让我心存感激；每天端起精美的水杯，心便会很自然地融入一中这个大家庭，动力十足；不定期的沙龙活动，和谐温馨，提升自我，促进成长……人一旦被认可、被尊重、被关爱就会迸发出无限的潜能，接下来的日子，我会竭尽所能做好自己分内之事，为这个大家庭多出一份力，做一名优秀的志愿者。

我想说：也许我很重要，因为在那些最需要帮助的学生身上燃起了希望之火；也许我一点也不重要，因为我只是一名普通的心理咨询家长志愿者。我还想说：作为大美一中的心理咨询家长志愿者，我骄傲！

我的人生格言：**踏踏实实做人，认认真真做事。**

寄语学生：**世上没有一蹴而就的成功，只有日积月累坚持。如果实在累了就休息一下，千万别轻言放弃。**





—根—于—心—

周四值班

66

跌倒了，没关系，只要勇敢地爬起来；失败了，没关系，成功和失败从不对立。你还需要宽容、接纳失败，并为失败创造空间，不要害怕，不要恐惧。输得起的孩子更成功。

99

1. 邵敏，女，国家二级心理咨询师。曾获得优秀班主任、优秀教师、骨干教师等荣誉称号。2020年9月，我很荣幸地成为市一中心理咨询家长志愿者团队中的一员。第一次接待来访就让我深感责任和压力的重大。很幸运，我有一群充满强大能量的队友，在学校的大力支持下，我们共同学习磨练，做案例、学沙盘、体验家排等，再把我所得回馈给我们的孩子。我用心聆听他们的故事，切身感受他们的喜与悲，真诚地鼓励他们找到更好的选择。“老师，等我考上清华告诉您。”“阿姨，我想把这个小贴画送给您。”“老师，我就是想来告诉您，我和她们的关系好点了。”……我释然了，内心充满了喜悦和幸福。为了能更多见到他们的笑容，我想学得更多更多。

我信奉的人生格言：**教育意味着，一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。**

对学生们的寄语：**跌倒了，没关系，只要勇敢地爬起来；失败了，没关系，成功和失败从不对立。你还需要宽容，接纳失败，并为失败创造空间，不要害怕，不要恐惧。输得起的孩子更成功。**

2. 王欣，男，国家三级心理咨询师，一级人力资源管理师。

感悟体会：**也许一个关怀的眼神、一句暖心的话语就能让孩子充满面对困难的勇气。关心青少年成长，让我们共同努力。**

人生格言：**内修外化 成己达人**

对学生的寄语：**成长的过程中会遇到各种喜悦与挫折，调整好心情，勇敢**

面对，去迎接充满希望的未来。

3. 张俊忠，男，国家二级心理咨询师，高级家庭教育指导师，高级心理沙盘治疗师。

用心支持，用爱陪伴，让每一个生命都精彩绽放。

4. 张瑾，女，国家二级心理咨询师。曾获得三八红旗手、十佳职工等荣誉称号。谁的青春不迷茫，谁的成长不彷徨。感谢一中为孩子们努力营造了一个平等、尊重、真诚的心灵驿站，可以让孩子们在迷茫彷徨的时候，表达心声，倾诉苦恼，被看见被接纳，被理解和爱陪伴着走过这一段痛并快乐着的生命旅程。

人生格言：**也许你不能成为更好的自己，但可以更好的成为自己！**

寄语：**我们会用爱心、耐心、诚心、虚心和细心呵护着你。伴你披荆斩棘，乘风破浪！大学有约，未来可期！**

5. 权素娇，女，国家二级心理咨询师，获得双文明先进个人等荣誉称号。在从事心理咨询家长志愿者的工作中运用自身所学的心理学知识，给来访的学生提供了一个充分表达内心感受、宣泄情绪、寻找真正自我的抱持的空间；当看到他们以更平和、积极的心态离开咨询室时，一股暖流涌上我心头。

信奉的人生格言是：**送人玫瑰、手留余香。**

对学生们的寄语：**在人生中最鼎盛的时光、最灿烂的年华，以最积极、乐观的心态不断超越自我、开拓辉煌的未来！**

6. 衣少华，女，国家三级心理咨询师，家庭教育指导师。曾获得市教学能手和市骨干教师，多次获得优秀班主任、感动育才十大人物、巾帼建功奖、优秀指导教师、特殊贡献奖、师德标兵等荣誉称号。

自从为孩子们做心理咨询，我心中便增添了一种使命感，要知道把自己的心事和困惑对一个陌生人倾诉并进行心灵上的沟通，这得是多么大的一种信任啊！为了不辜负孩子们的信任，我竭尽所能给予孩子正向引导，以自己或周边人的真实经历为他们现身解惑。每当看到孩子兴高采烈的离开咨询室，我的心中便充满无限满足和自豪。咨询之路漫长而艰巨，我愿意以我毕生精力为更多的孩子答疑解惑，为他们开启一片心灵绿洲。

信奉的人生格言是：**但问耕耘，莫问收获。**

对学生们的寄语：**愿同学们摆平心态，奋力拼搏，眼里有星辰，心中有阳光！**





— 根 — 于 — 心 —

周五值班

1. 董梅，女，国家二级心理咨询师，绘画心理分析师、认知行为取向咨询师。多次荣获双文明先进个人、优秀共产党员、青年岗位能手、优秀青年志愿者等荣誉称号。

作为一名心理咨询师和学生家长，我深知拥有良好的心理健康水平，是孩子幸福向未来的核心要素。高中阶段的孩子，自我意识不断增强，在心理和行为上表现出强烈的自主性，同时也伴随着困惑、迷茫和冲突。我十分荣幸加入市一中这个温暖有爱的大家庭，用自己的专业陪伴孩子们成长。

我深知每一个来到咨询室的学生，都是渴望自我探索、自我突破、自我成长的孩子。我用心倾听，用爱陪伴，用专业知识交流，帮助同学们疏通成长中的卡点，提升认知水平，积极心理赋能；和同学们一起探索，寻找解决问题的办法和途径，从而有能力、有策略面对生活、学习中的挫折、困难和挑战。感谢学校、老师和同学们的信任。用心倾听，用爱陪伴。来与不来，我们一直都在。

人生格言：**苔花如米小，也学牡丹开。**

66

同学们，时不我待，岁月不重来，愿你们心中有阳光，脚下有力量，用最坚定的步伐，走出最美好的人生之路，实现自己的人生价值和梦想。

99

寄语学生：**同学们，时不我待，岁月不重来，愿你们心中有阳光，脚下有力量，用最坚定的步伐，走出最美好的人生之路，实现自己的人生价值和梦想。**

2. 杨爱翠，女，国家二级心理咨询师。多次被评为优秀教师、教学标兵等称号。曾获得学业水平测试优秀指导一等奖，多次在优质课评选活动中获一等奖，在一师一优课中获得市一等奖，所撰写的论文获国家级优秀论文一等奖等。

我作为一名心理咨询家长志愿者已有一年半的时间，每次晚上值班，我都早早来到心理咨询室。每个走进心理咨询室的学生，我都对他们怀有一种敬畏心、责任心和博爱心。程颐曾说：“人道莫如敬，未有能致知而不在敬者。”在心理咨询中我们要敬畏生命，每一个生命都是多元的载体！首先感谢他们对我的信任，其次也敬佩他们有自我改变和救赎的能力。我通过初步访谈了解他们的大体情况，然后通过专业的心理知识和咨询技术，引导他们不断改变认知，建立积极的行为模式，最后达到助人自助的目的。我努力激发他们对生命的热爱和对未来的期待，更好的面对未知的一切。当他们进门时：有的气愤，有的伤心欲绝，有的眼神里藏着恐慌和不安……但他们离开时都面带笑容，情绪平和，对学业和未来又充满了自信和憧憬！

通过每个咨询者的故事，我深刻体会到：爱是唯一的答案。大部分来咨询的学生





—根—于—心—

是因为与父母有矛盾，与同学有隔阂，与老师有误解等。通过尊重、倾听、共情等咨询技术，我用真诚开启了那扇关闭的门，当那个被忽略的小孩被看见，心里的爱流动起来，他们又笑得那么灿烂。我最终都会让他们意识到，只有爱才能化解一切！让他们对别人多一份理解，多一份包容，多一份换位思考。

赠人玫瑰，手留余香。通过咨询，我的生命也变得厚重和丰盈起来！孩子不是父母的复印件，作为父母，我们对孩子不要盲目的爱，而是有智慧的爱，无条件的爱。就像纪伯伦《孩子》中说的：“你的孩子，并不是你的孩子，他们是由生命本身的渴望而诞生的孩子……你可以给予他们的是你的爱，而不是你的想法……”通过咨询者的故事，我也对自己的孩子多了一份尊重，多了一份理解，我们的亲子关系也变得更加地和谐。愿在以后的咨询中，陪伴他们喜悦成长！

自己信奉的人生格言：**罗曼·罗兰曾说过：“世界上只有一种真正的英雄主义，那就是看清生活的真相之后，依然热爱生活。”**无论何时，请记住：阳光尚在，人间值得！对学生们的寄语：**冬天的句号都是春暖花开，愿我们在人生的冬天里苏醒过来，一起向未来！**

3. 田宁，女，国家二级心理咨询师，家庭教育指导师。心理咨询不是给人解决问题而是协助他人成长，我们不是要替人决策，而是帮人决策。做心理咨询师不仅可以帮助他人成长，也可以帮助自己成长，更让我学会了多听



我用心倾听，用爱陪伴，用专业知识交流，帮助同学疏通成长中的卡点，提升认知水平，积极心理赋能；和同学们一起探索，寻找解决问题的办法和途径，从而有能力、有策略面对生活、学习中的挫折、困难和挑战。





爱是唯一的答案。大部分来咨询的学生是因为与父母有矛盾，与同学有隔阂，与老师有误解等。通过尊重、倾听、共情等咨询技术，我用真诚开启了那扇关闭的门，当那个被忽略的小孩被看见，心里的爱流动起来，他们又笑得那么灿烂。我最终都会让他们意识到，只有爱才能化解一切！让他们对别人多一份理解，多一份包容，多一份换位思考。



少言而非少听多言。

人生格言：**授人以鱼，一日享用；教人以渔，终身受用。**

对学生们的寄语：**孩子们每一次机会都来之不易，努力过就很了不起。每一个结果都影响你，但并不能决定你的人生，每一段旅程的终点都是下一个起点。加油吧！孩子们，愿你们用平常的心对待每一次风雨，全力以赴抓住每一次机会。**





—根—于—心—

周六值班

66

因为人间有爱，所以没有永远的黑夜，在黑夜之后就是黎明；心里有感恩，所以没有漫长的寒冬，霜雪过后，春天的讯息便飘然到来。

99

1. 张玉霞，女，国家三级心理咨询师，国家三级健康管理师。曾获市直卫生系统先进个人、东营市优秀共青团员等称号，先后多次被评为优秀带教老师、优秀共产党员、优质服务明星。被齐鲁护理杂志推选为“护理新星”并封面刊登，被市护理学会评选为优秀护士长，被山东省护理学会授予“山东最美护士”称号等。

心理咨询志愿工作感悟：能用心倾听每一位想突破自己、挑战自己或是修整自己的勇敢心灵，都能感受到一种力量和价值。呼吁每一位家长朋友关注自己、关注家人、关注孩子的心理状态是每日必须的营养餐。

人生格言：**改变成长自己是一生的功课，改变自己什么时候都不晚，当你真的想改变的时候，改变就发生了。**

寄语学生：**同学们，调整好当下每时每刻的状态，不后悔过去，不畏惧将来，保持一种紧张而不**

紧绷，放松而不懈怠，如果做到了，那就是一种胜利。

2. 任滨舟，男，国家三级咨询师，曾获教书育人楷模、最具正能量班主任、师德标兵、优秀教师、优秀班主任、爱心班主任等荣誉称号。

参加心理咨询家长志愿活动，是我们家长非常乐意做的事情。因为心理咨询是学生与家长、老师或学校之间沟通的纽带，为孩子的成长营造一个良好的氛围，而东营市第一中学心理咨询家长志愿活动正好帮我圆了一个关心教育、丰富人生、回报社会的梦！

通过我的主动报名和学校的面试考察，我成为心理咨询家长志愿者的一员。到目前为止，我们全体志愿者开展了心理咨询、案例分析等活动。心理咨询家长志愿活动是一项非常有意义的工作，虽然我牺牲和奉献了一点时间和精力，但我也收获了很多。

我收获了可贵的友情。我们志愿者来自不同的单位，从事着不同的工作，为了高中的孩子，大家不约而同地走到了一起，工作之余与大家共同为高中孩子搭建起心灵家园。此项活动让我认识了更多的朋友，开阔了眼界，增进了友谊。

我收获了快乐的心情。我们志愿者之所以能够聚到一起，是因为我们热爱生命，关心和爱护学生心理健康，关心和爱护同在市一中共同学习和成长的所有孩子。孩子的健康、平安是我们每个家长共同的心愿。为孩子和学校做点事，一直是我的心愿。因为咨询值班，我付

66

每当面对学生的迷茫、焦虑、困惑、焦虑，我都会积极缓解学生情绪，寻找心理疏导突破口，注意沟通技巧，注重方式、方法，有时还需要与其他老师一起学习与培训。

99





—根—于—心—

66

能用心倾听每一位想突破自己、挑战自己或是修整自己的勇敢心灵，都能感受到一种力量和价值。呼吁每一位家长朋友关注自己、关注家人、关注孩子的心理状态是每日必须的营养餐。

99

出了爱，但也从中收获了爱，我给别人带来快乐的同时也得到了别人的尊重，我的快乐由心而来。

我体验了成长的经历。每当面对学生的迷茫、焦虑、困惑、焦虑，我都会积极缓解学生情绪，寻找心理疏导突破口，注意沟通技巧，注重方式、方法，有时还需要与其他老师一起学习与培训。

回顾做过的每一次心理咨询，没有令人刮目想看的特殊才能，只是用一颗爱心，愿意温暖一个又一个需要帮助的学生；没有惊天动地的壮举，只是用点点滴滴的实际行动，回报社会，支持教育，服务学生；没有获得物质回报，但每次看到帮助过的学生而使自己充实、快乐。

人生格言：因为人间有爱，所以没有永远的黑夜，在黑夜之后就是黎明；心里有感恩，所以没有漫长的寒冬，霜雪过后，春天的讯息便飘然到来。

对学生的寄语：不安于现状，不甘于平庸，就可能在勇于进取的奋斗中奏响人生壮美的乐章。

3、张海霞，女，国家二级心理咨询师。入选山东省家庭教育志愿服务总队专家，被评为心理健康教育能手。

高中，人生中重要的时节，充满了一生中最美好的记忆，它留下了孩子们看不见的努力，也留下了他们奋斗的最美的样子，有幸陪孩子们走过这段美好的时光，助人的同时，自己的内心也一次次受到荡涤。用心守护，用爱陪伴，静待花开。

人生格言：**天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。**

学生寄语：**生活就是这样，不论你是羚羊还是狮子，当太阳初升时，就得毫不犹豫地奔向前方！三年苦读磨一剑，气定神闲战犹酣。势如破竹捣黄龙，千帆竞发齐凯旋。**



同学们，调整好当下每时每刻的状态，不后悔过去，不畏惧将来，保持一种紧张而不紧绷，放松而不懈怠，如果做到了，那就是一种胜利。





—根—于—心—

周日值班

1. 刘敏敏，女，国家三级心理咨询师。连续四次获人事局“三等功”，曾获山东省“优课”一等奖，获评教书育人楷模、教学能手等称号。

很高兴能够参与学校心理咨询这一幸福而又快乐的工作。倾听着同学们吐露的心声，看着同学们洋溢着青春的笑脸，仿佛回到自己的高中时代，感慨万分。非常感谢有这样的机会，与同学们相处相伴，能够略尽自己的微薄之力，倍感荣幸！

人生格言：**星光不负赶路人，最是奋斗动人心。**

对学生寄语：**车到山前必有路，船到桥头自然直。同学们，请相信自己，不要退缩，不要彷徨，勇敢迎接挑战，相信你们都能找到属于自己的一方天地。**

2. 王海鹏，男，国家二级心理咨询师。多次获得文明建设先进个人、优秀党务工作者、优秀思想工作者等荣誉称号。

人生格言：**持续的努力，终究会成功；之所以未成功，还是需要再努力。**

寄语学生：**高考，不是绝对的公平，但是在当下，是相对最公平的，你需要的是意志、思维，更多的是行动，行动，行动，行动起来，你才能风雨兼程后傲视群雄！**

3. 李光德，男，国家二级心理咨询师。请让我们保持高尚的品格、超群的智慧、良好的性情和健康的身体。

4. 于春梅，女，国家三级心理咨询师。曾被授予市五一劳动奖章，先后被评为市最美教师、优秀班主任、优秀共产党员、建功立业标兵、教学能手、青年骨干教师等多个省市级荣誉称号，曾获得市优质课、说课一等奖，山东省班主任第一届基本功大赛优秀教师。

担任心理咨询家长志愿者工作以来，深深的体会到这份工作的价值感和意义，能够帮助更多需要帮助的同学，走出心理的困境，对未来重新燃起希望，更知道这份责任的分量，所以要求自己全心全意、全力以赴的做好这项工作。

人生格言：**尽自己所能，把自己活成一束光，既能照亮自己也能照亮别人，带来更多的人创造更加美好的未来。**

寄语学生：**期望同学们，在未来的日子里，努力为做“有理想、有本领、有担**

当”的新时代学子而坚持不懈，相信坚持的力量，更相信自己的潜力是2n，所以同学们，面对未来可能遇到的一切困难与挑战，只要努力就好！同学们，加油！

5. 季红，女，国家二级心理咨询师。曾获得先进工作者、优秀共产党员荣誉称号。经过自愿报名、资格审查，在通过面试审核后光荣加入了市一中心理咨询家长志愿服务团并有幸代表第七批志愿者做上岗发言。由衷感谢学校、老师、同学们的信任给了我这样的机会和平台，让我可以更近距离的接近、陪伴孩子们，见证他们的成长。

我深知做一名合格的心理咨询师，不仅需要熟练地理论基础、咨询技巧，更多的是对生命的尊重、热爱，想要做好还需要持续学习和感悟提升，任重而道远。“道阻且长，行则将至。行而不辍，未来可期。”大美一中的莘莘学子们，希望你们抬头立“青云之志”，挺身乘“时代之潮”，在实现中华民族伟大复兴的新征程上留下张扬而美好的青春足迹！最后祝愿孩子们以梦为马，不负韶华！顺遂无虞，皆得所愿！

6. 姜妮娜，女，国家三级心理咨询师。曾获东营市青年骨干教师、教书育人楷模、先进个人等荣誉称号。

去年，我有幸加入了东营市一中心理咨询家长志愿者团队。在校园里，遇到我曾教过的学生，倍感亲切；在咨询中，看到孩子们找到自我、找到自信、找到目标，我由衷地感到幸福；在高中这个重要的阶段，学校给孩子们搭建了一个心理志愿服务平台，在孩子们迷茫时、受挫时，有这样一个团队伸出手，给他们支持与力量，给他们引领与帮助，帮他们顺利渡过那些困惑的少年时光，从而心灵得到安抚、人生找到方向。相信有我们的陪伴，孩子们一定会乘风破浪、直济沧海。

信奉的格言：**海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。**

对孩子们的寄语：**愿你不负时光，不惧未来；愿你坚定不移，勇往直前。**

66

“道阻且长，行则将至。行而不辍，未来可期。”

大美一中的莘莘学子们，希望你们抬头立“青云之志”，挺身乘“时代之潮”，在实现中华民族伟大复兴的新征程上留下张扬而美好的青春足迹！

99





存

其



让学生成为 课堂的主人

主持人语

距离高考还有 80 来天！为了最后的成绩，各位考生都在全力冲刺着。而往往有一些同学，平时学习认真努力，但一到考试成绩总是不理想。

以下文章梳理了一些学生易犯的错误，给出了锦囊妙计，现在调整还来得及。

希望每个考生都能把握机会，拿该得的分数、去想去的大学，你的未来由你决定！



—存—其—心—

及时调整 赢得高考

一、熬夜补时间，忽视零碎时间

熬夜是每个高中生都不可避免的，白天要上课，晚上回到家写完作业还要自学到很晚。有些同学高效率地完成了作业、预习，然后及时睡下了，但有的同学学习熬夜到很晚甚至凌晨。

可是你知道吗？熬夜并不可取，不仅影响睡眠，容易疲劳，也会导致第二天上课精力不集中，反而得不到你想要的结果，成绩也可能会下降。

拯救秘笈：

既然一天 24 小时的时间不能变成 25 小时，那么就只能把琐碎时间善加利用，比如坐车时，无法安静地思考一些问题，这时可以借助工具听些英语听力或其它音频资料。

往往那些成功的学霸，或者是逆袭的学渣都是抓住了那零零碎碎的“1 分钟”。但是 1 分钟能从哪里来呢？1 分钟能做什么？如何利用好你发现的这 1 分钟？

在高三的学习生活中，我们需要吃饭、睡觉、学习、娱乐等等，而这些我们看似饱和的状态下，其实还有隐藏的极其有用的零碎时间，比如睡前、洗漱、走路、等车、坐车、课间……这些时间都是零碎的几分钟，都是无数个一分钟加起来的。

再比如，吃饭前后，闭目养神小憩的时候，我们都可以利用这些零碎时间，让我们的学习变得更加生活化。

二、埋头题海战术，忽视思考总结

题海战术是大家最容易落入的“陷阱”，很多同学认为成绩提高不了，是因为题目做得不够多！

尤其是到了高三最后的备考阶段，各学校会停止知识授课并开始紧张的复习查漏补缺阶段，几乎是天天都会有考试，时时都会有练习，课上的时间不是做题就是讲卷子，每天的学习几乎是周而复始，同学们的心态也逐渐从开始的兴奋，转变成疲惫，并最终走向麻木。所以刷题要因人而异，不是所有的同学都适合鏖战题海的！

盲目做题没有针对性，更不会有全面性。一定数量的题目是需要做的，但做题的同时也要思考出题者的意图，如何通过其他方式考到同一知识点等等。

拯救秘笈：

在有了一定题量的基础上，你已经通过做题发现了自己的薄弱环节，此时就可以通过刷错题针对原来的薄弱环节不断强化。如果去做新题，可能要做数倍的题量才能找到相应的薄弱点，因此，从弥补知识点漏洞的效率而言，刷旧题远胜刷新题！

当然，刷错题也不能一点新题都不做，仍然需要保持一定的新题来保持做题的“手感”（速度、准确度），因此需要合理安排刷旧题与做新题的比例，在复习阶段，可以旧：新在 1：1 左右，而在最后冲刺阶段（如考试前两周），旧：新安排在 2：1 或 3：1 左右。

如何刷错题？



高三的复习一定要有计划，对于所有知识点的地毯式轰炸，都要做到不缺不漏。





—存—其—心—



在复习的过程中，心浮气躁是一个非常普遍的现象。很多同学会遇到这种情况：平时复习觉得没有问题，题目也能做，发现考试就是拿不了高分，甚至考试题比平时训练的题目还要简单。



首先，单独“抄题”到一个本子上是没有必要的，因为这样会浪费很多时间，因此抄题（特别是选择题的题干）本身对你没有什么帮助，利用原来的习题册做记号的方式更为高效合理。**具体操作如下：**

1. 第一次答题，用铅笔。以方便擦去答案，以后重复做。

2. 对答案。

3. 错题或蒙对的题需要做三件事（注意不仅仅是答案错的题，还包括自己做题时吃不准的或蒙对的）：

a. 做好记号；

b. 写下心得（为什么错？漏看了什么条件？中了什么陷阱？计算失误？如网上题库可记下题号，另作笔记记下心得）；

c. 擦去答案（为下次做题做准备）。

4. 下次复习的时候，先不看上次的心得直接重新做题。

5. 如果第二次再错，做一个新的记号（表示错了

2次，需要重点关注)，并再次书写心得，并再次擦去答案。

6. 在下次刷旧题，先做错了两次的，再刷错了一次的。

7. 如果一道题重复做了2到3次后，可能已经对这道题很熟悉了（甚至一看到题目的前三个字你就知道答案了），那么就没有必要完全重新做一遍，而是改成更节省时间的“看”，看什么？一看这道题的考点是什么？二看你当时的错题心得，回忆当时为什么错。

三、否认老师，忽视课堂

尖子生很容易犯这个错误，因为尖子生已经领先于很多人，而老师的课堂讲解多针对绝大多数学生的学习进程，所以尖子生理所应当地认为老师的讲解已经不适合自己了，其实不然！

调查发现，90%以上的高考状元最注重的都是课堂的听讲，而不是为赶进程在课堂上做其他科目的习题。

为什么呢？因为老师的授课有明确的目的和策略，既可能在引导你联系不同的知识，也有可能反复强调易混易错的知识点。

拯救秘笈：

在课堂45分钟内要时刻保持着跟老师的思想交流，同时



所有高考的知识点都是相互关联构成的知识网，特别是文科知识。文科有一些主观题，万一知识点没背熟可以通过知识体系来引出，这样还是有可能得分的。





—存—其—心—

听课过程中不要好高骛远眼高手低，对于自己在预习过程中已经掌握的知识也应该仔细听老师讲一遍，也许老师的理解更到位，或者你自己的理解有出入。

高效率的复习方法是紧紧抓住课堂，积极开动大脑主动思维，带着质疑听老师的讲解：

老师推理严密吗？

还有更简单的方法吗？

老师是怎么想到的？

要大胆参与课堂讨论，勇敢说出自己的想法。只有经历了自己的深度思考，才能对一道题目的来龙去脉了如指掌，才能以不变应万变，出什么题都会做。

四、闭门造车，忽视同学合作

进入高三后，有些同学在备考中单打独斗，忙于自己闷头复习。作为社会团体中的一部分，我们不能把自己从整体中摘除，如果因为高三时间紧张、任务繁重而把自己圈在厚厚的围栏中闭门造车，不与外界交流，势必会为自己增加压力，无处排解！

拯救秘笈：

其实交流在高三备考阶段的复习中十分重要。不要漫无目的地单打独斗，这是复习大忌。

对于基础知识的复习和解题思路的梳理，独立用功、深入思考固然重要，但借鉴同学的经验和获得老师的指点同样重要。例如，在复述基础知识时，如果两个人一起复习，相互提醒，相互补充，比一个人单独复习会更加有趣，也更加有效；在梳理解题思路时，请教老师和同学会使自己豁然开朗。因此，考生复习时不能固步自封，要寻求通过合作解决问题。

可以有效利用在校时间找老师指点，解决自己无法解决的困惑。在学习的间隙，跟同学针对某一知识点或热门话题，互相提问和探讨，这

样不但能碰撞出不同的观点还能帮助加深记忆，更有助于压力的排解。

五、拼命三郎，忽视劳逸结合

很多同学用于学习的时间非常多，甚至牺牲了娱乐和休息的时间，但是因为没有明确的目标和针对性的方法，收效甚微。

高三复习如果不分先后顺序和轻重缓急，就会手忙脚乱、丢三落四，复习也难以达到应有的效果。而且，身体是革命的本钱，如果一味紧绷着学习这根弦，势必会为心理和生理增加重负。

拯救秘笈：

在学习的同时，也要注重心理上轻松、愉悦的感觉，只有为自己不断加油，才可以充满信心地继续投入到下一阶段的复习中。认真专注地学习固然重要，我们也不应因此而放弃生活中学习以外的事情，在高三阶段，利用零碎时间听听音乐、看看电影、读读报纸，在最后阶段，每天晚上去跑跑步，让自己放松一下，劳逸结合，才是最佳的学习方式。

六、患得患失，忽视测试本身意义

高考之前的所有测试，不论月考、期中考、模拟考，都是



有的同学喜欢钻研疑难题，要么对基础题不屑一顾，要么一看自己大概会做就一眼而过，丝毫不注意自己可能会在书写步骤中出现的错误。





—存—其—心—

66

通过阶段性测试，你可以发现现阶段复习过程中存在的问题，及时找到自己的不足，这些问题可能是知识方面的、应试技巧方面的，或者应试心理方面的。

99

为高考做准备的！最终目的在于发现问题、解决问题，为高考减少问题。

很多学生把学习当成一种负担，甚至觉得痛苦，对写作业、考试都是想尽办法逃避，但是越逃避、越不愿面对就越难学好。还有同学因为成绩差、很多题不会做、担心考不好等种种原因害怕考试，也因此无法专注、认真地考试，成绩自然不会理想，考完后抱怨题太难，分数低，却不努力纠正错误，这样对他们来说考试并没有发挥出真正的作用。

而当我们静下心来，用心认真听完老师的课，然后按照老师的要求一步步走，就会发现学习也并非多大的难事儿。即使遇到难题、犯错误，也能坦然面对。

拯救秘笈：

通过阶段性测试，你可以发现现阶段复习过程中存在的问题，及时找到自己的不足，这些问题可能是知识方面的、应试技巧方面的，或者应试心理方面的。如果一味地沉迷于分数的多少，势必分散精力，浪费时间，会让题目与知识点本身被忽视。所以，要明确测试的目的是为了分析问题所在。在之后的复习中，更

有针对性地弥补不足。

七、爱钻疑难题，忽视基础题

有的同学喜欢钻研疑难题，要么对基础题不屑一顾，要么一看自己大概会做就一眼而过，丝毫不注意自己可能会在书写步骤中出现的错误。高考试卷中，70%是基础题，20%是中档难度题，只有10%是基础题衍生的难题，如果把绝大多数精力投于疑难题，就会因小失大了！

很多高考尖子生说，高三一轮复习时，注重的是基础，重点知识点要无一遗漏，而到了第三轮复习时，那也已经是最后的时间了，该做的题都已经做过了，就不要做太多的题，尤其是难题习题，不要去做，要不然会打击信心，反而更加容易紧张。

拯救秘笈：

掌握了基本考点和基本技能就等于拿到了基本分。基本分是命题老师唯一可以“送给”考生的分，所以是每一位考生都应该争取拿到的分数。如果基本分都拿不到，期望在难题上拿分是不现实的。因此，无论哪一个层次的考生，都应该高度重视基础知识，尽可能在基础题中多拿分，甚至拿满分。

八、只抓个别知识点，忽视全局

所有高考的知识点都是相互关联构成的知识网，特别是文科知识。文科有一些主观题，万一知识点没背熟可以通过知识体系来引出，这样还是有可能得分的。

而理科是纯客观的，所有的知识点是由不得任何主观发挥的，整体的关键词把握了，还有可能根据公式导出。

拯救秘笈：

把握宏观知识体系更加有利于知识点的记忆。对每一个知识板块要完成以下几项工作：



高考之前的所有测试，不论月考、期中考试、模拟考，都是为高考做准备的！最终目的在于发现问题、解决问题，为高考减少问题。





一存其心

1. 基本规律和公式；
2. 容易忘记的内容；
3. 解题方法与技巧；
4. 经常出错的问题。

九、照搬参考书，忽视课本

参考书是对课本知识的补充和加深，而有些同学把参考书当成圣经，大部分学习时间花在参考书上，而聚焦在课堂、课本上的时间却很少，本末倒置。

拯救秘笈：

记住：参考书是用来参考的！进入高三，不用参考书的学生几乎是不存在的，但是记住参考书永远是老师教学、学生学习的辅助书，虽然有些质量高的参考书归纳总结得不错，但同学们在参考时必须做到：查漏补缺、启迪思路，并最终自己思考形成解题思路。

十、急于求成，学习无规划

在复习的过程中，心浮气躁是一个非常普遍的现象。很多同学会遇到这种情况：平时复习觉得没有



在学习的同时，也要注重心理上轻松、愉悦的感觉，只有为自己不断加油，才可以充满信心地继续投入到下一阶段的复习中。





对于基础知识的复习和解题思路的梳理，独立用功、深入思考固然重要，但借鉴同学的经验和获得老师的指点同样重要。



问题，题目也能做，发现考试就是拿不了高分，甚至考试题比平时训练的题目还要简单。那么，问题出在哪里了呢？

因为你太心浮气躁了，没有踏踏实实地思考问题。

拯救秘笈：

高三的复习一定要有计划，对于所有知识点的地毯式轰炸，都要做到不缺不漏。要学会反思和回头看，每天都要花一定的时间复习课堂上讲过的习题，重复老师的思路，把老师讲的题“悟”一遍，穷尽一道题的来龙去脉。当天的问题当天解决，这叫“天天清”；每周六都对这一周的内容回头看，做到没有疑问点，这叫“周周清”；每月再巩固一次，这叫“月月清”。

希望每个考生都能把握机会，拿该得的分数、去想去的大学，你的未来由你决定！





会



其



青春热血 献给祖国

主持人 2022 级部语文组 赵林林

主持人语

100 多年前，彭湃烧毁自家田契，从一名有产者成为无产者，坚定地选择了共产主义道路，并为此献出了青春和生命。他的儿子彭士禄 4 岁成为孤儿，童年两次被捕入狱。从苏联学成归国后，毅然选择走进大山潜心研制核潜艇，把青春和才华奉献给祖国建设事业，成为我国核潜艇第一任总设计师。一家两代人的选择树起了不同时代的精神路标。



—快—于—心—

○ 伴你成长

本期人物 彭士禄

“只要祖国需要，我当然愿意”

“在核潜艇陆上模式堆研制过程中，当反应堆提升至满功率时，彭士禄高兴地像个孩子似地跳了起来。”看到父亲的同事在回忆录中的这句话，彭洁觉得很吃惊。她想象不出自己的父亲跳起来的样子，“一位科学家竟然开心到跳起来，体现了他对中国核潜艇事业深深的情怀”。

1970年12月26日，中国第一艘核潜艇下水，中国成为全球第五个拥有核潜艇的国家。这是彭士禄和战友们扎根大山深处，对祖国无声的承诺。

从北京到四川，从四川到武汉，从武汉又回北京……在彭洁的记忆里，她儿时一直因为父母的工作变动去不同的学校读书，“那会儿学制不同，我总是在跳级和留级，但并不知道为了什么”。

父亲很忙，平时很少见到。直到读大学，彭洁才了解父亲的工作是研制核潜艇，母亲也是其中的一员。那时，她才逐渐明白这份工作的意义。

“父亲的工作，我都是从别人那里听来的。”直到彭士禄退居二线之后，彭洁才从他的老同事、老战友口中一点一点还原着、拼凑着父亲的故事。“父亲一生所作的各种选择都是因为祖国的需要，这和我爷爷有关，和父亲的童年经历有关。”

100多年前，彭士禄的父亲彭湃，烧毁田契，把自己的土地分给农民，在彭洁看来，这正是爷爷把自己从一名有产者变成一名真正的无产者的决心，“他堵塞了自己的退路，不再回头”。彭湃后

来建立了中国第一个红色政权——海陆丰苏维埃政府。

在海陆丰苏维埃政权失败后，敌人要对彭湃一家斩草除根。彭士禄4岁时，就先后经历了母亲、父亲为中国革命事业牺牲，自己也成为被敌人悬赏通缉的对象，两次被捕入狱。

在不平凡的童年中，彭士禄印象最深的是众多贫苦农民冒着杀头的危险把他从一家转移到另一家，从一处转移到另一处。他经常说，自己有几十个“爸爸妈妈”，永远姓百家姓。后来几经辗转，彭士禄终于到达延安。

1951年，26岁的彭士禄通过考试，以优异成绩前往苏联求学。留学之前，他收到家人寄来的一张彭湃的照片，第一次看到自己父亲模样的彭士禄在这照片的背面写下了三句简短有力的话：这是中国革命英勇的斗士，这是光荣的共产党员，这是我的爸爸彭湃同志。

“爷爷为了穷苦百姓奉献了自己的一切，所以百姓们千方百计地保护父亲；父亲从小便感受着百姓们给予他的关爱，所以他要倾尽全力回报百姓、回报祖国。”

在苏联，彭士禄学习的专业是化工机械，当他以优异的成绩毕业准备回国时，国家正要选一批优秀的留学生改行学习原子能专业，彭士禄便毅然决然地说：“我当然愿意，只要祖国需要”。从此，他的一生便与中国的核动力事业紧紧地联系在一起。

“我的工作虽沧海一滴，但要做一头垦荒牛 为人民奉献”

“我这一辈子只做了两件事：一是造核潜艇，二是建核电站。因





—快—于—心—

此获得了一些奖项，这些成绩与荣誉不仅属于我个人，它更属于核潜艇人，属于核电人，属于核事业人。”这是《彭士禄传》中的话。对此，彭洁说：“在他看来，自己只是做了该做的事情。”

长期以来，都有人称彭士禄为“彭大胆”“彭拍板”。带着科研人员“摸着石头过河”面临的困难是巨大的，很多问题都是在争论中去摸索，在研究中去确定，因此遇到重

66

在不平凡的童年中，彭士禄印象最深的是众多贫苦农民冒着杀头的危险把他从一家转移到另一家，从一处转移到另一处。他经常说，自己有几个“爸爸妈妈”，永远姓百家姓。

99

大问题难以决断时，往往是彭士禄敢拿主意，勇于担当。在彭洁看来，这是因为父亲以科学为依据，用数据来说话，“他心中有数，所以才敢拍板”。

后来，曾有人问彭士禄：“当时的环境下，研制核潜艇难不难？”他回答：“不难。”这让在场所有人都很意外，在当时没有技术、缺乏资料的条件下，实现从0到1的突破怎么会不难？彭士禄只说了三个字：“靠大家。”

“祖国在他的心中是最崇高的。”有一次，彭洁去一所小学讲课，孩子们把亲手制作的小工艺品托彭洁带给彭士禄。当时彭士禄年事已高，写信不方便，便在彭洁的提议下用录视频的方式感谢孩子们。彭洁回忆，她建议父亲

66

“爷爷为了穷苦百姓奉献了自己的一切，所以百姓们千方百计地保护父亲；父亲从小便感受着百姓们给予他的关爱，所以他要倾尽全力回报百姓、回报祖国。”

99

录一句寄语，“希望大家好好学习，将来做一名科学家”。彭士禄特意加了“祖国”二字——“将来做一名祖国的科学家”。

彭洁有一个称呼是“彭代表”，这是彭士禄为她起的。彭洁回忆，成为“彭代表”后的第一件事就是帮助92岁的父亲捐献奖金。那年，彭士禄荣获2017年度何梁何利基金最高奖“科学与技术成就奖”，彭士禄决定把奖金捐给组织，于是便交由彭洁办理相关手续。事后，彭洁开玩笑说：“您获奖得了那么多奖金，给我留点儿多好呀”，而父亲的回答让她一生难忘。彭士禄说：“这个钱也不是我的，它是国家的。”

彭洁感觉父亲一直在做“垦荒牛”。彭士禄曾说过，“我一生做的工作，虽沧海一滴，但就是要为人民做奉献，默默地、自强不息地去耕耘、开荒、铺路”。彭洁也默默许下愿望，一定要给父亲一个属于他自己的奖励。在彭士禄95岁生日时，彭洁颁给了父亲一个“中国好爸爸奖”，奖杯上还刻着：最帅老爸永远快乐。2021年3月30日，在彭士禄去世后的第九天，彭士禄及其爱人马淑英的骨灰被撒入中国第一艘核潜艇下水之地。在彭士禄诞辰96周年时，彭洁为父亲制作了一幅用几张老照片合成的全家福，“我想送给天堂的父亲，还有爷爷奶奶”。

“爷爷和父亲是一样的人，他们所处的历史阶段不同，但理想和信念是相同的。”在彭洁看来，彭湃为了中国革命事业奉献了他的一切，彭士禄为祖国的建设事业奉献了自己全部的心血和才华，“两代人跨越百年，为了实现同一个理想”。





安



其



为人为学 追求完美

主持人 2022 级部语文组 郭春芳

○ 主持人语

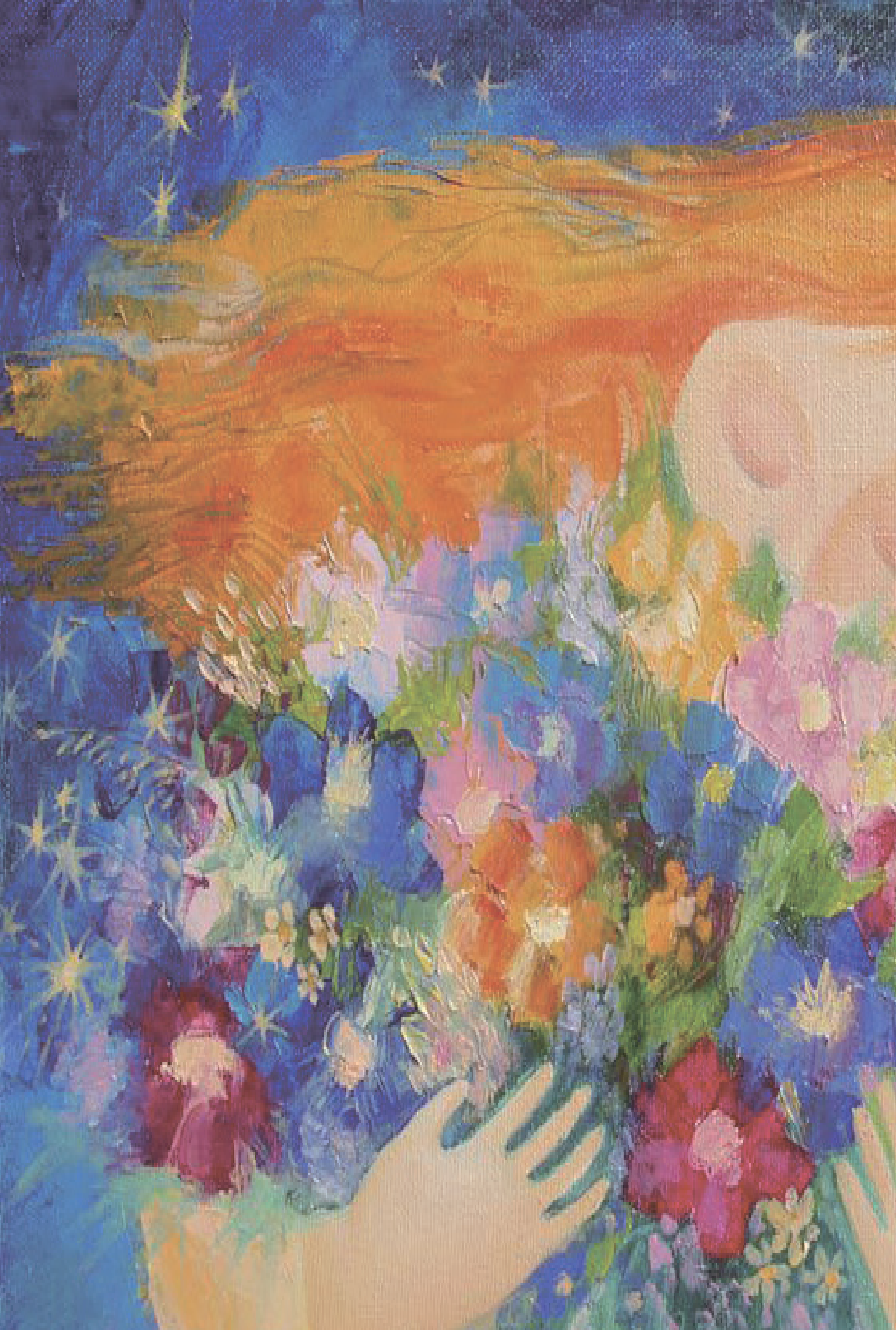
高三“百日誓师”的号角还在耳边回响，学生直冲云霄的宣誓声依然在内心激荡。高考近在咫尺，壮志是否如斯坚定？

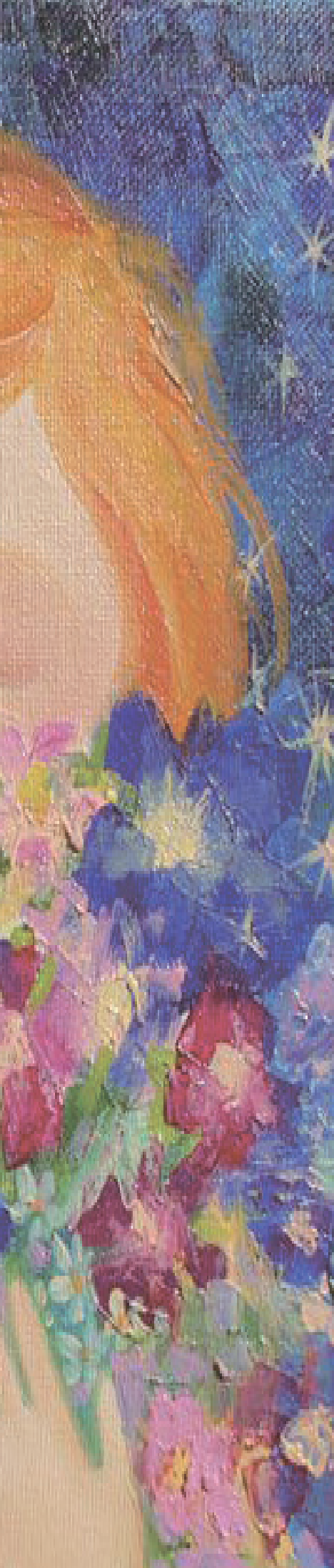
古人常云，十年寒窗苦。读书之苦，似乎首先就在于数十载的不敢松懈；读书之苦，似乎还在于无数次大小考场的反复考验；读书之苦，似乎还在于付出却没有获得相应回报的失落；读书之苦，似乎也在于无法肯定的自己、无法确定的未来？

而这些东西，是否常常会动摇我们的内心？是否让我们怀疑读书的意义？是否让我们无法坚定努力的价值？

《叩响命运的门》里这样说：“阅读与写作，这是挣脱奴役之路——不但使自己不再受奴役，也为那些受奴役的人呐喊。让更多的人成其为人，让更多的人通往自身解放之路。这就是学习的意义所在。这也是人生的意义所在。”今天没有黑奴，但我们的内心却可能依然被“囚禁”。

从某种程度上说，知识只是外在的东西，是材料，是





工具，是可以量化的知道；而读书是在涉猎了文、史、哲等各门学科之后，所获得的内化后的力量。它指向的是一种终极的关怀，一种对“人”的关怀。它能唤醒人们内心深处渴望改造世界的冲动和欲望，从而去感悟人生的创造之美、奋斗之美；能唤醒人之所以为人的自豪感，去激发和推动他们去追求比生活本身更高远的东西；能唤醒一个人坚信自己内在的力量是无坚不摧的信念！

我们身边不乏安于现状、享受安逸，看起来很舒服的人，他们真的放弃努力了吗？

真正能接受不努力，必须源于内心确实能找到安宁，但这是极难做到的。绝大多数自以为安于现状、享受安逸的人，只不过是背负着内心不安和心理包袱不说出来或是尽量不去想，或假装安逸，或给自己找理由逃避。当你看到还有那么多好东西的你没有，那么多好风景你无法去亲眼欣赏，那么多人过的比你充实而激情，那么多人做了了不起的事情而被人赞叹和欣赏的时候，你是不可能心如止水的，只不过你使用了各种内在或外在的办法使自己获得虚假平静罢了。

“我没有努力过”这句话就像个小伤口，埋在心底，即便你找了一万种方法安抚、麻醉、放松、搪塞或是欺骗自己，这个小伤口永远是vulnerable的，要么在某一天裂开滴血，要么你的一生都只能靠欺骗自己才能获得虚假的安宁。

其实，努力才是解决自己这个心结最容易的道路，努力才能叩响命运的大门！

你只有超乎寻常地努力了，才能看上去毫不费力。很多时候，我们不能只是看到了那些努力的人闪耀的转身，却忽略了他们在背后所付出的超乎寻常的努力。当我们囿于表象，囿于当下，却还要安慰自己说，总有一天成功也会降临在自己的头上，这才是最可怕的事情。

所以今天给大家带来一个清华学霸的演讲，给正在努力学习、不知道要不要努力学习、已经想要放弃努力的所有高中生，希望你们找到学习的价值、努力的方法，华丽转身，璀璨登场。



—会—其—心—

○ 学海导航

永远不要说你已经尽力了

各位同学好：

今天，我非常荣幸的站在这里给大家做一个关于高中学习方面的报告，下面我将结合自己在高中三年和大学三年的所见所感所想，通过一些事例向大家说明我们将会在中高遇到的一些问题及处理办法。希望大家从我的报告中吸取经验教训，少走弯路，并且为自己树立目标，坚定信心，最终走进理想的大学。

我在高中遇到的几个问题以及解决方法：

这里我总结出我在高中时代遇到的几个很烦的问题，当时怎么也想不清楚，现在我想明白了。在这里和大家分享，希望同学们少走一些弯路。

（一）偏科问题

我在高中时最不喜欢政治、历史和地理，因为这几科高考不考，并且可能我一辈子也用不上。可能也有同学讨厌物理、化学和数学吧？还有的同学只喜欢某一科，不去好好学其它的主科。但是教育部为什么要让我们学这些我们一辈子都可能用不到的东西呢？这么说不夸张，我在高中学的最好的就是化学和生物，但是在清华学了三年电子我们完全没有用到这两科，有理由相信，我这辈子都不会再配平一个化学方程式了，用好多人的话说这两科就是高考的



一流大学会给你全面的专业知识，会教会你快速学习新知识的方法，会给你一个广阔观察世界的视角。这就是我所说的“求学这条路是我们通向成功的捷径”。你在学习上面耗费再多的精力也不过分。



敲门砖。我当时弄不明白我们为什么需要学习这些课程，相信我们在座的好多人也不明白吧。我给大家说了下面的例子大家就应该明白了。

我们大一的时候有一门必修课叫“机械制图”——主要内容是在图纸上画螺丝。我们是电子系的，画这个干吗啊？的确，那学期之后我们再也没有接触过相关内容。我们好多同学当时非常不满。我们的系主任为了平息怒气给我们讲了一个故事，他曾经带过一个大四的本科生做毕业设计，他给这个学生的课题是给一台新型计算机编写应用程序。这台计算机结构既不是冯·诺依曼体系也不是哈佛体系。它用到的计算机语言完全不合常规。第一周老师先给这位同学一本相关的书让他弄懂。经过一周的努力，弄明白了。第二周到第八周都是这样。第九周到第十五周开始编程。最后一周写论文。这位同学顺利的完成了任务。毕业的时候，导师问他：“你这次毕业设计用到了大学四年的哪门课程啊，微积分？”“没有。”“线性代数？”“没有。”“C语言？”“没有。”“微机原理？”“也没有。顶多用到了英语，因为编程是用英语编的。”“那你大学四年都干什么了？你所学的所有的课程都没用啊。”这位同学傻了。但是老师又问：“如果你是一个高中刚毕业的学生，你能16周完成这个课题吗？”“显然不可能。”“这就对了，你大学四年学到的是学习知识的能力，四年前我给你的每一本书你都要学一个学期，但是你现在一个星期就完全吃透了。”

这个故事给了我很多的启发，我们现在学习的知识可能以后永远都用不到，但是你在学习各种不同的科目时总结的各种各样的学习方法、思维视角





—会—其—心—

等都会伴随你一生。在你遇到新问题的時候，你可以利用以前的經驗很快總結出解決新問題的方法。所以，我現在負責任地告訴大家：千萬不要偏科，任何科目對你都是至關重要的。

（二）永遠不要說你已經盡力了

有的同學覺得自己已經很努力了，可是就是沒有辦法把成績再提高一點。他自己安慰自己“我已經盡力了”。我記得電影《勇闖奪命島》有這樣一句台詞：“永遠不要說你已經盡力了，失敗者總是抱怨自己已經盡力了，只有勝利者才能贏得選美皇后的芳心！”我個人覺得，當你還有力氣說出“我已經盡力了”的時候，你根本就沒有盡到力。我覺得人的潛力是無限的。舉一個我自己的例子，大家看看人的潛力有多大。

我在高中時體育特別差，跑 1000 米都很要命，從來都是不及格。相信在座的好多同學也對這項體育達標深惡痛絕。到了清華之後，第一節體育課，老師告訴我們體育好是清華的傳統，我們每年要測 3000 米長跑，跑不過不許畢業，取消推研資格。怎麼辦？誰來到清華都不想拿不到畢業證吧，我的同學大部分和我一樣體育很差。於是每天晚上 10:30，我們的自習教室關門，清華的操場上人就多起來了。跑半個小時再回寢室繼續學習。練了一個學期，我瘦了 40 斤，最後考試的時候我僅用了 12 分 56 秒就跑下了 3000 米，我們班最胖的人也在 15 分鐘以內跑完了。想起我高中向體育老師抱怨：“我已經盡力了，1000 米就是不及格。”我現在覺得很搞笑。

清華的校訓中這個“自強不息”我覺得給我的影響非常大。當你覺得自己已經盡力的時候，往往再堅持一下就會突破自己的極限，喚醒自己的潛力。思維科學研究表明，人的大腦可以把全世界圖書館藏書的信息都裝進去，然而，人類思維至今才僅僅開發出百分之七到八。所以在這裡我希望同學們一定要努力再努力，永遠不要說自己已經盡力了。什麼叫成功？人們死活不相信你能做到的事情，你做到了，這就叫成功。

（三）怎麼學好高中的課程

接着上一個問題，永遠不要說自己已經盡力了，那麼我們應該怎麼努力呢？我在高中聽過不少關於學習方法的報告，也很多次給別人介紹自己的學習方法。但是直到大二我才真正明白怎樣才能把知識學好。

大二我们上一门课叫“模拟电子线路”，特别难。我们的老师——高文焕院士告诉我们一句话：“学习模拟电子线路和学习其它学科有一个共同的窍门，八个字——题海战术，题海战术。”我当时非常费解，从小到大老师都说要讲方法，不要死做题，怎么院士这么说呢。之后几件事我明白了这八个大字的含义。



当你觉得自己已经尽力的时候，往往再坚持一下就会突破自己的极限，唤醒自己的潜力。思维科学研究表明，人的大脑可以把全世界图书馆藏书的信息都装进去，然而，人类思维至今才仅仅开发出百分之七到八。所以在这里我希望同学们一定要努力再努力，永远不要说自己已经尽力了。



我们班有一个山东的省高考状元，得了713分（750满分）。我问他，你到底是怎么学成这么“牛”的？他说：我高中的时候只要市场上能买到的习题集我都做过。

如果大家觉得省状元离我们太远的话，我再举一个河南省高考第76名的同学的例子，看看他是怎样做题的。他的智商不会比在座各位高的，因为他在清华电子系学习非常吃力。他说他高考6个主科的题典他至少做了五遍。

所以我觉得高文焕院士还是对的，题海战术绝对是学好高中课程的好方法。我自己也有体会，比如我高三时英





—会—其—心—

66

电影《勇闯夺命岛》有这样一句台词：“永远不要说你已经尽力了，失败者总是抱怨自己已经尽力了，只有胜利者才能赢得选美皇后的芳心！”我个人觉得，当你还有力气说出“我已经尽力了”的时候，你根本就没有尽到力。

99

语的短文改错总做不好，于是一个周末，我连续做了 50 篇改错，之后的英语考试短文改错几乎没有错过。大家可能觉得大学生就很少做题了，我不知道其它大学的情况，但我可以毫不夸张的说，我在清华每年做的题肯定比我高三的时候做的多。

那么我们怎么挤时间呢？

首先，我个人觉得在座各位的走路速度太慢，我看到的是大家有说有笑的踱着步子慢慢走。大家如果到了清华可以看到，所有的学生骑车都是飞车，走路几乎都是小跑。我们没有必要把时间浪费在这些没有意义的事情上。你很快从校门走进教室就可以比别人多看一会书，多做一道题。时间久了，日积月累，你就会在时间上占有绝对的优势。

其次，我们的课间十分钟也非常宝贵，这一点我到了高一下学期才意识到，充分利用课间十分钟，我们一天可以挤出将近两个小时，可以比别人多做一套题。

同学们不要把清华的学生想得太牛了，清华学生中智商超群的人至多占学生总数的四分之一。其它学生的智商不会比在座的各位高到哪里去。他们比你们多的东西我觉得只是

对待自己未来的态度。清华学生身上有一种非常令人敬畏的精神力量。他们可以为了自己的目标放弃任何诱惑。就算在大年三十清华的自习教室也会人满为患。用一位美国教授的话说：“Students of Tsinghua, no Saturday, no Sunday, no holiday!” 就是这种精神铸造了清华的神话。不这样就很难考上清华。

有的同学可能会说：你说得很对，但是我们很难让自己坚持下去，最多三分钟热血。之后就不想再努力了，好的，我们下面就讨论怎样让自己的血一直热下去。

（四）给自己找压力

我和清华大学精密仪器系的教授许纪敏先生有一次聊天的时候说：“我觉得电子系的学生压力太大了。”许教授说：“清华的人才怎么培养出来的？就是压出来的！”不错，巨大的压力才会有巨大的动力。有的同学说：“高中学生的压力已经太大了。”我现在觉得，我们当时在高中时的压力太小了。

说实话，清华的学生有的也不是那么喜欢学习的，比如我就有点厌学。但是清华的要求极为严格，四年之间只要一科不及格就取消推研资格，三科不及格就退学了。所以清华有的系



我们现在学习的知识可能以后永远都用不到，但是你在学习各种不同的科目时总结的各种各样的学习方法、思维视角等都会伴随你一生。在你遇到新问题的時候，你可以利用以前的经验很快总结出解决新问题的方法。所以，我现在负责任地告诉大家：千万不要偏科，任何科目对你都是至关重要的。





—会—其—心—

的淘汰率是 30%。太可怕了，所以我们都要疯狂地学习。

比我们还恶心的还有美国的 MIT，我大一的辅导员现在在 MIT 读书。他给我发的 Email 说他上学的第一节课，教授向他们宣布考核要求：“上我的课，最后的成绩是一个 A，两个 B，一半 C，一半 D。”就是说有一半的人将会不及格。MIT 的淘汰率比清华还高，这也是为什么 MIT 的学生只要是拿到毕业证就会被各大跨国公司高薪聘请的原因。

我再给大家举几个例子，可以说明在巨大的压力之下人可以做多么不可思议的事情。大二的时候，我们有一个夏季小学期共两周。第一周周一上午，我们在一间教室上了两个小时课，学了计算机的 VHDL 语言。下课老师要求我们在周五之前编出一个主频 30M 的 cpu 来。所有的人都疯了，因为上午根本就不知道他在说什么。后来我们知道，在其它大学的电子系这门课要学一个学期的。但是老师说得很清楚了，做不出来就不及格。于是大家就疯狂地跑到图书馆借书，回去废寝忘食地看，第一天看不懂，第二天稍有点明白，第三天白天编了几个简单的程序，晚上开始正式编程，编到 3 点，周四编了一天加一个通宵，周五早上 8 点通过了验收。大家松了一口气。但是接着第二周周一早上，老师告诉我们周三下午交一个超声波



晚自习我也是时刻关注着学生的做题状态，要么就是挨个查看学生做过复习书上的题目。这样做，每个学生的错题我都心中有数。



测距仪。又是疯狂的两个通宵，周三下午把超声波测距仪交上去了。在此之前，我们没有想到我们还可以在这么短的时间里做这么多事，但是在巨大的压力之下我们完成了。

还有一个例子，我们大一的英语课，要求我们一周背下 500 个单词。我觉得这是不可能的，但是第一次考试我只得了 43 分，没有办法。以后每天早上我 5 点起床，背单词到 7 点再去上课，最后还是能背下来的。所以在巨大的压力之下我们的确可以发挥出巨大的潜力。

（五）如何面对情感问题

在高中阶段我们还必须面对的就是情感问题。相信咱们的班主任老师和校长也不止一次和大家提过这件事，三令五申不许谈恋爱。我个人觉得，我们在高中阶段的这种感情是非常美好的，我高中的时候就非常喜欢和漂亮的女生坐同桌，也喜欢打篮球的时候听全班女生的尖叫。在体育课打篮球的时候如果边上有女生观战，我肯定会拼命做出几个漂亮的动作。如果老师把那些我比较喜欢的女生调到我的座位附近，我肯定会非常注意个人形象，说话也会不那么粗鲁了。那种感觉还是很甜蜜的。主要是学习压力不容分心，还有我觉得高中时候谈恋爱太麻烦了，给大家说说我高中时候那些谈恋爱的同学的处境吧——首先你得偷偷摸摸的，不能被老师和家长知道了。但是一定会被发现的。接着是一次又一次的被找去谈话。最后只顾着烦了，什么甜蜜的感觉都没有了。考上了大学之后天南地北就都分手了。我自己还没听说有什么成功的案例。

就算是上了大学，清华的情侣们到了大四也是基本都分手了，所以我们好多大学的同学觉得与其费心劳神的找个女朋友还不如安心的好好学习，于是清华就有了“本科僧”、“研究僧”的说法，这正是这些过着苦行僧生活的学生使得清华的学风在世界上都有口皆碑。我们这个年龄多学一点安身立命的本事比寻求那些短暂的甜蜜要有意义得多。我给大家的建议是，我们不妨做三年“高中僧”，千万不要到了最后发现自己浪费了太多的时间和精力而自责和苦恼。

（六）不要抱怨老师不好





—会—其—心—

当我们某一科的成绩不理想的时候，不要抱怨我们的老师。我可以毫不夸张的说，咱们的老师都是非常不错的，至少都是非常负责、敬业的。所以，我们的同学当你觉得有哪一科学得不太好的，一定不要埋怨客观条件，自己的努力才是成功的基石。当你总是抱怨客观条件的时候，成功也离你越来越远了。

（七）好的身体是一切的本钱

同学们如果真的要为自己的理想拼命的话，我告诉大家，我们必须好好锻炼身体。清华的口号是“为祖国健康工作五十年”。所以清华的体育课之所以要求那么高，那么严格，就是逼着大家好好锻炼身体。清华的体育传统的确非常好，我们刚上大学的时候的确身体很差，学习很容易累。现在，我们班今年有 20 个人报名参加北京国际马拉松（全国报名的大学生只有 5000 人，清华就有 3000 人）——是为了体验一下，二是对自己的耐力很有信心。就我个人而言，现在我熬几个夜没有问题。我们千万不要忽视锻炼这一点。我的建议是，我们每天的课间操大家一定要用力做，体育和体活课也要努力运动——我推荐大家多练习长跑，最好每天跑个 1000 米。相信吧，等你们到了一流大学需要熬夜做研究的时候，你们将会发现自己高中打下的身体健康根基是多么重要。

（八）一些学习的小技巧

前面我已经说过了，我们学习的最终技巧就是多做题。现在我再给大家讲一些学习方面的小经验。都是我从大学的同学那里获得的，都很容易，但很难持之以恒。

首先就是语文的题目，字的发音和错别字、成语运用和文言文分析等等。我的技巧就是我们找一本新华字典，一本成语词典，一本古文鉴赏词典。每天看 5 页——不会超过半个小时。如果大家坚持下去，相信高考之前可以把这些词典看几遍，对于高考语文的相关题目非常有好处。

然后就是英语，大家可以利用某个假期把大学四级单词都背下来。一个假期不够可以多用几个假期。这对于我们这些尖子生并不难，只要大家用心。还是那句话，相信自己的能力，现在清华也有好多学生两个月准备 GRE 就考了满分，两个月 2 万个单词也背下来了。巨大的单词量对于我们高考英语也有巨大的好处的。大家不要怀疑自己的能力，清华 15 食堂的小师傅农民工张立勇利用业余时间学英语，托福考了 630 分



我们没有必要把时间浪费在这些没有意义的事情上。你很快从校门走进教室就可以比别人多看一会书，多做一道题。时间久了，日积月累，你就会在时间上占有绝对的优势。



（满分 670），清华高材生考 600 分都不容易。我吃饭的时候经常和他聊几句，他就是每天挤出能挤出的任何时间来学习英语。他的英语基础教育和在座的各位根本没法比——农民工几乎没有受过正规的教育，但是他现在已经被北大录取了。看看积少成多的力量吧。

最后我送给大家几句话和大家共勉。第一句，是朱镕基教授在给清华的学生讲话时对大家的要求：“为人为学，追求完美。”你们的成绩没有任何大的问题，但是我们的目标是理想大学，这就要求你们不能在细节上出问题，不该丢的分数绝对不要丢。追求完美就是要求我们即使得了 99 分也要认真研究自己存在的问题。

第二句，就是清华的校训：“自强不息，厚德载物。”我希望在座的同学们不要在任何困难面前退缩。即使一时的失意，也绝对不能磨灭自己赢得的激情。同时我们也要把自己的心态摆正，一定要尊敬自己的老师和竞争对手。

无论过去的两年你们的成绩如何，你们在高中还有一年的时间，足够了！命运掌握在你们自己的手中，抓紧时间从现在开始，从离开这个教室之后跑步回去开始。





求

于



时刻为 适应新的变化 做好准备

○ 主持人语

心理咨询需要勇气和迫切改变的意愿。我们对自己的想法和感受，我们对世界的信念和看法以及我们在其中的地位，所有这些想法构成了：我们是谁？我们是否准备好放弃现在所拥有的一切？我们是否可以看到现实的我们所具有的潜力？

罗杰斯描述的过程涉及的是自我改变。然而，人们所认为的咨询结果大都是：我们可以在不改变自己的情况下，改变我们的生活。我们认为自己是开着旧汽车的普通人，当我们想改变时，我们会想应该买一辆新车。但心理咨询会告诉我们：改变是，我们简单修补一下车上的旧划痕、旧凹痕，将车重新开出院子。我们仍然像以前一样在里面驾驶它，但对我们来说，经过我们修补的汽车，它已经有了更新、更长久生命力。罗杰斯说，心理咨询里，没有小人物，大家都是自己的变革者。



—求—于—心—

○ 心理咨询园地

孩子的这种“好” 暴露了父母的“弱”

看到一个网友和妈妈吵架，起因很简单。她给爸妈买了一个晾衣架。因为爸妈一直扯个小绳晾衣服，总会被风吹掉。结果，妈妈却生气了，直说她乱花钱。她说只花了 100 多而已。但妈妈不依不饶，硬让她退掉。她劝，妈妈就发火了。视频里，网友又憋屈又不解：**花自己的钱，给父母买东西，他们反倒气了起来？**

后来又刷了好几个同类视频之后，我才意识到：父母并不是不想孩子花钱，而是这个动作，损伤了他们的权威。

1. 我要是你这些钱都够我……

网友 @ 斗斗就有一对这样的父母，这个话题，他可太有发言权了。他在视频里，讲了自己想尽孝心，却闹得三个人都不愉快的经历。父母都是体制内退休员工，平日吃穿用度都是正常消费水平。退休后，他们最大的愿望就是去海南养老。斗斗的薪酬不低完全有能力给父母提供最好的旅游条件。

因为旺季，酒店机票本就昂贵，但也在预期内，他订好后告诉了父母。父母一问价格，脸上露出了嫌弃和拒绝：这么贵，有什么好的？

但拗不过儿子的盛情，老人家还是去了。结果这一路，他们一直在故意“挑毛病”：孩子买的桑蚕丝衣服，妈妈说太滑了，不好穿；妈妈说头等舱闷，地方小，空姐服务态度“不好”；酒店还可以，就是“不干净”；沙滩上，阳光太晒，爸爸“不小心”中了暑；斗斗开玩笑地说：旅游，总要面临意外的。他的父母站在身后，翻着白眼斥责：“什么意外？我看就是只会挣，不会花！”一开始，儿子还笑嘻嘻的，安慰爸妈，尽力将“毛病”处理妥当。到后来，儿子渐渐有些不耐，父母发现他的情绪，借题发挥：“当家不知柴米油盐贵。我要是你，我能把一切安排好。”“早说了不来，不合适，你就不听，这下好了，咱们玩的开心吗？”

儿子不知如何反驳，毕竟这是父母“真实”、“不满”的感受。他只能承认，他给了父母最不满意的一场旅游体验。他为满足父母的心愿所做的努力，都是无用。斗斗无奈地呼吁：“我劝大家还是不要带父母出来旅游了。”“也许给他们报个夕阳红旅游团，说不定都比这好。”

我注意到，他父母最常说的一句话是：“挣这么多钱有什么用，花都不会花。”对斗斗来说，这话的杀伤力实在强，加上他们不断地挑毛病，他总感到愧疚、自责。愧疚于自己没能让父母享受满意的旅途，自责于自己



心理学上被叫做强制性说服。我们可以将它理解为“精神控制”，也就是俗称的 pua。而孩子的手足无措、明里暗里的自责，正是他们说服得逞的见证。





—求—于—心—

花了这么多钱，打了水漂。也许一切交给父母，他们真的可以打点好一切：找到性价比极高的酒店、舒适的航班甚至是不易受伤的旅游景点。他说：第一次觉得自己没能力照顾好父母。父母听到这些话时，“得逞”地笑，拍拍孩子肩膀说没关系。

有人在评论一针见血：只要你愧疚，他们的目的就达到了。

表面上，他们是看不得孩子浪费。实际上，他们想用言语说服孩子，让孩子对自己花钱感到愧疚：“我花了钱还没让他们舒服，我错了。”“花了钱买生日礼物，没让他们高兴，我错了。”“父母他们本就可以照顾好自己，不需要我来。”这在心理学上被叫做强制性说服。

我们可以将它理解为“精神控制”，也就是俗称的pua。而孩子的手足无措、明里暗里的自责，正是他们说服得逞的见证。

66

表面上，他们是看不得孩子浪费。实际上，他们想用言语说服孩子，让孩子对自己花钱感到愧疚：“我花了钱还没让他们舒服，我错了。”

99

2. 看不得孩子花钱，为什么？

自己花钱被说，可能就是父母节俭，看不得孩子乱花钱。但像斗斗那样，满足父母的愿望，他们为什么一定要让孩子愧疚呢？其实，他们是在通过自恋，保护自己的“父母权威”。

美国心理学家 Jane.M.Tenge 在《自恋时代》中提出，用言语说服，就是个体在保护自己的皇权感。擅长强制说服的人，通常具有非常强大的自我意识，强大到自恋。对他们来说，其他人都只是自己的附属品。他们享有着最高的主动权，任何人都不允许质疑自己的权威性。这会导致，他们无法接受客观世界的发展规律，一旦所想和规律不符，他们会拒绝规律，证明自己。

曾奇峰老师说过，过度自恋，是一种自卑。确实，当自己老去，孩子长大，权力更迭，他们接受不了这种事实，只能拼命掩饰。可以代入父母思考一下，在早年的亲子里，孩子过于弱小，毫无生存能力，只能依赖作为父母的“我”。孩子也习惯了听“我”的安排和指示。在这段关系中，“我”的权力是极高的。随着孩子自我意识的觉醒，和行为的独立，他不再需要“我”了。并且，因为“我”的衰老，体力、经济和其他能力下降，“我”不得不接受子女的照料、安排，丧失了自主决定能力。**这会引起“我”的心理不平衡。**

我认识一个阿姨，她母亲就是极度自恋的人，离婚后，她妈妈带着三个孩子独立生活，十分辛苦。阿姨也争气，挣了钱立刻给妈妈买了套房子，结果刚住进去第一天，女儿只是和妈妈说，墙上不要挂东西，会破坏墙面，妈妈就躲在房间哭。一问，并不是因为苦尽甘来，而是发现女儿过得比自己好，开始指挥自己，她要寄人篱下了。

本来弱小的孩子，在亲子关系中成了权力高的那一方。这对自恋的父母来说，是雷区。自己要被随意安排、照顾，要事事听孩子的，他们面子往哪搁！

斗斗的视频里，有一次他听了服务员的推荐，和父亲说，这条鱼只能清蒸，我已经点了，你们可以尝一尝。父亲在一旁啧了一声：清蒸的鱼不有的是？我们不想吃清蒸的。

一旦接受孩子的孝心，对他们来说意味着“控制权”、“父母权威感”转





—求—于—心—

移，这让他们十分愤怒。但他们不能直白表达愤怒，这样太小气。为了找回权威感，他们只能用言语说服孩子，让他们备受打击。一旦孩子愧疚，他们就重新坐在了皇位之上。

3. 愧疚之后如何自我调节？

我看到很多言论，告诉我们要学会远离会 pua 的父母。可远离实在太难，毕竟血缘关系在那放着。因



一旦接受孩子的孝心，对他们来说意味着“控制权”、“父母权威感”转移，这让他们十分愤怒。但他们不能直白表达愤怒，这样太小气。为了找回权威感，他们只能用言语说服孩子，让他们备受打击。



此，我找了几个新的方法，也许可以帮到你。

首先，我建议你分清情绪和事实。情绪不是事实。我们所担忧的、所愧疚的，都不是客观存在。什么意思呢？我们确实会因为自己的孝心没有得到父母的认可而沮丧、难过。但这并不代表我们就有问题，我们想着为父母尽孝，花的钱就是白花的、就是无效的。接受自己的难过，但它不是你的错。

其次，站在对方立场，明确他人感受，表

达自我感受。这一步需要很大的勇气。父母作为长辈，他们的认知和行为已经很难改，有时候确实伤人而不自知，不要记恨，和他们开诚布公地聊一聊。去换位思考，看看他们不满的背后是什么？是为了权威感？还是怕乱花钱？还是有别的什么原因？可以问父母：你们为什么不喜歡这个礼物？你们如果是孩子，会给自己带些什么呢？

最后，锻炼适应性心态。没错，顾名思义，学会适应父母的看不得。适应性心态挺神奇的，它可以从根源上减少负面情绪，让我们面对类似的情况更平和。我们总渴望，这个世界公平、理性、有回报。比如，我们认为，给父母买了昂贵的礼物，他们应该给予赞扬。然而，现实并非如此，父母可能会开心，但也可能会因为被触碰权威、认为我们奢侈而生气。

与其自省，不如适应。适应父母，看不得就看得，我还是继续花我的钱，把孝心做到位，他们无论什么反应，我都接受。

以下有三个词汇，可以帮我们更快速的适应：

变化：变化才是常态。

概率：事物之间的关联不是确定的。但我可以通过获取信息、采取行动，来改变它们的概率。

学习：我要时刻为适应新的变化做好准备，并将其内化成我的一部分。

应用在父母看不得花钱的事上就是：

1. 接受并不是每场孝心，都会得到父母的夸赞；
2. 接受并不是父母一定要欣喜于我们的孝顺，我们的孝顺和他们的开心没有必然联系；
3. 做好他们不夸赞，不欣喜的准备，运用到以后的任意情境中。

这样一来，你就不容易对父母的贬低、挖苦什么话语产生负面情绪。因为，你早已有所预期，你不再容易被他们所击垮。





—求—于—心—

心理咨询后

我看到的 10 个巨大改变

66

罗杰斯认为好的咨询是一个学习和改变自己人格的过程。我们的观念变得不再僵化，我们敢于对新的体验敞开心扉，对自己更加真实和信任。

99

心理咨询似乎神秘而未知，让第一次看到它的人望而生畏。在咨询中，到底会发生什么？坐下来谈论自己会有什么不一样的吗？心理学家卡尔·罗杰斯经过对心理咨询过程的录制和录音后，总结出了心理咨询过程的变化。这一发现无疑可以帮助我们了解了心理治疗期间发生的事情。他观察到前来参加咨询的来访者，通常有 **10 个改变的趋势**：

首先，人们更愿意接受真实自我。他们不再愿意戴上隐喻面具，更愿意公开自己的身份、想法和感受。

其次，不再受“应该”的驱使。人们开始按照自己的想法过生活，而不是按照别人的指示过自己应该怎样的生活。

第三，不再愿意按照别人的期望去做。人们不再过一种被别人的期望所驱使的生活。

第四，不再愿意花一天时间去取悦别人。人们开始做自己喜欢的事。

第五，人走向自我导向。他们开始选择自己的人生道路和自己的目标。

第六，人们开始意识到他们不需限制自己必须是谁、成为谁。他们更能够意识到，生活是一场不断变化的冒险，事物以新的和令人兴奋的方式变化，人们总是在学习。

第七，人们开阔了眼界。看到了世界的复杂性，以及作为世界一部分的自己。人们不再满足于旧有的确定性，开始拥抱生活的丰富多彩。

第八，人们对经验持开放态度。不再将自己框在旧有的经验框架之中，他们更愿意寻求学习和改变，享受未来的挑战。

第九，人们变得更容易接受他人。当他们对自己变得更加开放时，他们也会对他人更加开放。

最后，人们变得更加信任自己。敢于感受自己的感受，相信自己的自我感觉和自己在世界上的独特性。

罗杰斯认为好的咨询是一个学习和改变自己人格的过程。我们的观念变得不再僵化，我们敢于对新的体验敞开心扉，对自己更加真实和信任。当我们对自己的身份和理解感到被接受和理解时，以上这些情况都会发生。

心理咨询需要勇气和迫切改变的意愿。我们对自己的想法和感受，我们对世界的信念和看法以及我们在其中的地位，所有这些想法构成了：我们是谁？我们是否准备好放弃现在所拥有的一切？我们是否可以看到现实的我们所具有的潜力？

罗杰斯描述的过程涉及的是自我改变。然而，人们所认为的咨询结果大都是：我们可以在不改变自己的情况下，改变我们的生活。我们认为自己是开着旧汽车的普通人，当我们想改变时，我们会想应该买一辆新车。但心理咨询会告诉我们：改变是，我们简单修补一下车上的旧划痕、旧凹痕，将车重新开出院子。我们仍然像以前一样在里面驾驶它，但对我们来说，经过我们修补的汽车，它已经有了更新、更长久的生命力。**罗杰斯说，心理咨询里，没有小人物，大家都是自己的变革者。**





—求—于—心—

总觉得“没朋友”的人 请放下这一种心态

朋友霄云和我说，她对自己的一些行为很不解。过年期间亲戚聚餐，大家热热闹闹谈天说地。自己也很想融入，可在一旁，嘴和脚都像冻住了一样，张不开、迈不开，只能低头装作忙碌地刷手机。上班时候也一样，同事们都是很和善的人，会主动过来搭讪、闲聊。但自己仿佛被点了穴位，总是接不住别人伸来的橄榄枝。事后还会懊悔不已，责怪自己木讷。久而久之，只能用“我就喜欢一个人呆着”来安慰自己。

她说：“心里总是担心，害怕自己不被接纳；可好像很多时候，是我先把别人推开了。”像霄云这样，自主将自己和他人隔绝起来，抑制社交需求的人，被称为“自我孤立者”。他们有和他人建立链接的欲望，且不完全享受一个人呆着的感觉。却又在与他人建立链接时表现出退缩、回避。

今天，我们想和你聊聊，“自我孤立者”们，到底怎么了。

1. 壁花少年，矛盾的内心世界

你听说过壁花吗？它们依托于墙面、角落盛开，茕茕子立，馥郁优雅。但这种优雅的另一面，则是孤独与挣扎——不敢争春，羞头耷脑。如今，“壁花”用来形容那些，在社交场合安静害羞、躲在角落、格格不入的男生女生。心理学家布莱克曼在《心灵面具》中，将“壁花”用来命名“回避社交”的防御机制。这种防御机制的使用者，习惯于利用疏离躲避的方式，去避免与他人的亲密。

美国电影《壁花少年》中，男主查理就是这样的存在。高中



内心的“安全基地”没有建立，别人就算抛出橄榄枝，看起来也像锋利的匕首。未被处理的庞大的焦虑，使得他们无暇顾及他人的善意，只能把自己裹起来。



开学的第一天，他便开始了痛苦的倒计时——距离毕业还有 1385 天，还需要忍受 1385 天的孤独。在喧闹的美式高中走廊里，荷尔蒙气息弥漫；笑声、交谈声，一切关于青春的元素碰撞、迸发。而查理面无表情，脸颊连着脖子一片绯红，出卖了他内心的局促。面对迎面而来的张扬的男生女生，查理神色慌张；他背过身去，肩膀收缩、脑袋低垂，恨不得把自己隐身于背景墙中。课堂上，老师提出问题，并承诺回答对的同学将获得 A 等级。其他同学非常踊跃，即使不知道正确答案，也争先恐后地报出某个可能的结果。而查理则一眼不发，默默提笔，小心翼翼地在笔记本上写下正确答案；他用眼睛偷瞄一眼老师，抬了抬眉毛，期待路过的老师，能自动发现他这个安静的“局外人”。

像查理这样的“自我孤立者”，大多被认为是“内向”、“孤僻”、“喜欢一个人呆着”。但和真正意义上的内向者相比，他们却无法进行有建设性的独处。如果说，主动选择的独处，是一种平和与安定，自我孤立者则处在一种被动逃脱的状态中。他们有加入人群、被认可、被发现的冲动。只是被拒斥的恐惧和羞耻盖过了融入的渴望，最终缩在自己打造的壳儿里活着。“自我孤立”者中，甚至不乏外向性格的人。他们的能量来源指向外部，却因为一些早期创伤，不得不把自己封锁起来。

2. 自我孤立，是如何造成的？

当我询问霄云，在和人相处时有什么感觉时，她用了一个词——被吞噬感。每当有人想和她靠近时，她会感受到心跳加速、头脑紧绷，脑子里的想法像飞絮一样飘来飘去：“Ta 为什么要和我说话呢，什么目的？”“我要怎么回，Ta 才会满意？”“少说点吧，赶紧结束对话吧，肯定不会喜欢我的。”

霄云说，如果是简短的就事论事的对话还行。—





—求—于—心—

一旦牵扯到自己的观点、看法，需要一定的自我暴露，以建立更深的链接时，就会感到莫名的恐惧。似乎能感觉到，自身的边界在一点一点隐退，别人的能量一点一点侵袭自己的地盘。他人是强大的、入侵状的，而自己是弱小的，仿佛随时都会被吞噬掉。

云霄说，童年时期的一些记忆，让自己对“被孤立”的感受十分敏感。好心给同学递纸巾，却被对方告知：“好脏，你自己留着吧。”想要和大家一起玩飞行棋，却因为不会主动，总是坐冷板凳、候补席。

似乎从很小很小开始，那种在人群中格格不入的感觉，就如影随形。云霄说，相似的被拒斥、冷落的经历，身边不少朋友都有过经历；但在自己身上，这些事情的“后劲”就特别大。

在客体心理学中，像云霄这种，对忽视、孤立特别敏感，从而表现出社交退缩的现象，被称为“融合焦虑”。融合焦虑的出现，主要与6-24个月时，父母的养育方式有关。6-24个月时，婴儿的行动能力提高，开始摆脱与母亲的共生，进入“分离个体化”阶段，离开养育者独自探索世界。这个阶段，父母应当循序渐进地与孩子拉开距离，并在孩子需要时依然出现，才能缓解孩子对分离的焦虑，从而建立客体恒常性。

分离处理恰当的孩子，在父母离开时，脑海中依然会有父母的图像，内心的安全感不至于崩塌。他们会相信，父母的离开不等于抛弃，他们之后还会回来的，即使需求没能被及时满足，也很少感到不安。而分离不恰当的孩子，则会缺乏“客体恒常性”，也就是我们常说的缺乏安全感。不恰当的分离方式主要包含溺爱、强制分离、忽冷忽热三种。

缺乏客体恒常性的孩子，在养育者离开后脑海中没有他们的图像，也不会相信“他们一定会回来

66

除了婴幼儿时期的经历以外，长大后的分离经历也同样影响一个人的“客体恒常性”。

99

自我这个东西是看不见的，只有撞到什么再反弹回来，你才会知道自己是什么。逃避人际交往的独处很难有什么建设性，和自己玩儿久了，甚至会对自己越来越陌生，变得越来越单薄。

的”。因此，被抛弃、被忽略的感觉会十分强烈。

这种对关系的恐惧和不信任，会延续到长大后的社交生活中，从而导致“融合焦虑”。**对于“融合焦虑”的人来说，靠近意味着远离，接纳意味着抛弃。**与关系保持一定的距离，是他们不得已的自保方式。

除了婴幼儿时期的经历以外，长大后的分离经历也同样影响一个人的“客体恒常性”。比如亲人突然的离世、宠物的死亡、举家搬迁、断崖分手等，都会影响一个人的安全感。比如在《壁花少年》中，查理在年少时，最好的朋友出了意外，而相对亲近的婶婶，在给他买生日蛋糕时遭遇车祸。接连的分离让查理陷入焦虑、抑郁，对建立新的关系表现出抗拒和恐惧。不管是霄云还是查理，他们内心都住着一个破碎而弱小的孩子。**内心的“安全基地”没有建立，别人就算抛出橄榄枝，看起来也像锋利的匕首。**未被处理的庞大的焦虑，使得他们无暇顾及他人的善意，只能把自己裹起来。

3.打破自我孤立壁垒

霄云和我说，自己呆久了，语言功能似乎都退化了。在工作场合，必要陈述自己的看法时，思绪如同碎片，纷繁漂浮，凑不成完整的句子。

“自我孤立”与抑郁往往同时发生。长时间的自我封闭会





—求—于—心—

加强“抑郁-孤立”的循环，滋生内心的无意义与孤独感。除此之外，长时间缺乏稳定的客体关系，还会导致攻击性无所指，只能向内针对自己，从而导致失眠、免疫力下降。

那如何打破社交壁垒，一点点的把自己从“自我孤立”的藩篱中解救出来呢？

这里有三点可行的方式：

(1) 停止自我合理化，承认自己的社交需求

很多“自我孤立”者，会给自己这样的心理暗示——我就是喜欢一个人呆着。自我孤立者的独处，有别于“积极的独处”。后者是具有创造性的，在独自呆着的时候进行自我探索，而不是为了逃避焦虑。



他人是强大的、入侵状的，而自己是弱小的，仿佛随时都会被吞噬掉。



客体关系理论认为，人活着就是为了寻找与他人的连接、获取他人的回应。一个很显然的例子：雷云线下难以社交，但偶尔会发一发社交媒体，每当收到点赞、评论时，都非常开心。没有绝对讨厌关系的人，只有曾经在关系中受挫的人。“社交孤立”者需要正视自己的社交需求，承认自己在意，暂时做不到并不可耻。

(2) 区分事实与感受，打破强迫性重复

“自我孤立”者在进入群体时，常常会被“孤立感”笼罩，在他人孤立自己前，先把自己隔绝起来。这可能是对早年关系的“移情”，将过去的模式照搬到新的场景中。“被孤立”的感

受很可能不是事实，而是过去的经历在自己身上留下的痕迹。

日常生活中我们会看到有些，散发着“生人勿进”气场的人；他们很多熟络了之后会告诉你，自己其实是高冷，内心感到害怕。这是比较典型的，带着过去的感受，处理当下的情境的状况。

当然，我们每个人身上都带有过去的痕迹，或恐惧或焦虑；你需要意识到，有些情绪属于过去，剩下的才属于现在。试着用不同于过去的模式应对新的情境，不去抵抗和逃跑；你会发现，那些牢不可破的剧本会一点一点被改写。

(3)寻找助益性人际关系

在《壁花少年》中，查理最终鼓起勇气，与“社交明星”帕特里克打招呼。帕特里克的开放与热情，刷新了查理以往被拒绝、被忽视的经验。他将查理介绍给自己的朋友，郑重欢迎他的加入，使得查理一点一点拨开自己的壳，融入人群。

山本耀司有一句话大概是这样：自我这个东西是看不见的，只有撞到什么再回弹回来，你才会知道自己是什么。逃避人际交往的独处很难有什么建设性，和自己玩儿久了，甚至会对自己越来越陌生，变得越来越单薄。

“自我孤立者”们可以试着观察，找寻身边那些“安全系数高”的人，向他们靠近，从而将自己从孤岛中一点点拉出来。

这类人往往会给你这样的体验：

1. 被接纳，被聆听，可以暂时做回自己
2. 受到积极的关注、尊重、欣赏、共情
3. 真诚、真实

如果找不到这样的人，也没有关系，可以试着开始一段心理咨询，这就是一段高质量的助益性关系。试着勇敢一些，从那个玻璃罩里走出来。善意遇上善意，会发生妙不可言的反应。逃避不可耻，但不逃又是另一番故事。





归



其



自愈的魅力

- 关系中，脾气越大，越虚弱
- 做不到，是身体给你最好的信号
- 有这一种信念的人，很容易缺爱



—归—其—心—

生活心理

关系中

脾气越大，越虚弱

在关系中，吵架是常事，但有一类人“脾气”格外大：明明事情不大，但说出口的话，却刀刀见血。

前段时间，一档离婚综艺中的女嘉宾，堪称“狠话王”。有一次，女嘉宾和老公吵了起来。女方希望生气时，男方可以有效安慰。但男方木讷少言，连一句话都讲不出来。女嘉宾很生气，撻下一句狠话：“我不和你离婚，你永远长不大”。很明显，这是一句气话，但这类的话，几乎是女嘉宾的口头禅，诸如：咱俩把婚离了吧，咱俩这性格过不好！我告诉你，再发一次脾气，咱俩就分开！

女方动不动就撻狠话的风格，让网友大呼窒息，同时，很多观众也说，看这档综艺就像照镜子，在这位女嘉宾身上看到了自己的影子。身边不少朋友也说这不就是我吗，气头上就这么讲话。今天想来聊聊，为什么在关系中，有的人爱撻狠话，以及遇到这种情况，我们该怎么办？

1.撻狠话对“无力感”的恐惧

在分析狠话之前，我们先来说说，狠话都是什么样的？你有没有发现，“狠话”是有模板的？

一对夫妻吵架，男方为了表达歉意，买了一些水果，洗好拿到女方面前。女方张口就是：不要以为这点小恩小惠，就能收买我，这个婚，离定了。一对情侣约好一起过情人节，男方临时加班，没办法早回家，女方很生气。男方道歉：对不起，我临时有个会，没法陪你了。女方回复：哼，没事，大不了换个人，我情人节也一样过。

上面两种狠话，核心是同一种模式：男方表示：对不起，我错了。女方回复：别小瞧我，我没那么需要你。你会发现，狠话的内核，是一种力量感，它在说：别小瞧我，我很强。

这种对“强大”的强调，恰恰是一种掩饰，背后藏着对无力感的恐惧。而这种恐惧情绪，往往不是源于当下，而是源于过去的经历：朋友小 B，12 岁时，父母不在身边，放学后，只能一个人待着：一个人吃饭、一个人写作业、一个人睡觉……起



这种“决绝”，是在掩盖童年的无力感，她以为她仍是那个无助恐惧的女孩儿。



初，她感到很无助，恐惧与不安，她讨厌这么“弱小”的自己，于是，迅速地压抑了这种情绪，转化成一种对强大的过度追求。

她不停地反省，放大自身的瑕疵，不断地寻求改进，用理智的方式掩盖恐惧。她会不停地和闺蜜倾诉，试图通过一次倾诉一次对谈，彻底解决她的“缺点”。殊不知，“对无力感的恐惧”不会消失，ta 只是被藏了起来。长大后，当她进入关系，她仍会感到这种恐惧，她仍在用“过度追求强大”的方式来掩盖无力感。

心理学家 Martin Hoffman 指出：当孩子的成长环境，得





— 归 其 心 —

不到大人的支持保护，会产生无力感。拥有这种体验的人进入关系，可能会对伴侣采取夸大的惩罚性的行为，来过度补偿童年的无力感。每次和男友吵架时，在气头上时，小B总是会说：“你以为你很重要吗，你什么都不是！”、“你这样我换人了啊，我没办法接受你这种人”、“你是不是以为我离不开你？我离了你照样能活！”无论是大事还是小事，她总会用一种“决绝”的方式表达不满：似乎不用“结束关系”作为筹码，就没办法和对方沟通。这种“决绝”，是在掩盖童年的无力感，她以为她仍是那个无助恐惧的女孩儿。

这种过度补偿，让她短暂地感受到“强大”，长期来看，却是关系的毒药。临床心理学家 Suzanne Lachmann 指出：一段健康的关系，双方的权利感是平等的，就像是一个平衡的跷跷板。若一个人拥有无力感，ta 可能会试图通过踩跷跷板的方式、以一种压倒性的力量感，来弥补这种无力感。遗憾地是，越是这样做，就越容易成为情绪独裁者，伴侣也越有可能退缩。

2. 撻狠话是对“弱”的不允许

不仅如此，撻狠话的背后，还藏着这样一层含义：我不允许我的弱。

首先是情绪上的“弱”：开头提到的女嘉宾，看起来咄咄逼人，但很多人却从她的强硬中，看到了她的脆弱。这位女嘉宾 12 岁时，父亲就去世了，但妈妈、奶奶却沉浸在悲伤中无法自拔，她只能一次次



拥有这种体验的人进入关系，可能会对伴侣采取夸大的惩罚性的行为，来过度补偿童年的无力感。





当这种情绪处理模式，延伸到长大后，她仍然是迅速地压抑：“我很受伤”、“我很失望”这类表明脆弱的情绪，用“理智”来解决与应对。



给亲戚打电话，通知他们参加父亲的葬礼。在父亲出殡当天，她被大人遗忘在了车里，几乎快被憋死，才被爸爸的朋友发现，她却“理智的”没有打扰妈妈，因为知道妈妈还沉浸在悲伤中。一个 12 岁的小女孩儿面对丧父的伤痛和快被憋死的恐惧。第一反应是不允许这样的“脆弱情绪”出现，迅速地用“理智”来掩盖。

当这种情绪处理模式，延伸到长大后，她仍然是迅速地压抑：“我很受伤”、“我很失望”这类表明脆弱的情绪，用“理智”来解决与应对。这也是为什么，女嘉宾生气时，丈夫无法有效安慰，她第一反应不是表达脆弱情绪，而是甩出那句“我不和你离婚，你永远长不大”。

事实上，压抑负面情绪，往往说明一个人有着错误的元情绪。元情绪指的是我们对自身感受产生的情绪。例如，假设我们将悲伤视为软弱，我们可能会因悲伤而感到恐惧。

美国社会学家 Wegner 指出，如果你想要扼制自己的负面感受，反而会提高个体对这些情绪和想法的敏感度，变得更容易受到负面情绪的影响。而正确的元情绪，是学会看见，接纳“脆弱情绪”的存在。





—归—其—心—

前文提到，撻狠话的背后，藏着这样一层含义：我不允许我的弱。如果说，情绪上的“弱”，是第一层“弱”，那么，需要的“弱”，则是第二层“弱”。

在豆瓣看过一个帖子，9岁女孩儿的远房亲戚请客吃饭，热情地把菜单递给女孩儿，问：“想吃什么？”女孩儿勾选了一份鹤鹑蛋。亲戚拿回菜单，看了看价格，很鄙夷地说：“吃什么鹤鹑蛋，真不会点……”。女孩儿一下子愣住了，一时间屈辱、愤怒、难堪都涌了上来，仿佛整个人都被否定了。自那以后，女孩儿想表达需求时，话到嘴边，总有一种羞耻感涌上心头。长大后，谈了恋爱，女孩儿更没办法好好表达需求。五一小长假，男友约了好兄弟去看比赛，她想让男友陪着，愣是说不出口。放假一个人在家，越想越气，发了一条长微信兴师问罪：“你出去玩儿，也不知道关心我，我现在心情很不好，谁知道和你在一起这么痛苦，还不如分手呢！”

当表达需求让我们感到“我很脆弱”时，我们往往会用“质问”、“指责”，这样力量感的方式表达需求。但这种方式，短期有效，长久对关系却是有害的。只有学会面对童年的羞耻感，认识到：他人的拒绝，与我们本身的好坏无关。学会建立情绪灵活度，才能真正好起来。

情绪灵活度，由心理作家 Joan Rosenberg 提出，它指的是接纳你的依赖性，承认你的需求。只有这样，我们才能以合理的方式提出需求，从而建立一段健康长久的关系。

66

正确的元情绪，是学会看见，接纳“脆弱情绪”的存在。

99

3. 我们应该怎么办？

在关系中，如果你是一个爱说狠话的人，可以通过下面三种方式，做出改变：

a. 力量书写

通过承认、看见你的力量，认识到你对关系的影响，你才能放弃对力量感的执着。你越能承认，看见你的力量，它就越让你平静下来，你们的关系就越平衡，越持久。首先，问问自己无力感从何而来？小 B 的无力感，是童年时，缺乏陪伴，而带来的无助感。第二，问问自己为什么想逃离无力感？小 B 认为无助的自己，是弱小，脆弱的，所以才想逃离，实际上，无助仅是一种感受，这种感受无法定义我们自身，更没有好坏之分。第三，承认，看见你的力量：告诉自己，我已经不是当年的孩子，现在的我，拥有足够的资源和力量，在关系中，我有足够的影响力：我可以支配自己的时间、我可以自由地做想做的事情、我可以随时离开……可以通过重复这个练习，与无力感解绑。

b. 建立正确的元情绪



在关系中，吵架是常事，但有一类人“脾气”格外大：明明事情不大，但说出口的话，却刀刀见血。





— 归 其 心 —

无法很好的处理情绪，往往源于错误的信念，牛津大学研究人员提出了关于痛苦情绪的错误信念：情绪是不理性的、情绪没有意义、情绪让我变得软弱、情绪是负能量……相反，我们需要培养对情绪的正确信念：即情绪没有好坏，是感受的重要组成部分。我们需要树立接纳不评判的态度，用这种方式建立正确的元情绪。

首先，我们可以用以下方法，来了解你的元情绪：

我对生气感到 _____。

我对悲伤感到 _____。

我对害怕感到 _____。

我对焦虑感到 _____。

我对内疚感到 _____。

我对后悔感到 _____。

我对羞耻感到 _____。

观察你的情绪是从何而来：一个人对焦虑感到害怕。他问自己，为什么会产生这种情绪？原来，他认为焦虑的自己是软弱的无能的。

实际上，焦虑只是一种情绪，它无法定义你的好坏。拥有焦虑的你并不软弱，我们要学会接纳面对。通过反复上述练习，你将能建立正确的元情绪。

c. 建立情绪灵活性

情绪灵活性的概念，由心理作家 Joan Rosenberg 提出，它指的是接纳你的依赖性，承认你的需求。拥有情绪灵活性的人，意味着拥有更高的情绪能力。

那么，怎么才能建立情绪灵活性呢？

a. 建立认知：我们天性是由独立和依赖构成。我们产

生依赖和需要，不代表我们是脆弱无力的。我们可以同时具有力量和依赖的。同时请求被拒绝，不代表我们是“不好”的，仅代表对方的意愿。

b.建立矫正体验： 找一个你亲近信任的人，向ta提出需求与帮助。建立多次需求被回应的优质体验，重建感受。长此以往，你会习惯合理表达你的需求。

c.对“拒绝”抱有好奇心： 当你被拒绝的时候，观察一下你有没有负面情绪？如果有，负面情绪的来由是什么？内在的想法是什么？通过探索“拒绝体验”，可以让你厘清想法，疏通情绪，更好的发出请求。



事实上，压抑负面情绪，往往说明一个人有着错误的元情绪。元情绪指的是我们对自身感受产生的情绪。例如，假设我们将悲伤视为软弱，我们可能会因悲伤而感到恐惧。



写在最后：

精神分析师 JuanDavid Nasio 指出：我们的过去始终具有活性，仍然存在于现在。当下的我们，常常被陈旧的内心模式驱使，做出远离幸福的行为。幸运的是，我们还有一个有力的武器——自我觉察。只要不断地自我觉察与学习，我们就能改写命运。





—归—其—心—

心理知识

做不到 是身体给你最好的信号

看过一段有趣的对话，是读者与李松蔚的：一个女士说，她晚上总忍不住煲剧，熬夜到很晚，怎么办？本以为李松蔚会给出解决方案，但他的回答却让我有点意外。李松蔚回答：“不妨利用这个时间好好放松，把环境布置的舒服一些，买一点饮料，好好看剧，更舒服地度过这段时光”。

个人习惯就算了，学习工作的解题思路也是如此：一个学生说，明知道要交论文，一直拖延，很焦虑又不想行动，怎么办？李松蔚回答：“每天花5分钟焦虑论文的事情，剩下的时间想想，如果没有论文的压力，你会做什么？”

为什么心理学者劝你躺平？甚至躺的姿势要再舒服一点？

1. 你的“做不到”，在求救

你有没有发现，我们太久，太久，没有善待过我们的“做不到”了。

在豆瓣上看过一个帖子，一个女生高考失利，只念了一所三本学



他看到了对方的需求：总是熬夜，是缺乏独立空间。总是拖延，本质上是讨厌工作，想做更喜欢的事情。



校。在那之后，只要看见任何高考相关的内容，她都会感到刺痛：刷小红书，见不得别人晒通知书。回老家，听不得邻家妹妹考上 985 的消息。连不小心路过名校大门，也加快脚步。因为这些信息，都在提醒她：“我做不到”。很多年后，在咨询师的引导下，女孩儿才发现，当初高考失利的背后，藏着她更深层次的需求。原本，女孩儿的成绩一直很好，但这种好，却是自我攻击的成果。从初中起，女孩儿对待自己，每一天都极为严苛。今天没看书，赏自己三巴掌。数学没及格，罚自己三天不吃饭。大考没考好，用小刀划手臂……这些方法原本十分奏效，但在高考前夕，却突然失灵了，无论她怎么辱骂，恐吓自己，她就是不愿意学了。

女孩儿更深层次的需求是：“不想再被自我攻击奴役了”。但她深层次的需求，没有被听到，反而被外界的评判体系，批评的七零八碎：学历太低，没前途。学习都学不好，还能做什么。女孩儿在这种体系下，落荒而逃，殊不知，这种“做不到”的背后，是一种求救。

同样的求救，还体现在人际关系模式上。朋友小 B，从小到大的交友模式，都是只有 1 个好朋友。初中时的好朋友有 1 个，高中的好朋友有 1 个，大学的好朋友有 1 个。

她自己觉得这样太孤僻，显得人缘不好，但无论如何就是改不掉。

有一次，和小 B 聊起了一件事，我们才发现，原来她这样做的背后，有她的需求。

小学时，小 B 有 2 个好朋友，她们三个总是形影不离。有一次，她与其中的一个女生吵了架，没想到那个女孩儿笼络另一个女孩儿，一起孤立了小 B。那天晚上，小 B 痛彻心扉，有一种深深的被抛弃感。自那以后，为了不再被孤立，小 B 总是不自





—归—其—心—

66

解决的是更本质的需求，唯有这样，我们才能真正被疗愈。

99

觉的交往 1 个朋友，当第 2 个朋友想加入时，她会表现出强烈的敌意。渐渐地，这就成了她的交友模式。因此，小 B 的交友模式，看似“做不到”，却是一种呼救，它在说：“请别抛弃我”。

回到开头的问题，为什么有人熬夜拖延，李松蔚却劝人家躺的更平？因为他看到了对方的需求：总是熬夜，是缺乏独立空间。

总是拖延，本质上是讨厌工作，想做更喜欢的事情。

他的回答，解决的是更本质的需求，唯有这样，我们才能真正被疗愈。

但遗憾地是，现实生活中，我们常常试图杀死“做不到”。

2.与“做不到”相处的三种策略？

心理作家 Steven Stosny 表示：很多人会通过否认、回避和指责来管理自己不喜欢的特质。这种不喜欢

的特质，多是某方面的“做不到”，例如：考不上更好的学校，挣不到更多的钱，交不到更多的朋友……

这三种方式具体是：否认——例如当一个人没考取更好的学校，它会否认学历的意义：“文凭没什么用”。回避——例如我的一个高中同学，每次她和别人聊天，当她的成绩不如对方时，她总会搬出一个“更厉害”的朋友来压制对方，这也是一种对自己“做不到”的回避。指责——例如一个不擅社交的人，可能会说擅于社交的人肤浅，没内涵。

但三种策略带来两种后果是巨大的精神内耗。这三种策略的本质，是在逃避“我不好”这种感受，内在是对“做不到”巨大的羞耻与恐惧、逃避策略，只会让羞耻与恐惧加剧，伤口久久无法愈合，使人痛苦与内耗。使改进变得不可能：当我们逃避“我做不到”，就失去了面对问题的机会，更没办法解决问题。由此可见，这3种策略，短期让我们感到安全，长期代价却是惨重的。

3. 接纳做不到，才会快乐

开头李松蔚的回答，不仅是一种“看见”，更透着一股深深的接纳。而这种接纳，才是对“做不到”真正的善待。

我是一个怕出错的人，出门会反复检查钥匙、手机、钱包。像我这样的人，出门旅行更是灾难片，我会担心很多事，诸如：火车赶不上、宾馆订不到、景点关门。直到前两天，和一个朋友去旅行，才发现，原来旅行可以是另一种样子。出发当天，我们什么都没规划，我一直在旁边念叨：“哎呀，万一订不到景区附近的宾馆怎么办，万一景区临时休息怎么办”她却一副大喇喇的样子：“大不了住的远一点嘛，打车过去就行，景区关门也没关系，听说那边好吃的很多，我们可以去吃东西啊。”

我的焦虑，被她的一句句“大不了”给化解了。没想到，我俩那天晃悠悠，竟也逛了很多地方，心情也不错。我才发现，原来旅行可以这样松弛和惬意，原来那些错误，竟然也能让我们邂逅很多美好。允许自己出错，允许这份“做不到”存在，反而让我收获





—归—其—心—

了不一样的风景。这份允许与接纳，不仅让人松弛和快乐，更给人更多可能性。

前两天看《一年一度喜剧大赛》，演员豆豆让我很有感触。豆豆演的是独角戏，人物剖白细腻又搞笑，很是精彩。当评委问她为什么会做独角戏，她说了这样一段话：“我一开始也是和大家合作的，但我老是迟到，我怕连累大家，就想着我干脆做独角戏好了，没想到效果还不错。”

这段话很触动我，普通人遇到这样的“问题”，通常想的是怎么克服它，但她却绕过这件事，发现了新大陆。由此可见，允许“做不到”存在，未尝是一件坏事，甚至可能挖掘出不一样的人生。

不仅如此，只有我们允许“做不到”存在，我们才能真正改变。

我有一个习惯：讨好别人，我曾看不惯自己，恨铁不成钢。有一天，我问自己，究竟什么时候，我变成这样的。我发现，原来青春期时，有一段时间，父母不在身边，给我很大的动荡和不安感。我产生了一种生存焦虑，想要赢得所有人的喜欢，从那时起，就开始不自觉的讨好他人。闭上眼睛，我的脑海中，浮现出一个女孩儿，她衣衫褴褛，在夕阳下，奋力地奔跑。

那一刻，我的脑海中冒出来一句话：“好不容易啊”，一股热泪流了下来，我竟产生了一种悲悯之心。自那以后，我再也没有厌恶过这个习惯，当我感到讨好的冲动时，我只是看到那个试图生存的女孩儿。神奇的是，当我这样做之后，没过多久，我居然再也没有讨好的冲动了。

人本主义创始人卡尔·罗杰斯写道：“奇怪的悖论是，当我接受自己本来的样子时，我就能改变。”。接纳我们的“做不到”，不仅给我们松弛的快乐，别



这三种策略的本质，是在逃避“我不好”这种感受，内在是对“做不到”巨大的羞耻与恐惧、逃避策略，只会让羞耻与恐惧加剧，伤口久久无法愈合，使人痛苦与内耗。





回到开头的问题，为什么有人熬夜拖延，李松蔚却劝人家躺的更平？因为他看到了对方的需求：总是熬夜，是缺乏独立空间。总是拖延，本质上是讨厌工作，想做更喜欢的事情。



样的人生，还会让改变真正发生。那么，具体怎么做，才能接纳“做不到”呢？

4. 如何与“做不到”共处？

1. 看见“做不到”，背后的需求

熬夜的背后可能是需要更多的独处时间。拖延的背后可能对现有工作的不满。当你觉得你的某个部分“做不到”，可以试着问自己，背后的需求是什么，我该如何满足自己。通过这种方式，真正的疗愈自己。

2. 日落心态

在看日落的时候，我们会说：“哇，是红色的，颜色是渐变的”。我们不会说：“这个红色好俗气”。这是一种开放的，观察的心态，而不是一种评判的心态。同样的，我们也要用这种心态，去面对我们的“做不到”。

可以从人格特质，习惯，身材外貌，这三个方面入手把对自己的不满写在纸上：例如：人格特质：内向，人缘不好，不擅长社交；习惯：懒，熬夜；身材外貌：体重不达标，眼纹太多。

屏蔽评判，重新观察这个特质：过去，我认为我很懒，我喜欢





—归—其—心—

画画，但每画一次，半年内就再也不碰画具了。神奇的是，有一次，我屏蔽掉“懒”这样的评判，认真的观察了我的画画过程。我发现，我并不是懒，而是不会休息。每次画画，我都极为投入，画3个小时是常事。正因为不会休息，画画后我极为疲惫，体验极为糟糕，所以才不想再碰画画。后来，我试着用番茄钟，画25分钟，停下来休息5分钟，没想到，那次居然坚持了一个月。因此，用日落心态面对“做不到”，不仅是开放，观察，更是一种转换视角，重新定义。

3. 彻底接纳

练习：彻底接纳的概念起源于辩证行为疗法，由心理学家玛莎莱恩汉于1993年提出。指的是不加评判地，接受超出你控制的事情。

这个练习，同样适用于接纳你的“做不到”：

a. 注意什么会引发阻力，观察什么时候你不能接纳



人本主义创始人卡尔·罗杰斯写道：“奇怪的悖论是，当我接受自己本来的样子时，我就能改变。”。接纳我们的“做不到”，不仅给我们松弛的快乐，别样的人生，还会让改变真正发生。那么，具体怎么做，才能接纳“做不到”呢？





世俗的观点，形成了一种外在标准。我们习惯了被“够好”定义，我们恨不得阉割“做不到”。



建议以情绪为线索，来捕捉阻力。例如，一个人失败后，会痛苦很久，可能是你无法接纳很努力，却失败的自己。

b. 想想如果你能够接纳这个特质，你会怎么做？

例如：一个人总是忍不住拖延，怎么办？

不妨放下心理负担，好好享受拖延的这段时光，截止日期前，再全力以赴。

c. 使用自由书写了解你的情绪

把情绪写下来，问问自己，为什么会产生这种情绪？通过厘清情绪与认知，你会变得越来越容易接纳“做不到”。

d. 以安全的方式感受自己的情绪

闭上眼睛，与这些情绪同在，观察你的身体有什么感觉，哪里有紧绷，哪里有疼痛。

反复练习以上步骤，你会逐渐的学会与自己的“做不到”相处。

写在最后：

世俗的观点，形成了一种外在标准。我们习惯了被“够好”定义，我们恨不得阉割“做不到”。但我们忘记了，那个“做不到”藏着我们的需求，也更让我们完整。而允许“做不到”让我们松弛，快乐，挖掘出不同的人生，更是改变的起点。从现在起，与你的“做不到”握手言和吧！





—归—其—心—

有这一种信念的人 很容易缺爱

66

过度的自我察觉，并不会为问题找到答案，反而会陷入痛苦的反刍，让内心不堪重负。

99

好友小黑最近有一个烦恼。她发现一名同事，偶遇时很少搭理自己。即使自己有时主动打招呼，对方也视而不见。几乎都是自己在“热脸贴冷屁股”。这件小事像一根刺一样扎在小黑心里。有时晚上睡不着，小黑甚至会把这件事拿出来反复思考：我是不是做错了什么，不小心得罪了对方？越是往深处想，一些细枝末节被放得越大：我给 Ta 发的那个表情包似乎有点冒犯；

我那天和 Ta 说话的语气好像有点重了。想着想着，小黑最后得出结论：一定是我做错了，让 Ta 讨厌我了。于是，小黑在同事面前变得小心翼翼，关系也由此疏远。小黑的过度审视自我，其实是一种“自我限制信念”。

遇到问题时，把责任归咎于自己，习惯性自我否定，过度反思“自己有什么问题”。

小黑没有想过，其实不是她做错了什么，而是对方可能不够

礼貌，或者没有看见她罢了。

自我限制信念其实非常普遍，每个人受到这种信念的不同程度困扰，比如：遇到心仪的工作，还没争取就觉得自己无法胜任，导致职业发展陷入瓶颈。遇到困难，宁愿独自面对也不愿求救，害怕自己成为他人眼中的“麻烦”。这种错误信念，其实是一种自我 PUA。

过度的自我察觉，并不会为问题找到答案，反而会陷入痛苦的反刍，让内心不堪重负。

今天就来聊聊，如何摆脱这种错误的信念，更好地爱自己。

1. 自我限制，一种隐秘的自恨

要摆脱这种错误的信念，首先就要学会识别它们。

有人曾说：“最大的敌人，其实是你自己。”这句话虽然残酷，却是很多人的真实写照。

拥有自我限制信念的人，经常对自己感到不满，认为自己不够好，甚至不配被爱。

究其本质，这种错误的信念，来源对于自我的仇恨。自恨，指的是一个人从根本上觉得自己在各方面都不够好，因而也觉得自己不配拥有美好的事物或关系。内心强烈的自恨背后，暗藏着一名尖锐苛刻的“自我批判者”。它总会对自己进行贬低、否定、质疑，甚至是羞辱——你以为你是谁？你永远不会成功。

Ta 之所以会出轨，都是因为你不够好。你不会过上好的生活，你迟早会搞砸所有事情。……

这种“对自我的仇恨”，会在内部进行猛烈的自我攻击。

它会阻止我们追求真正的目标，从而剥夺我们实现目标之后，本该有的





—归—其—心—

满足感、成就感及自尊感。

好友阿白，大四时成绩位居专业第一，毕业论文写得非常出色，被教授评价为“博士论文水准”，所有人觉得她是一个搞科研的好料子。那时，阿白也找到了自己的人生理想，将来要致力于科研工作。但遗憾的是，由于大一的成绩拖后腿，阿白没能保研。看着室友纷纷成功保研，阿白的内心被激烈的自我批判声撕扯：“如果我那时能更努力一些，事情就会不一样。”

“我是一个只会搞砸所有事情的 loser，我配不上想要的成功。”

“为什么其他人都能成功保研，却唯独我做不到呢？”……批判声使得阿白被强烈的挫败感击垮，不管做什么阿白都感觉自己“还不够好”。

自我批判的声音就像慢性毒药，逐渐侵蚀阿白的内心。保研失败后，原本意气风发、生活自律的阿白，像被抽空了精气神。她终日躲在宿舍，盯着天花板发呆，不再去图书馆自习，也不和任何人说话。后来，阿白被诊断为重度抑郁，只能休学延迟毕业。

这种被内化的批判声其实是被一种“应该思维”所激发——

“我应该……”，比如“我应该更努力”“我应该做好这件事”……

每个人的内心有两个自我：一个是现实自我，我们现在实际的样子；另一个是应该自我，我们认为自己应该成为的样子。

如果现实自我和应该自我有较大差距，便会陷入“应该思维”产生的自我批判。就像阿白，其实凭借她的个人能力，只要潜心复习完全能考研

66

这三种策略的本质，是在逃避“我不好”这种感受，内在是对“做不到”巨大的羞耻与恐惧、逃避策略，只会让羞耻与恐惧加剧，伤口久久无法愈合，使人痛苦与内耗。

99

上岸，实现她的人生理想。然而，自我批判声让阿白将自己与内部标准进行比较。她把想象中“更优秀”的自己为参照标准，从而对自己形成消极看法——如果我足够优秀，我就应该成功保研；我没有成功保研，是因为我不够优秀。这种错误的信念，将阿白限制在自我贬低的怪圈中，让阿白痛苦不堪。

2. 自我仇恨，一种无力的逃避

自恨其实是一种无助的表现。尤其是在亲密关系中，当我们被对方伤害时，例如伴侣对我们进行冷暴力、隐形攻击和辱骂。

快过完年了，好友阿玲还没分手。那是一段让她陷入极大精神内耗的错误关系。在这段关系中，阿玲被男友屡次欺骗，甚至被PUA：和许多女生保持暧昧联系，甚至精神出轨，背着阿玲相约跨年看电影；不仅在社交平台关注擦边女主播，还公然言语攻击阿玲的外表。尽管男友是如假包换的“渣男”，阿玲却始终没有提出分手。因为她总会思考自己有什么问题，尽管错的并不是自己：“他精神出轨，或许是因为我不够温柔，没有提供足够的情绪价值。”“我确实不会打扮自己，不够有性吸引力，所以他才会嫌弃我。”……就算认清了“渣男”的真面目，阿玲仍深陷于自责的怪圈：“我太恋爱脑了，就是因为我不够自爱，才会被渣男伤害。”

像阿玲这种情况，表达“我恨我自己”时，实际上是在间接表达：我



自恨，指的是一个人从根本上觉得自己在各方面都不够好，因而也觉得自己不配拥有美好的事物或关系。内心强烈的自恨背后，暗藏着一名尖锐苛刻的“自我批判者”。





—归—其—心—

66

这种“对自我的仇恨”，会在内部进行猛烈的自我攻击。它会阻止我们追求真正的目标，从而剥夺我们实现目标之后，本该有的满足感、成就感及自尊感。

99

恨自己无法让对方对我好，我恨自己无法让对方爱我，或者停止伤害我。对方伤害了我，但我无法对他们进行反击，所以我只能进行自我攻击。

究其本质而言，自恨是一种迫不得已的自我逃避。我们在掩盖那些更深层的、对我们更具威胁性的情绪，比如内心的无力、无助，以及无处发泄的愤怒。它是支撑我们的最后一层心理防线，让我们不被痛苦的经历彻底击垮。

这类似于费尔贝恩所提出的“对坏客体的道德防御”。

费尔贝恩在艾丁堡大学心理学系儿童指导中心工作期间，发现一个现象：诊所内的很多儿童显然来自于被忽视和受虐待的家庭，但当询问他们时，他们无一例外地会为自己的父母辩护。

所有儿童都声称自己来自于好的家庭。并且，他们为自己感到羞愧，为自己所经历虐待谴责自己。

儿童宁愿相信自己是坏的，也不愿拥有坏的客体。也就是说：一个人宁愿相信是自己存在缺陷，比如自己不够优秀、不够好看，导致父母或伴侣伤害或忽视自己，也不愿相信对方原本就是自私、冷漠或不爱自己。这背后的逻辑就是：自我感觉不好，是因为我不好，所以他们对我不好；他们是好的，只是我自己做得不好如果我做得更好，这种伤害就不会发生。

3.如何摆脱自我限制信念？

如果被这种错误的信念束缚，如何才能摆脱，更好地爱自己呢？我们总结了3个小建议，供参考。

(1) 放松心态，清晰地表达内心的信念

哲学教授休 梅勒曾说：“只有把东西写下来，你才能真正理解它。”这句话放在心理学中同样适用。这些错误的信念，在我们的脑海中往往只是一个雏形。它们的出发点是好的，这代表我们想要取得成就，想拥有归属感。但是，当



自我批判的声音就像慢性毒药，逐渐侵蚀阿白的内心。保研失败后，原本意气风发、生活自律的阿白，像被抽空了精气神。



我们内心进行自我贬低的、消极的自我陈述时，这些良好的意图会被抹杀掉。简单清晰地表达这些信念，可以让我们更好地理解它们，同时也能够暴露它们的荒谬之处。

你可能有过这样的经历。当你向他人阐述内心的想法时，突然意识到：“当我说出来时，才发现这个想法多么荒谬。”限制性信念也是如此。

一个朋友总喜欢把周末安排得非常满。一旦闲下来，她就会感到焦虑，认为自己在浪费宝贵的时间，从而陷入自我





—归—其—心—

厌恶。然而，当她被要求列出一天应该做的事时，她才意识到，没有 12 个小时根本无法完成这些事情。

所以，当你发现自己不愿意做一些能让生活更轻松的事情时，可以问问自己为什么。你可以用以“因为……”开头的句子，写下你不愿意做一件事情的理由。写好之后，你可以试着向朋友阐述你的理由。比如，你为什么不愿意结束一段为你带来伤害的关系。你的解释有道理吗？如果不是，也许是时候抛弃这种信念了。

(2) 转变基本信念，换个角度看问题

曾经看过这样一个案例。一名来访者在工作中很不自信，认为自己的能力远不如同事。实际上，领导对于他的评价高于其他同事。他却对此不屑一顾：“这不是她的真



哲学家威拉德·范·奥曼·奎因认为：“我们的信念是否站得住脚，并不取决于它的客观真实性，而取决于它们与我们其他信念的契合程度。”



实想法，她这么说只是为了激励我工作。”

哲学家威拉德·范·奥曼·奎因认为：“我们的信念是否站得住脚，并不取决于它的客观真实性，而取决于它们与我们其他信念的契合程度。所以，当不同信念发生冲突时，我们并不清楚应该拒绝哪一个，应该保留哪一个。”

就像这名来访者，当我们的消极的基本信念与他人的正反馈相冲突时，我们往往会选择相信他人是不真诚的，以



每个人的
内心有两个自我：一个是现实自我，我们现在实际的样子；另一个是应该自我，我们认为自己应该成为的样子。

保持对自己消极的基本态度。这时，我们可以问问自己：如果我们转换基本信念，所做的选择可能会有什么不同？就像这名来访者，咨询师让他设想：如果他相信自己和同事一样能力出色，会是什么样子？他对工作的态度会有什么不同？他可以大胆尝试哪些新事物？……

他提出了很多以前不被允许的想法——申请自己感兴趣的项目，并与那位同事合作。在这个过程中，他深刻地认识到：对于自己的信念是如何影响自己的选择，以及不同的信念如何打开新的机会。

我们很容易低估这种信念转变的重要性。彻底改变你自己的基本信念，虽然令人不安，但对个人成长很重要。去勇敢地做不同的尝试吧。一旦开始，你就会意识到，这些不同的信念是有意义的。

（3）不会对朋友说的话，也不要对自己说



把你面对的问题，转换成朋友所面对的问题。并从你作为朋友的角度，来思考你会给 ta 提出什么建议。比如开头所提到的，遇到问题不向他人求助，怕自己成为他人眼中的“麻烦”。你可以这样设想：如果你的朋友遇到问题，正考虑向室友求助，你会建议 ta 不要这样做吗？我猜不会，除非 ta 和室友有仇。

这时你会发现，自己不愿向他人求助的信念，转换在朋友身上时，其实很荒谬。同样，如果没有充分的理由，你也不会阻止朋友去争取 Ta 心仪的工作。当然，你更不会在朋友陷入低谷时说：“看到了吗，我告诉过你，你不会成功的。”如果你这样对待朋友，朋友早就和你绝交了。对朋友说这些话是不正确的，有些甚至是彻头彻尾的辱骂。

但别忘了，你也是一个人。你没有理由用双重标准，区别对待自己和他人。如果有些话你不会给朋友说，那么你也不应该对自己说。如果你和朋友交流时，会避免使用伤人的语言，那么你也不应该伤害自己。





尽

于



孩子眼里有什么 心里就有什么

主持人 2022 级部语文组 吕宏佳

主持人语

一个孩子成长的过程是不断变化的。冒险的 2 岁是刚刚探索周围世界的开始；好奇的 3 岁是大脑活跃度最高的阶段；探索的 4 岁孩子喜欢分享一切事物；活跃的 5 岁孩子喜欢整个人投入到游戏里去；敏感的 6 岁孩子喜欢表达自己内心丰富的情感；艰难的 7 岁，孩子的理解力迅速提升；棒棒的 8 岁，孩子能够理解别人的情绪……每一个阶段的孩子都有其自身特点，都值得期待！了解孩子成长规律，有助于我们更深刻地理解孩子。

抑郁症患者最大的困惑就是周围的人觉得他能正常生活，身体没有任何症状，就是健康的人，而实际上他们的心灵已经出现裂痕。他们不是“不听话”，而是无能为力；他们不是无法对抗压力，而是心力交瘁。因此尽早了解抑郁症的特点可以有效帮助孩子调整发病初期的身心状态，把病情控制在萌芽状态。



— 尽 于 心 —

教育的终极目的： 是培养出 快乐 温暖 人格健全的孩子

无意中看到一个视频，感动不已。国外一名爸爸，用视频记录了孩子每年开学的第一天，从幼儿园到高中，坚持了13年。整整13年，爸爸始终陪伴着她，见证着她的成长。镜头下，女孩每一次都笑得非常甜，眉飞色舞地和爸爸分享学校的趣事。后来女儿把这一天定为“冰淇淋日”，因为这是非常幸福、非常甜的一天。

着实令人羡慕，父母如何做，才能养出这般快乐、温暖的孩子？李玫瑾教授说的：人在成年后的行为和心理，都是过去经历中折射，与幼时的家庭养育方式密切相关。孩子眼里有什么，心里就有什么。想要养出快乐、温暖、人格健全的孩子，孩子早年的家庭教育一定要到位！

1. 孩子6岁前，重在情感抚养

0-6岁，是父母给予孩子情感抚养的黄金有效期。这个阶段，也是孩子依恋关系和安全感形成的重要时期。李教授，就曾多次强调：在孩子6岁以前，父母一定要亲自养育，并且给予孩子积极的关注和回应。

及时正面的回应，会让孩子感受到精神上的满足，感受到父母对自己的爱与接纳、关注和认同，并坚定地相信：我是重要的，不管什么时候，我都被爱围绕。而这，就是孩子一生安全感的来源！

孩子有充足的安全感，内心不会感到匮乏，更容易成为一个有温的

人。相反，一个从小没有被父母亲自抚养的孩子，缺乏关爱，导致内心不安，会变得极度敏感和自卑。

在《少年说》里，一个女孩倾诉烦恼。在她很小的时候，父母离婚了。为了生活，母亲把大部分的时间都用在了工作上。即使下班回家，妈妈不是在打电话、处理工作，就是在睡觉，从来都看不见她。时间长了以后，她很排斥和妈妈一起出门。

她更习惯一个人闲逛，但什么也不会买，就想扎在人群里减少自己的孤独感。可她心底又十分渴望获得妈妈的关注：“你能好好看看我吗，哪怕只有一会也好。”

对于孩子来说，幸福不是拥有很多的玩具，也不是有漂亮的裙子和零食。而是每一次受伤都有父母的安慰，每一次失落都有父母的陪伴，每一次开心都有父母可分享。及时的陪伴、回应和关注，能带给孩子温暖和力量。这种力量，在未来的日子里，都会变成孩子追求梦想、迎接挑战的勇气和底气。

66

大人要做的是，帮助他们发展出一些性格特质，包括坚毅、自控力、好奇心、乐观、懂得感恩、热情、激情。这些特质，才是对一个人一生的成功而言意义非凡的部分。

99





— 尽 — 于 — 心 —

2.6-12岁，重在性格教养

安全依恋关系的建立，是父母获得管教孩子、“立规矩”的资本。孩子从6岁开始，具有理解和表达的能力，这个阶段，父母就要对孩子进行性格教养，规范和约束孩子。性格，是一种后天形成的社会行为方式。对于初涉世事的幼儿来说，父母在满足他任何要求的同时，也是在教他如何表达自己的想法、如何待人处事，为他建立一套与他人和社会有关的行为规范。

纪录片《性格的真相》经过科学求证后得出结论：“遗传因素决定了性格的40%-50%，性格的其他决定因素来源于环境。”也就是说，孩子后天性格，由父母一手打造。父母的性格和处事方式，影响着孩子未来的性格，也影响着他的命运。

“洪荒少女”傅园慧最初受大众所喜爱，就在于她自带快乐属性。而这一性格的养成，得益于她的家庭教育。在专业上，爸爸对女儿有着高要求，但他总能用幽默的方式表达出来，同时给予女儿信心和支持。曾有人笑话傅园慧自夸自己是天才，傅园慧的爸爸很认真地告诉所有人：“傅园慧真的是天才。”他更注重孩子的自由成长，引导女儿心态要乐观：“拿冠军也好，拿不到也没关系，只要努力了，开心就好。”所以，傅园慧很能坦诚地接纳自己的“失利”。里约奥运会，她以第三名的成绩晋级决赛时，当被记者问及什么感受，她没有陷入自责，反而欣喜若狂：“不是59秒吗，我有游这么快？我很满意，我已经用了洪荒之力啦。”乐观不一定能帮助她拿冠军，但绝对能帮助她更好发挥实力。而自信和自我的接纳，更能让她化压力为动力，快乐应对一切。

李玫瑾教授强调，孩子的性格培养，比智力教育更重要。在当下这个父母对育儿无比焦虑的时代，孩子接受教育的年龄越来越小。出于对智力的迷信，家长们恨不得让孩子从刚出生开始，就接受各种智力开发、学习。然而，越来越多的经济学家、教育专

家、心理学家和神经科学家发现，在儿童成长的最初十几年里，往他们的头脑里塞进去多少信息并不重要。反之，大人要做的是，帮助他们发展出一些性格特质，包括坚毅、自控力、好奇心、乐观、懂得感恩、热情、激情。这些特质，才是对一个人一生的成功而言意义非凡的部分。



及时正面的回应，会让孩子感受到精神上的满足，感受到父母对自己的爱与接纳、关注和认同，并坚定地相信：我是重要的，不管什么时候，我都被爱围绕。



3.12-18岁，重在人格抚养

12-18岁，是孩子自我意识觉醒的阶段，也是孩子开始推翻父母权威，渴望挣脱一切束缚的阶段。这个时期的孩子，有强烈的领地意识，迫切希望能和父母保持距离，以此证明自己长大了。父母的管教和过多建议都会激起孩子的逆反心理，引发亲子矛盾。此时，孩子最需要的是，像成年人一样被尊重，被当成“大人”来对待，而不是“孩子。”

清华大学心理学教授，通过对上百个孩子成长经历的





— 尽 — 于 — 心 —

66

孩子有充足的安全感，内心不会感到匮乏，更容易成为一个有温度的人。相反，一个从小没有被父母亲抚养的孩子，缺乏关爱，导致内心不安，会变得极度敏感和自卑。

99

研究发现，绝大多数长大后心理不够健全的孩子，小时候接受的教育都“缺乏尊重”。因为得不到尊重，他们的心中沒有阳光，会自卑，也会自我否定。

曾因博学而走红的流浪汉沈巍，在接受采访时说：小时候我喜欢读文史类的书籍，但是我父亲深恶痛绝；报考大学时，我想选中文系或国际政治研究，但父母逼着我选了审计专业。以前语文老师说我很有压抑感，是的，我在我父亲面前一直无所适从。

当孩子的想法被压制，当孩子的感受不被看见，当孩子的喜好得不到尊重，孩子的内心也就照不进光来。孩子是一个“人”而不是“物”。他们有独立的意识，有自己的认识，有属于自己的情感，有自己的需求。为人父母要做的是，把孩子养育成“人”，而不是做自己手中的一个“物件”。为人父母，都想养出一个朝气蓬勃、眼里有光、能勇敢做自己的孩子。

著名心理学家罗杰斯曾说过：爱是深深的理解与接纳。接纳他的不足，允许他的脆弱，尽力满足他的每一个小小的梦想。只有父母无条件地爱孩子、接纳孩子，孩子才能真正做自己。

没有完美的原生家庭，也没有绝对完美的父母。改变孩子的前提，是父母先改变自己。想让孩子自信开朗，父母要先学会鼓励和欣赏。

想让孩子活得有底气，父母要先学会给予陪伴与爱；想让孩子温暖纯良，父母先学会乐心助人。父母给孩子什么，孩子就会给别人什么。父母希望孩子今后做一个什么样的人，就要以什么样的方式对待他。最好的家庭教育，其实是不教而善。父母与孩子比肩前行，用自己的成长驱动孩子成长。但我们要相信，父母有能力接住自己的情绪，这也本该是属于他们的功课。

当然，也并非完全将父母抛之不顾，除在客体归属上保持“温和而坚定”的态度之外，我们在言语上依然对其保持尊敬，同时也可以通过其他方式表达对他们的爱。

正如刘丹博士所说：刚刚好的家庭关系，不会让每个家庭成员的角色错位，会积极利用家庭的力量和爱支持每个人努力活出自己。

分化后的双方，人格会更加成熟、人生会更加开阔，能帮彼此更好地成长，这才是真正的爱。



及时的陪伴、回应和关注，能带给孩子温暖和力量。这种力量，在未来的日子里，都会变成孩子追求梦想、迎接挑战的勇气和底气。





— 尽 — 于 — 心 —

面对抑郁症 家长要先做一件事

这段时间，我和团队在做“抑郁症”的科普活动。这段时间，我的学友群里，来了很多需要帮助的朋友，家长居多，一下子出现了几十个抑郁症案例。

这些案例虽然原因各异，但也有类似之处：孩子厌学，拒绝上学，家长管不动；沉迷手机、逃避交际；伴有失眠、乏力等躯体化症状；有过自残、自杀等行为；家庭亲子关系紧张，沟通不畅……

如果用“百分制”来划分心理疾病的轻重程度，上述情况已经较为较重，在 70 分以上。

由于社会文化的影响，中国家长更关注学习，普遍缺少对孩子心理健康的关注。

所以许多案例，拖到“孩子不肯上学”，家长才真正重视。如果能早治疗的话，问题要好解决的多。

虽然在媒体上，反映“抑郁症”的文艺作品很多，但许多人对“抑郁症”依旧缺乏了解。有的人把这个病，看的极为严重，悲观的认为，终生无法治愈了；有的人则看的简单一些，认为吃点药疏导一下，就能治好，甚至最初孩子反馈患病感受时，他们还会说“你是闲的”。



治疗孩子的“抑郁症”，也是一个治愈家庭的机会。既然家庭关系出现了问题，就需要家庭成员的“察觉”，达成共识，一起来解决问题。此时的能量场才是最足的。



那么，当孩子得了抑郁症，家长应该如何调整心态，怎么面对呢？

今天这篇文字，就是写给家长看的。

1.到底是谁病了？

在学友群里，我的助理毛毛虫，负责心理咨询的预约工作。他接触了各种状态的家长，体会颇深。他讲过这样一个案例：女孩，16岁，拒绝上学。每天晚睡晚起，偶有失眠。做事缺乏兴趣，基本不出屋，除了上网、玩手机，不和人交流，有过自残行为。医院诊断为中度抑郁，有服药，但无明显效果。妈妈很焦虑，来给孩子预约心理咨询。当毛毛虫提示“家长也需要参与咨询”时，妈妈说：光给孩子做（咨询）就行，她主要是自卑，在学校里不开心。请石老师给疏导一下，让她自信一点，看看什么时候能回去（学校）。有些话，我们说了她听不进去。我们家长，以后尽量不给孩子学习压力，不吼她，多鼓励。（我们）不用咨询，都明白的。……





— 尽 于 心 —

66

很多家长嘴上说“我教育有问题我改”，但在行为上，普遍缺乏学习和改变的动力。当然，这很正常。如果他们有良好的自知力和心理能量，也不会有现在的局面了。

99

在沟通中，这位妈妈还多次问到“什么时候能上学”。能感觉到，她对孩子的未来很焦虑。在她的认知中，觉得孩子因为敏感自卑而抑郁了，“疏导一下，变得自信一些，就解决了”。

如果这样理解“抑郁症”，可能有些轻敌了。因为“抑郁症”并不只是孩子的问题。换句话说，“抑郁症”虽然发生在孩子身上，但实际上，病的是“家庭”。在治疗过程中，家长不光需要营造一个好环境，帮助孩子恢复，更关键，他们需要明白，“自己也是病症的一部分”。

“病症的一部分”是什么意思？待我慢慢道来。

2. 孩子如何得上“抑郁症”的？

在我接触的案例中，不客气的讲，有些家长的自知力很差，甚至比孩子还要难沟通。当孩子有了一些不好的“毛病”，家长会觉得“这糟糕透了”，就去指责孩子“不听话”。他们眼睛只盯着孩子，只想着怎么去管教孩子，却丝毫没想到，孩子身上的问题，可能跟自己有关。一味

指责孩子，是一种自身缺乏能力的表现，更是一种逃避，因为它比面对自己的问题容易多了。面对指责，孩子该怎么办？父母既是自己必须依赖的人，也是那个造成困难的人。孩子会陷入两难的困境。长期处于这种困境，会对孩子的性格，造成很大的负面影响，心理疾病随之而来。

你可能会疑惑：难道孩子的抑郁症，是家长造成的？

先不着急下结论，我们继续分析。

英国心理学家唐纳德·温尼科特，有一句名言：从来没有婴儿这回事儿。它是什么意思呢？就是说，婴儿从来就不是一个独立的个体。当看到一个婴儿



从两个方向去疏通亲子关系，咨询效果和效率，都会有更好的保证，让情感重新流动起来。就像挖隧道一样，从两头一起开挖，效率最高。



时，我们一定也同时看到了照顾他的人。婴儿身上，总是深深映着养育者的痕迹。为了生存下去，婴孩必须适应他的养育者，无论养育者多么糟糕。

这个观点不仅仅适用于婴儿，也适用于儿童，可以把这句话改为“从来没有孩子这回事”。甚至也适用于成人，从来没有“你”这回事。





— 尽 — 于 — 心 —

人总是存在于关系之中，关系塑造了人。在一个人身上，总能看到他的经历，他的养育者，他的家庭。一个健康的孩子，背后一定有一个足够好的养育者；而一个问题孩子背后，往往有一个有问题的家庭。这样，我们就把“抑郁症”“孩子”“家庭”，三个元素关联了起来。

3. 一个治愈家庭的机会

当一个家庭出现了问题，最先“扛不住”的往往是孩子。从心理韧性和位置而言，孩子是最弱的一环。因为还没有独立成人，所以在孩子的成长中，除了一部分自我意识的懵懂发芽，更多的是父子关系、母子关系，夫妻关系的反映内容。可以说，孩子是家庭关系的末端显示。

大家不妨把家庭问题，简单理解为三块多米诺骨牌，发生了连锁反应。发生倒塌的第一环，是家长自身的问题。第二环是亲子关系危机。最后一环是孩子的心理问题。

如果按那位妈妈的想法，只去治疗最后一环……即使暂时治愈了末端，源头并没有解决，家庭肌体的毒素很快又会排过来……所以前两环也是要矫正的。

因此，治疗孩子的“抑郁症”，也是一个治愈家庭的机会。

既然家庭关系出现了问题，就需要家庭成员的“察觉”，达成共识，一起来解决问题。此时的能量场才是最足的。

当家长从“带孩子去治疗”变成了“和孩



他们最需要的是陪伴，如果我们总是忙于自己的工作，疏忽了与孩子的相处时间，他们就只能独自面对种种的压力。



子一起治疗”，咨询过程的动力、方向都发生了改变，效果也会有很大不同。

从两个方向去疏通亲子关系，咨询效果和效率，都会有更好的保证，让情感重新流动起来。就像挖隧道一样，从两头一起开挖，效率最高。

很多家长嘴上说“我教育有问题我改”，但在行为上，普遍缺乏学习和改变的动力。当然，这很正常。如果他们有良好的自知力和心理能量，也不会有现在的局面了。因此，这需要咨询师极大的耐心，一点点去唤醒这种能量。

每次遇到“置身事外”的家长，我都会把上面的内容，沟通一遍。



关心孩子的交友状况，不仅可以减少抑郁情绪的发生，也可以避免孩子遇到坏朋友。如果很想要了解孩子交友的情况，我们不建议偷看孩子的聊天记录，这种做法容易增加亲子间的不信任感！可以试着主动分享自己的亲身经验给孩子，让他们感同身受。





— 尽 — 于 — 心 —

做好这四点 可以改善孩子的抑郁状况

66

青少年并没有足够的经验与能力掌握自身情绪变化，也特别容易受到外在言论与批评的影响，往往会给予自己过度负面的想法。

99

青春期是容易感到抑郁的年纪，这是因为整个环境发生了太多改变，身体上的变化、学习压力增加、人际关系压力增加……，这些事情容易累积压力，进而诱发青少年抑郁。心理专家建议家长可以从以下几个方向，来协助孩子改善抑郁状况、避免抑郁症的发生。

1. 建立对生理变化的正确知识

青春期身体发生许多改变，这些变化都可能产生压力，比如：同学在长高自己却迟迟没变化、女性生理期的到来、内分泌失调导致青春痘……。对于孩子来说，第一次面对这些事情会感到未知与恐慌。家长可以适度的把自己过去成长的经验分享给孩子，建立正确的知识，减轻身体改变带来的不安感。

2. 协助孩子控制情绪变化

青少年并没有足够的经验与能力掌握自身情绪变化，也特别容易受到外在言论与批评的影响，往往会给予自己过度负面的想法，例如：因为成绩不好觉得自己很笨、特别在意他人评论自己的外表、一句无心的话就耿耿于怀……，这些状况都会影响孩子，容易造成自信心低落、缺乏自我肯定，抑郁的情绪也随之而来。这种状况并不是因为孩子玻璃心，没办法承受压力，而是他们从来没有练习如何解决自己的情绪问题，青春期是个需要陪伴与理解的年纪，孩子在心理上需要更多的肯定与关心，很多时候家长只要多一点包容，多一点沟通，就能够改善孩子的情绪问题，也才能够慢慢地让他学会如何控制自己的情绪。



每个家长都希望孩子表现优异，不过这种期许过于强硬时，会成为孩子心中巨大的压力源。

3. 避免给予不合理的家庭期待

每个家长都希望孩子表现优异，不过这种期许过于强硬时，会成为孩子心中巨大的压力源。如果只看成绩就认定孩子的表现，只会产生巨大压力与沟通上的隔阂。我们应该期待与关注的，是孩子的奋斗过程，是中间付出的努力。在求学的过程中，态度远比成果重要，即便孩子不是第一名，只要他秉持一个积极努力的态度，社会上也一定能取得不差的成就。升学是学生的本分，但为了升学而努力的这种态度，才是教育想要给孩子的。家庭合理的期盼，正确地给予目标与方向，对于建立孩子的人格非常重要，千万不要只是我们一厢情愿，就把压力往孩子身上倒。





— 尽 于 心 —

4. 与孩子一同面对环境的压力

初高中时期环境发生了剧变，从课业难度的上升，到同学间关系的重视，这些改变都是引起抑郁的因素。在这个时期，他们最需要的是陪伴，如果我们总是忙于自己的工作，疏忽了与孩子的相处时间，他们就只能独自面对种种的压力。

抑郁的情绪是可预期的，针对初高中时期，家长要特别留意孩子的这三个方向：

① 课业压力：

初高中的课业难度大增，考试的压力也不同以往，尤其是针对跟不上进度的科目，往往会让孩子花费大量时间与心力，也可能产生逃避、自暴自弃的抑郁想法。如果孩子有这类情况，家长可以试图与老师沟通，减少孩子学习该科目的压力，唯有先创造不排斥学习该科目的环境，才有进步的可能性。又或者求助于其他资源，家教、补习班、孩子的朋友……等等，都是能够让孩子用不同角度学习该科目的方法，也许换个教学角度，就能够改善这个问题了。



升学是学生的本分，但为了升学而努力的这种态度，才是教育想要给孩子的。家庭合理的期盼，正确地给予目标与方向，对于建立孩子的人格非常重要，千万不要只是我们一厢情愿，就把压力往孩子身上倒。





关心孩子的交友状况，不仅可以减少抑郁情绪的发生，也可以避免孩子遇到坏朋友。如果很想要了解孩子交友的情况，我们不建议偷看孩子的聊天记录，这种做法容易增加亲子间的不信任感！



②交友状况：

年轻人非常重视同学关系，朋友之间的沟通不良、互相误会…等等，都是产生抑郁情绪的主要因素。关心孩子的交友状况，不仅可以减少抑郁情绪的发生，也可以避免孩子遇到坏朋友。如果很想要了解孩子交友的情况，我们不建议偷看孩子的聊天记录，这种做法容易增加亲子间的不信任感！可以试着主动分享自己的亲身经验给孩子，让他们感同身受。只要能打开孩子的心扉，多站在孩子的立场着想，沟通自然就变得顺利。

③信息接收：

受到电视剧、电影、网络言论……的影响，孩子容易对现实有着不切实际的幻想，例如：以为恋爱总是美好的，在还不懂得责任与付出之前，就以为自己成熟到能够与异性交往，最后却往往是坏结局收场。其实，这个年纪的孩子往往是缺乏辨别是非能力的，如果接收到的价值观有偏差，很容易就会导致偏激、固执、难沟通……状况，并且也由于现实与他的认知存在冲突，很容易引起失落、失望等抑郁情绪。因此，家长有必要对孩子接收的信息做把关，慢慢地教导并让他学会自主判断能力。



捌

正

其

心

谈如何放下

主持人语

哲学家罗素有一句名言：幸福的获得，在很大程度上来源于消除了对自我的过度关注。说的也是同样的道理。“爱和工作”，就是正念！投入地感受自己的生命，欣赏自己所从事的事业。

郑老师：

您好！

这段时间晚上我的睡眠很不好，躺在床上，辗转反侧，难以入睡。白天发生的一件小小的事情，可能就会让我在头脑里反反复复地想来想去，凌晨两三点了，可还是无法入睡，脑海中一遍一遍地浮现出白天的一些场景。根本无法入睡。沮丧、纠结、无助向我袭来努力想去压抑这些想法，去不想白天发生的事情，却发现无论如何都摆脱不了它们。郑老师，我这是怎么了？如何改善？

——妙妙

妙妙：

你好！

导致你失眠的，正是“自我关注”，也即“聚光灯效应”：指的是对自己的外在和内心有意识的注意。很多时候我们总是过度关注自己所面临的一些小问题、事件，忽略了生活中其他的事情。很多抑郁或焦虑的患者，试图通过“想通某个问题”、穷思竭虑、仪式性行为等不断地自我关注来彻底消除痛苦，结果却走进了死胡同——糟糕的情绪越来越多，症状越来越严重。而有些患有躯体痛苦的人，往往只会关注身体痛苦本身，丧失了对他人的兴趣。他对身体痛苦的过度关注，试图一劳永逸地用什么方法解除这种痛苦，事实不会帮助他把痛苦解除，反而因为把注意力全放在痛苦之上，而加重了痛苦。过度的自我关注和思考，是包括抑郁在内的很多心理问题的根源。

如果想打破这种“聚光灯效应”，自我觉察能力是关键。

当有人问精神分析鼻祖弗洛伊德：“您觉得心理健康的标准是什么？”提问者本以为会听到一番长篇大论（这是弗洛伊德很擅长的地方）。大师略作沉默后回答到：“爱和工作”。这个言简意赅的回答道出了心理健康的

导致你失眠的，正是“自我关注”，也即“聚光灯效应”：指的是对自己的外在和内心有意识的注意。很多时候我们总是过度关注自己所面临的一些小问题、事件，忽略了生活中其他的事情。很多抑郁或焦虑的患者，试图通过“想通某个问题”、穷思竭虑、仪式性行为等不断地自我关注来彻底消除痛苦，结果却走进了死胡同——糟糕的情绪越来越多，症状越来越严重。



真谛，就是减少自我关注，将能量运用于爱与工作之中。

哲学家罗素有一句名言：幸福的获得，在很大程度上来源于消除了对自我的过度关注。说的也是同样的道理。“爱和工作”，就是正念！投入地感受自己的生命，欣赏自己所从事的事业。

禅宗有个小故事：有好多天，一休和尚独坐参禅，默然不语。师父看出其中玄机，微笑着领他走出寺门。寺外，一片大好的春光。放眼望去，天地间弥漫着清新的空气，半绿的草芽，斜飞的小鸟，动情的小河……一休深深地吸了一口气，偷窥师父，师父正在安详打坐于半山坡上。一休有些纳闷，不知师父葫芦里卖的什么药。过了一个下午，师父起身，没说一句话，打个手势，他把一休领回寺内。刚入寺门，师父突然跨前一步，轻掩两扇木门，把一休关在寺外。一休不明白师父的旨意，独坐门外，思悟师父的意思。很快天色就暗了下来，雾气笼罩了四周的山冈，树林、小溪、连鸟语水声也不再明晰。这时，师父在寺内朗声叫一休的名字。一休推开寺门，走了进去。师父问：“外面怎么样？”“全黑了。”“还有什么吗？”“什

么也没有了。”“不”，师父说：“外面，清风，绿野，花草，小溪……，一切都在。”一休忽然领悟了师父的苦心。

你能明白一休悟到了什么吗？当一个人过度自我关注的时候，会忘记了外面的清风、绿野、花草，小溪，他把自己封闭了起来，只看到自己的痛苦烦恼。然而事实上，那些美好的东西一直都在，只是我们没有了看到这些美好的智慧。

正念是一种智慧，让我们能够不陷入过度自我关注当中。即使深处暗室，亦知此刻正是春机萌发的时刻；即使太阳已经落山，我们依旧知道清风在吹、小草在绿。一切美好，都依旧在那里！

经常的正念练习可以帮助我们提升觉察能力。当我们学会从另外一个角度观察自己，学会在此时此刻、无须判断地、有意识地关注客观现实时，正念意识便会帮我们摆脱大脑的过度思考、过度分析和过度评判而形成的恶性循环，进而摆脱过度思考摆脱抑郁。



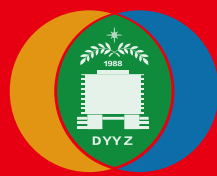
正念是一种智慧，让我们能够不陷入过度自我关注当中。

即使身处暗室，亦知此刻正是春机萌发的时刻；

即使太阳已经落山，

我们依旧知道清风在吹、小草在绿。

一切美好，都依旧在那里！



黄蓝文泰 绿色崛起

东营市第一中学
Dongying No.1 High School

As teachers and students of Dongying No. 1 High School, we firmly hold and follow the following beliefs:
We are making self-achievement as we make contributions to others.
We are improving society as we cultivate ourselves.

作为东营市第一中学的师生，我们始终确信并持之以恒的践行如下信念：

我们在奉献他人的同时，也在成就自己。

我们在修养自己的同时，就在完善社会。

