



育心树人 助力成长

# 心起点

XIN QIDIAN

2021年 第3期

总 35 期

东营市第一中学  
心理咨询 & 生涯规划指导中心

[www.dyyz.net](http://www.dyyz.net)



有孤独  
才能保持永远  
**澄澈的丰满**



本文发表于2021年9月29日《东营日报》头版。“随风潜入夜，润物细无声。”最好的教育就是润物细无声。教育虽无痕，却有着惊人的力量；润物虽无声，但能“于无声处听惊雷”。近日，记者走进市一中，这座无数家长和学子期盼进入的学校，在细微处感受大美市一中的风华！本刊全文刊登，以飨读者。

# 最好的教育 是润物细无声

作者 / 东营日报记者 王 姚

黄蓝交泰，绿色崛起。三十三年前，在东营建市五周年之际，一张属于这座城市的教育名片——东营市第一中学，在万众期盼中诞生，从此扎根黄河口，为党育人、为国育才。

近年来，在市委、市政府的正确领导下，市一中党委积极打造“四联五推六提升”党建特色品牌，重点实施组织堡垒提升工程、党员名师培育工程、党建铸魂育人工程等三大工程，以高质量党建推动学校事业高质量发展，书写市一中党建新答卷，彰显黄河口教育新担当。

“随风潜入夜，润物细无声。”最好的教育就是润物细无声。教育虽无痕，却有着惊人的力量；润物虽无声，但能“于无声处听惊雷”。近日，记者走进市一中，这座无数家长和学子期盼进入的学校，在细微处感受大美市一中的风华！





—根—于—心—

## 政治的高度： 过硬支部是市一中最大的组织优势

**世界观：**黄蓝交泰，绿色崛起。

**人生观：**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。

**价值观：**敬学。

这就是东营市第一中学的“三观”。走在市一中，到处都是各种各样的文化符号、标志，教室中、走廊里、运动场上，渗透在学校的方方面面以及教育的时时刻刻，它无声地提升着全校师生的精神风貌。

**“一中三观不仅是校园文化理念，也是一中价值体系和行为标准，是对待自己、对待生活、对待学习、对待他人的态度。三观正，可以塑造高素质的人，他们会敬畏学习、乐观生活、和谐自我、友善他人、恩泽草木、拥抱世界。”**市一中党委书记、校长史本泉如是说。

**“敬学理念引领人，激励教育促进人。”**“敬学”，敬的是学者、师者和德者，敬的是学问、知识和真理。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。“激励”，则需要思想上引领、情感上有共鸣、行动上有目标。多年的持续探索与

实践使一中人深深感到：抓好激励是一种超温暖，更是一种向上的动力之源。而最好的激励方式就是坚持用党建团结大家、凝聚共识、激励担当。

近年来，市一中实行“校党委—党支部—党小组—党员”四级架构，发挥将支部建在年级上的独特优势，有机实现基层党建和业务教学的“一肩挑”。级部管理人员、班主任、备课组长等三支重要团队，党员比例达70%以上。根据高中教学任务重、节奏快的特点，率先探索“小时段、小主题、小切口”的“三小”学习模式，有效地解决党员教师工学矛盾，极大地增强了学习教育的实效。结合学校管理特点，利用学生每周自主活动课，开展形式多样的“话党史、话国史”活动；根据高中学科教育的优势，学校率先建立学科资源库，丰富政治、历史等学科的时政资源。

党建引领有效，思想激励有道。如今，党建符号成为市一中的标志性文化符号之一。“不管在何时，都不能忘记我们在哪出发，为何出发。”党建工作是一切工作的引领，在史诗当歌学馆，史本泉向记者介绍：“这里有建党100年来每一年发生的

重大事件，新生入学时，老师都会带学生来这里接受党史学习教育，让学生树立‘青春有我、强国有我’的信念。”学校被山东省委表彰为山东省先进基层党组织，被省委教育工委授予山东省“一校一品”党建品牌示范校，多次荣获全市先进基层党组织、榜样支部、五星级支部，被授予首批全市党建特色品牌学校、首批党建双百提升示范点，首批廉政文化进学校示范点，全市离退休先进基层党组织。

## 师资的厚度： 党员名师是市一中 最大的力量优势

教者，效也。上所施，下所效。

“好老师以身作则，学生喜欢甚至崇拜他，就会模仿他，成绩不会差。反之，当学生不喜欢一个老师，老师的授课技巧再高明，学生依然不会效仿。”史本泉说，“**教师的最高境界，就是把自己的学习、生活和工作变成教科书。立身为教，这也是市一中对师道的一个根本理解。老师的身心和谐了，本身就是最好的教育力。老师自身的阳光，就是最强大的教育力量。**”

最让人引以为傲的便是市一中的师资力量，而党员名师更是市一中党建最大的师资优势。

一名党员就是一面旗帜。市一中有 10 余名省级以上优秀教师、6 名正高级教师、9 名东营名师，68 名市级教学能手，136 名市优质课一等奖，涌现出全国优秀教师燕乐法、省特级教师马占武等一大批党员楷模。东营市教育系统唯一的全国先进工作者王村在北京人民大会堂接受表彰，史本泉成为东营市高中唯一的齐鲁名校长，8 个名师工作室中党员占 6 人。

在 2021 年全市教师节座谈会上，市一中教师季建芳动情地说：“**我的成长得益于强大的榜样力量，在我们东营市一中，在我的身边，有太多优秀的老师！在榜样力量的感召下，我也在竭尽所能为我热爱的教育事业奉献我的全部。**2018 年高考结束后，有学生给我打电话说，季老师，你快看朋友圈，你火了！我赶紧拿出手机，打开朋友圈，到处都是‘东营市一中的赤脚英语组长’。2018 年高考期间，英语听力试音时，所有的听力设备均已调试到位，但是几名考生由于临考紧张，一直觉得听力音量不合适，为了不干扰考生，我脱掉鞋子，光着脚从一楼跑到三楼检查考场音量是否合适，确定无误后，我走出考场楼，这时才发现脚磨破了。**我**





—根—于—心—

**没有觉得这是一件什么了不起的事，这只是一份职业本能和责任。‘假如我是这个孩子，假如这是我的孩子’，这也是我一直秉持的教育理念，用爱温暖孩子。”**

“师者，传道授业解惑也。”为进一步加强师资的厚度，市一中实施党员名师培育工程，校党委积极引导教职工“听党话、跟党走”，完善双培养工作机制，实施青蓝结对共建，将党员培养成教学骨干，将优秀教师培养成先锋模范。在第13届市教学能手评选中，市一中14名教师全部获评，党员和入党积极分子占比100%。最让群众满意的党员、最受学生欢迎的老师、最让家长放心的班主任等评选，成为学校师资的品牌活动。

为保障师资队伍快速成长，市一中党委以新校建设为契机，建设现代化的实验功能室，引进大数据试卷分析设备，开设网络空中课堂，开展与一流高校结对共建。市一中这支平均39岁年富力强的师资队伍驶入了成长与发展的快车道。

## **育人的温度： 思政教育是市一中最大的文化优势**

做有温度的教育，市一中认真落实党的教育方针，将立德树人作为学生培养的根本任务，健全德育工作体系，建

立了“分时期、有重点、分层次、成系列”的育人模式。

党员、高级教师赖声平，也是一名优秀的党务工作者，多次荣获“最让群众满意的党员”，他被学生评价为“一位有情怀的历史老师”，他的《历史上的今天》已经坚持了15年。“**不能单纯搞党建，要和课程结合起来，把立德树人融入到党建活动中去，探索党建校本化路径。**”赖声平说，“为此，我们让学生们寻找身边的红色故事，通过收集、整理、讲述，深刻体会黄河文化、红色文化。”在课程结束后，赖声平会亲自为“讲述者”写下评语以作纪念，仪式感满满。

为了培养学生的实践品格和能力，市一中持续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，培养一项愉悦身心的艺术爱好，至少参加一次志愿服务活动。

记者漫步在如诗如画的市一中校园里，竟发现德育时时有、处处有，不再是空洞洞、硬梆梆的教条，也不是正襟危坐、喋喋不

休的说教，更不是自上而下的训导，而是自然而然渗透在日常生活的每时每刻。

**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她“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。**”

分分秒秒都是德育时间，每个人都是教育者，也是受教育者。近年来，市一中通过党建统领，促进党建和业务的有机融合，实现教育跨越发展，打造黄河口教育新名片。

——学校享誉黄河口，齐鲁名校地位更加巩固。获全国教育系统先进集体、全国国防教育特色学校、全国青少年足球特色学校、全国青少年篮球特色学校等4张国字号名片，成为五大学科奥赛金牌学校，获山东省文明校园等省级荣誉40余项。成为山东省第8所拥有清华、北大双推荐资质的学校。

——实施激励教育，育人成绩独占鳌头。教学质量不断刷新历史，44人考取清华、北大，本科录取率连续4年超过96%。100余人被世界名校录取，录取率100%。奥赛夺得全国总决赛9枚金银铜牌、111个省级一等奖；坚持全面发展，二月文学社等18个社团阵地，足球队等7支市级冠军队伍，武术等5个省级特色项目，充分展示了市一中学子的才艺与风貌。

——培育名师队伍，师资成果首屈一指。1人成为全国先进工作者，9人成为正高级教师、省特级教师、齐鲁名校长、齐鲁名师，7人成为东营市学科带头人，9人成为东营市名师、名校长，2人成为东营市劳动模范……

**“这里是我们一生的骄傲，爱与温暖永在。市一中人的探索与实践一次次证明，学校最大的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、熏陶和激荡着广大师生真善美的心灵。”**史本泉在采访结束时说。

爱、理想、愿望、期盼、信念、梦想，它们都是市一中，这些美好的字眼，既是种子，能够在现实的校园环境里创造繁华，也是翅膀，能够推动市一中向着更美的明天起航！



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

陈杰

李兴民

赵林林

郭树卫

胡计常

刘海涛

高长征

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](mailto:dyyzxinqidian@126.com)

内部资料 免费交流



## 卷首语

- 最好的教育是润物细无声



## 本期特稿

- 为成长助力 为发展领航
- 我愿成为那束光
- 和你们共同成长
- 心若光明，万物生长
- 请不要再做“健康盲”
- 希望自己成为那束光
- 家校合力 共育英才
- 为了我们共同的向往



## 高三专栏

- 一起去未来
- 执着于理想，纯粹于当下
- 不负时光，共赴未来
- 时光之少，分秒必争
- 前路
- 清风起山冈，以羽翔云霄
- 拼尽一切代价，奔你的前程
- 誓掇曦光朗月 静听淙流竹音
- 大匠至忍，方成大器
- 枯木逢春，岁月珍重



## 伴你成长

- 那战机的呼啸，是为你而奏响



## 心理咨询园地

- 心因性需求，是如何改变一个人的
- 只能允许自己坚强，才是真正的脆弱
- 后悔是最无用的情绪



## 心理世界

- 熬夜的人：我不是不困，我只是没心情睡觉
- 有没有过一瞬间，突然特别想哭，但找不出理由来？
- 如何从一个空有上进心的人，变成一个行动上的巨人
- 想大哭一场时，我们需要谁允许



## 家校共育

- 教育路上，家长不愿与老师并肩，还能相信谁？
- 最好的教育是：老师做好领路人，家长做好榜样
- 再好的老师，也教不会不配合的学生！



## 郑老师在线

- 每一个对父母“冷漠”的人，  
都经历过这三种“绝望”



根



于



# 扶直大木柱长天

主持人 2020 级部语文组 郭树卫

## ○ 主持人语

在美丽的东营市第一中学的校园里有这样一群人，他们来自东营市和油田的各个单位、部门，他们是各行各业的佼佼者，是各自单位的中坚骨干力量……他们也是东营市一中的学生家长，他们就是“东营市一中心理咨询家长志愿服务团”的成员们。

白天，他们忙碌在各自的工作岗位上……晚上、周末，他们来到一中心理咨询与生涯规划指导中心值班，帮助前来咨询的一中学子，他们分文不取，对待工作极其认真负责，对学生满怀爱心和耐心，他们是孩子们最信任的知心朋友和极具亲和力的睿智师长……

从 2017 年 5 月聘任了第一批心理咨询家长志愿者以来，在这四年多的时间里，已聘任了六批心理咨询家长志愿者，他们兢兢业业、无怨无悔、默默奉献，尽心为一中学子做咨询，为孩子们解除困惑和苦恼，为一中学子的心理健康保驾护航……同时，他们还组建了生涯规划授课小组，为高一级部所有学生开设了春风化雨，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……

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，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，史校长曾为这支充盈正能量的心理志愿者团队有感而发欣然题诗：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—

○ 本期特稿



# 为成长助力 为发展领航

市一中举行心理咨询家长志愿者表彰暨聘任大会

10月11日上午，市一中在升旗广场隆重举行了“心理咨询家长志愿者表彰暨聘任大会”，校长、党委书记史本泉出席会议并为获奖家长志愿者颁发了荣誉证书、为新聘任的第六批心理咨询家长志愿者颁发了聘书。副校长马占武主持仪式，心指中心主任郑延凤宣读了表彰和聘任决定，优秀家长志愿者代表柴云芳老师和第六批家长志愿者代表韩娟娟老师分别做了表态发言。

自2017年5月“东营市一中心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，大家积极参加心理咨询与生涯规划指导中心的各项活动，为我校师生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较大的影响，取得了良好的效果，涌现出一批先进典型。为表彰先进，树立榜样，学校研究决定，评选表彰“2020-2021学年度优秀心理咨询家长志愿者”。

为了进一步加强我校心理健康教育工作，整合校外心理健康教育资源，充分发挥学生家长志愿者的作用，通过家长个人自愿申报、心理咨询与生涯规划指导中心组织筛选面试，最后经学校领导研究决定，聘任学生家长韩娟娟等十三位同志为我校第六批心理咨询家长志愿者，他们将和第四、第五批家长志愿者一起组成“东营市一中心心理咨询家长志愿服务团”，利用晚上或周末时间，为我校师生提供心理辅导等志愿服务。

我校近几年来十分重视学生的心理健康教育工作，通过此次心理咨询家长志愿者的聘任，壮大了我校心理健康教育工作队伍，加强了心育工作师资力量，进一步加强了我校心理健康教育工作，实现我校心理健康教育工作的新突破。





—根—于—心—

# 我愿成为那束光

柴云芳

尊敬的各位领导、老师、同学们，大家好！

很荣幸能作为心理咨询家长志愿者团队的代表在这里发言。

三年前，我幸运荣升为市一中的学生家长，又以一名心理教师、国家二级心理咨询师和青少年心理热线特邀嘉宾的资格参加了心指中心的的招募，通过面试选拔、岗前培训，我荣幸地成为这个团队中的一员。

三年春夏秋冬的交叠，无数个夜晚和周末，我在这里与市一中学子重合，每每踏着黄昏的朦胧走进来，寂静的校园唯有英语听力温柔而亲和地传来，我的脚步总会特别特别地轻，唯恐惊扰了这份静谧，我被这里特有的宁静致远和勃勃生机深深触动，敬畏之情在心中升腾。

走进一中，我最大的感受是，能成为一中的学生家长——真好！作为家长，我们感激学校创设的敬学环境为我们的孩子在心底种下一颗勇于求真求善的种子；感激一中人以学高为师身正为范的校风引领孩子们尊师重教，拼搏向前；感激学校领导高度重视心理健康教育工作，让孩子们在面临高考亚历

山大的状况下，仍以健全的人格奔向理想的目标。

作为一名家长志愿者，我们用三年时光见证了心指中心的夜灯不息周末不休，每个晚上每个周末只要孩子们在，就有我们家长志愿者在，无数个夜晚，我们接访过无数个你，陪伴过无数个他。

难忘那个被精细声音困扰无法自拔的TA，紧锁着双眉走进来，带着阳性赋义后的释然离开。难忘那个失去亲人痛苦不堪的TA，带着被接纳与共情后的欣慰依依道别。难忘那个被一段关系牵绊住的TA，在心灵外置后看见了最真实的内在自我；难忘那个因重要他人影响不再相信世界的TA，重新调整认知后洞见了人性的真善美。

用心陪伴每一位来访者，用专业疏解每一个心结，用责任承载一中的嘱托学子的信赖，手捧高考录取榜，我们感慨万分，红色荣光下曾有过那么多的暗潮涌动，但终究孩子们顺利走过情绪的关卡金榜题名。

十六七岁，有风有雨的花季，有

66

用心陪伴每一位来访者，用专业疏解每一个心结，用责任承载一中的嘱托学子的信赖，手捧高考录取榜，我们感慨万分，红色荣光下曾有过那么多的暗潮涌动。

99

激情有力量，有时难免也会迷茫，有时压力也会压垮柔嫩的肩膀。阑珊灯光下，走进咨询室的那个少年，家庭关系的原因，积压了太多的情绪，在距高考不足百天时一并爆发，学习无法继续，咨询室成了他安放心灵的归处。全局考虑，郑老师带领我们成立“专案组”，高考逼近时间不等人，我们严守咨询设置，及时沟通交流咨询进展，不管多晚结束咨询，都会第一时间反馈郑老师，为了确保咨询成效，时常商讨到深夜，有时为了推进问题的解决我们酌情甄选咨询师的性别。我们的目标就是：做好陪伴，鼓励坚持，顺利参加高考。

高考过后，我们的关心依旧在，直到在录取榜上查到了那个熟悉的名字，看他进了一所不错的大学。我们的眼睛湿润了，一切来得太不容易！

高中三年，是人生最值得回味的那一抹青春色。孩子们，一中是你们获取知识的海，老师甘做一叶舟，你们才是自己的掌舵人，我们所有志愿者愿做你们逐梦路上心灵一隅的那束光，我们必将齐心协力为你们保驾护航！

随着孩子的毕业，我们也将退出一中心心理咨询家长志愿者团队，未来的路很长，我们终将铭记这段时光，一中是孩子们的母校，也是我们今后一如既往关注的地方。

在此，祝愿我们市一中学子学习愉快，梦想成真！

祝愿我们满怀敬畏的老师身体健康，工作顺利！

祝愿我们的大美市一中硕果累累，再创辉煌！





—根—于—心—

# 和你们共同成长

韩娟娟

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：大家好！

今天非常荣幸能够代表新聘任的第六批心理咨询家长志愿者在此发言。

首先要感谢学校领导、老师和同学们的信任。自2017年以来历届心理咨询家长志愿者在美丽的一中校园默默守护着一届届学子，今天我们将加入这个温暖的团队，继续这份陪伴，并由此融入一中，荣幸的成为编外的“一中人”。

我们这批志愿者，是经过学校招募、资格审查和严格面试产生的，均接受过专业的心理咨询技能培训，持有国家心理咨询师证书，作为市心理学会和市心理咨询师协会会员，活跃在东营心理咨询的各个领域，有一定的个案工作经验，一定努力为同学们提供高质量的心理咨询服务。

同学们，高中三年，是拼搏的三年，是品格塑造的三年，也是成长成熟和自我突破的三年。你们既要面临高考，也要接受生活的诸多考验。压力之下，任何情绪和状态上的起伏，就像是一场精神“感冒”。要坚信，这是生命中必然的过程；也要坚信，每个人都有自愈的能力。而我们，则是你们与“病毒”抗争的陪伴者、引导者、喝彩者！只要你需要，我们就在这里；只要你相信，这里必定有支持和回应！人生也许不完美，但你们一定会在自我成长和磨砺中收获一段完整的青春。



做一个好的心理咨询师，任重而道远：满腔的热情，熟练的理论基础，咨询技巧与艺术完美的结合，对生命的尊重和感悟……唯有不断地学习和充实自己，才能在挑战中成长。



在此，也感谢一中给我们提供了如此好的平台。我深知，做一个好的心理咨询师，任重而道远：满腔的热情，熟练的理论基础，咨询技巧与艺术完美的结合，对生命的尊重和感悟……唯有不断地学习和充实自己，才能在挑战中成长。我们将尽力回报一中提供的这次机会，在与同学们共同成长的过程中，一起憧憬一中更加美好的未来！

大美一中，逐梦启航。今天的莘莘学子，承载着家庭的期盼，肩负着社会的责任和希望。在你们风雨兼程的路上，老师永远是你们最坚实的臂膀！而我们，也会一直陪伴在你们身旁。

在此，我代表第六批心理咨询家长志愿者郑重表态：我们志愿加入“东营市一中心理咨询家长志愿服务团”，必将秉持志愿服务精神，发挥专业特长，以科学严谨的态度，以最大的热心和耐心为一中学子保驾护航。

最后，祝愿同学们披荆斩棘摘得硕果，千锤万炼青春无悔！祝愿母校年年桃李，岁岁芬芳！

谢谢大家！





—根—于—心—

# 心若光明，万物生长

杨爱翠

## 一 缘起

十二月，东营市一中校园，华灯初上，静谧！

在市一中校园的“希望大道”上，醒目地耸立着一座用21本红色巨著旋砌成的巨型雕塑——“智慧之光”。她像指引远方的灯塔，又像熊熊燃烧的火炬。每当我晚上值班从她身旁走过，内心就油然而生一种敬畏感和幸福感！

10月11日，在升旗广场举行了心理咨询家长志愿者聘任大会，当我从史校长手中接过那份聘书，我感受到的是一份责任和担当。新学期通过自愿申报和心指中心面试，我有幸加入到了心理咨询家长志愿服务团中。今年大女儿考入市一中，我也有幸成为了一名心理咨询家长志愿者。我们以不同的身份融入到市一中的大家庭中：孩子在这里梦想启航，我在这里成长自我，做一名合格的志愿者！

每次晚上值班，我都早早来到心理咨询室。两个多月的时间，我已接待了十几名学生。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。”我很喜欢市一中的校训：敬畏学者，相信未来！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



稻盛和夫曾说过一句话：“人生最大的财富就是有一颗利他之心。”看到他们离开的背影：阳光而自信，我感到特别的幸福和自豪。我自豪是市一中心理咨询家长志愿服务团中的一员，能为他们贡献自己的一份光和热！



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。他们进门时：有的面带痛苦，有的气愤，有的伤心欲绝，有的眼神里藏着恐慌和不安……但他们走时都面带笑容，情绪平和，对学业和未来又充满了自信和憧憬！

稻盛和夫曾说过一句话：“人生最大的财富就是有一颗利他之心。”看到他们离开的背影：阳光而自信，我感到特别的幸福和自豪。我自豪是市一中心理咨询家长志愿服务团中的一员，能为他们贡献自己的一份光和热！

## 二 陪伴生命，喜悦成长

平台不一样，格局就不一样。通过心理咨询，我深刻地意识到学无止境。为提升各位老师的心理咨询水平，学校积极搭建了各种培训平台：岗前培训、沙盘培训、家庭系统排列培训班、个案督导等一系列培训活动。通过这些活动拓展了我们心理服务的知识面，提升了青少年心理服务一对一咨询的能力，对咨询师的自我疗愈也起到了积极的推动作用。

我取得国家二级心理咨询师证书以来，我一直走在学习的路上，立志做一名心理健康知识的传播者。这些年来，通过





—根—于—心—

不断地学习和自身成长，我深深感受到青少年时期是一个黄金时期，也是一个充满心理危机的时期。青少年时期有其自身发展的规律，尤其是青春期遇上更年期，如果有些问题得不到及时、科学的处理，常常会导致青少年出现心理问题。

市一中是一个理想的圣地，更是学子们奋发圆梦的地方。既然成为一名心理咨询家长志愿者，就要对得起这份担当，好好学习心理咨询专业知识，助力学子们健康成长！大美市一中也是大爱市一中。通过每个来访学生的故事，我深刻体会到：爱是唯一的答案。大部分来咨询的学生都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！让学生们对别人多一份理解，多一份包容，多一份换位思考。只有无条件的爱，才能把他们的心结打开。

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……”通过听来访者的故事，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！



市一中是一个理想的圣地，更是学子们奋发圆梦的地方。既然成为一名心理咨询家长志愿者，就要对得起这份担当，好好学习心理咨询专业知识，助力学子们健康成长！大美市一中也是大爱市一中。

我最终都会让他们意识到，只有爱才能化解一切！让学生们对别人多一份理解，多一份包容，多一份换位思考。只有无条件的爱，才能把他们的心结打开。大美市一中也是大爱市一中。



### 三 后记

莱昂纳德·科恩曾说过：“万物皆有裂痕，那是光照进来的地方。”作为一名心理咨询家长志愿者，我努力成长，不断加强理论学习和专业知识，为前来咨询的学子们，点燃一束光，哪怕是萤火虫的那一点亮，希望能照亮他们前行的路。每次我值完班，走出咨询室的大门时，已是晚上十点多了。学子们也放学了，看到他们回宿舍时还抱着一摞书，脸上洋溢着自信、乐观的笑容，还听到几个同学哼唱着市一中的校歌：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。

看着他们离去的背影，我的内心也越来越坚定和喜悦。请相信：心若光明，万物生长！

（本文作者系 2021 级 7 班田雨阳妈妈）





—根—于—心—

# 请不要再做“健康盲”

唐春花

66

心理健康是健康的很重要的一部分，是健康之根本。健康不单只是身体上的，没有疾病状态和体格的完备状态，还包括了心理上的健康和对社会的良好适应性。心理有问题了，不仅会导致躯体疾病，还会影响社会适应性。同样，躯体疾病和社会适应性差也会引起心理问题，他们是相辅相成、相互作用。大家之所以没有意识到，是因为大家都是“健康盲”。

99

我在东营市一中做心理咨询家长志愿者一年半了，通过这一年半的锻炼与提升，自己收获颇多，在专业能力和工作能力方面取得了很大的进步。这要由衷的感谢市一中的领导给我们创造了机会和平台。心指中心还经常邀请专家给我们传授临床咨询的实践经验，他们讲课不仅生动形象、通俗易懂、吸引力强，而且能够结合临床经验较好地传授我们咨询技能，从而让更多的学生受益。

但通过咨询，我发现了一个现象：几乎所有人都是“健康盲”。

心理健康是健康的很重要的一部分，是健康之根本。健康不单只是身体上的，没有疾病状态和体格的完备状态，还

包括了心理上的健康和对社会的良好适应性。心理有问题了，不仅会导致躯体疾病，还会影响社会适应性。同样，躯体疾病和社会适应性差也会引起心理问题，他们是相辅相成、相互作用。大家之所以没有意识到，是因为大家都是“健康盲”。

看看这个世界，白天有序而忙碌，一切看起来运转正常，看似正常，却不知，好多人都是带伤上阵，找不到心灵的栖息地，往哪里逃，都逃不出自己的心，自己痛的结。心有千千结，在心理学称之为情结，由于经历创伤，在每个人的心里，都藏着或多或少的情结。情结是一种受意识压抑而持续在无意识中活动的，以本能冲动为核心的欲望。情结问题不解决，最终导致心理问题，进一步发展又会出现躯体症状。

精神的症状，身体的症状，都是一个信号，它提醒人们，反思哪里不对了？医院头疼医头，脚疼医脚。或许躯体疾病的根源是焦虑失眠抑郁导致的，也或许是由于不良的行为习惯导致的。根源不除，疾病不走。四处乱投医，身心疲惫，最后钱没少花，罪没少受，病不但没有治好，甚至还加重，更或者是导致悲剧发生，让人后悔莫及，终生遗憾。这些残酷现实的存在，根源只有一个，就是“健康盲”。对健康是一种无知和漠视的状态，对自己和家人的健康没有足够的重视。

心理咨询师的工作本质是“助人自助”。所以，心理咨询师要引导大家意识到心理健康是健康重中之重，帮助来访者觉察到健康的重要性，从心理上去重视不良行为习惯带来的危害，从而让大家提高认识，主动学习心理健康和健康知识，让自己不断成长，付诸于行动，彻底“扫盲”成功。

心理咨询过程也是一种成长的历程。随着咨询师自身理解的变化，对咨询的心得和技术也在持续变化。心理咨询师一方面承担着服务者和引导者的角色，一方面也承担着榜样的角色。心理咨询师首先要在自身成长中开始“扫盲”行动。丰富自己健康知识才能做到“助人自助”。

不管怎样，尝试行动起来，不再做“健康盲”。请所有人的“扫盲行动”开始吧，只要有行动，任何时候都不算晚。只要懂点健康知识、日常生活中多注意一些，不少健康问题都可避免。遗憾、悲哀、心理问题就会远离我们，对于每个人来说，何乐而不为呢？





—根—于—心—

# 希望自己成为那束光

衣少华

10月14日也就是阴历九月初九重阳节，在这个有纪念意义的日子里我第一次踏进市一中心理咨询室，心情期待也有忐忑，不知道会遇到什么样的孩子，更不知道是否会成功的帮助到孩子。

6:45 第一个孩子推门而入，一个阳光帅气的男孩儿，他有点羞赧的告诉我这是第一次来心理咨询室，我也微笑的告诉他很幸运的成为我第一个提供咨询的学生。咨询就这样从宽松愉悦的气氛中开始。我首先让孩子精心思考自己的困惑然后再开始叙述，我细细倾听，了解孩子的苦恼并做相关的记录，以便不漏过一个问题。一开始男孩儿有些含蓄，并不直接表述而是稍显委婉。我开动脑筋努力捕捉任何一个细节，挖掘其中隐藏的信息。然后针对问题和他共同探讨每个细节，引导他换位思考理解老师的辛苦理解父母的良苦用心，并分享自身与其类似经历与正确的处理方式……

当男孩儿长长的舒了一口气，露出开心的微笑时，我知道我成功了。最后我告诉男孩儿他是一个充满希望的孩子，一个积极上进的孩子，一个不满足于现状的孩

子，我很看好他同时也期待他能实现自己的梦想。这是发自内心的欣赏与期待，我也相信在未来的日子里，尽管他还会遇到这样或者那样的问题，但是这一个小时的交流一定会给他一束通往成功之路的光，引领他继续前行。



这是发自内心的欣赏与期待，我也相信在未来的日子里，尽管他还会遇到这样或者那样的问题，但是这一个小时的交流一定会给他一束通往成功之路的光，引领他继续前行。





—根—于—心—

# 家校合力 共育英才

徐莹莹

非常感谢蔡老师如此用心地组织这场家长会，让我们有机会当面了解、获取各科老师对孩子的学习情况的详细分析和备考过程的专业建议，这次家长会犹如及时雨一般给我们家长指明了今后如何陪考、助考的方向。

可以说，咱们的孩子到了最关键的时刻，孩子在这一年的学业发展成为家长、老师、学校乃至全社会的焦点，可以说有多少关注，孩子就有多少压力！此刻我们的孩子需要我们的帮助，我们的老师们需要我们的支持，因为教育从来不是一枝独秀，只有家校合力才能芳香满园，共创佳绩！

咱班孩子人才济济。在此也祝贺在此次期中考试中取得优异成绩和巨大进步的孩子们。希望他们戒骄戒躁，再接再厉。可以说每个优秀的孩子背后都是优秀而智慧的家长。在此也向这些孩子的家长表示祝贺！感谢你们给我们做出了榜样！当然，也



因此理解孩子，理解老师、理解学校，加强自身情绪调控能力，温和淡定，智慧地面对孩子的问题，多引导，多鼓励，帮助孩子寻求解决办法！这个时期我们越淡定，孩子越从容，我们越理智，孩子越稳定！



66

如果我们有坚定的信念，如果我们相信相信的力量，经常与老师沟通交流，积极反馈，这绝对是给我们的孩子增力赋能的最好途径。

99

希望暂时未取得进步的孩子们在老师和家长的助力下能够发愤图强、奋起直追，争取下次考试有大的突破。

下面，我和大家分享一下我们今后如何能更好地配合学校、助力孩子的几点感悟：

### 1. 温和坚定，做智慧家长

在这个特殊阶段，我们的孩子是高焦虑的，生活、学习或课堂上的一点小事都有可能引起孩子情绪的波动。他们有时因为压力难以进入学习状态，出现身心疲惫、情绪低落都是正常的。甚至个别优秀学生也会出现考试焦虑、神经衰弱从而派生更多的焦虑状态也是高三学生常见的现象。因此理解孩子，理解老师、理解学校，加强自身情绪调控能力，温和淡定，智慧地面对孩子的问题，多引导，多鼓励，帮助孩子寻求解决办法！这个时期我们越淡定，孩子越从容，我们越理智，孩子越稳定！所以希望我们我们都能智慧地为孩子积极营造和谐的备考氛围，全力解除孩子的后顾之忧。

### 2. 相信学校，理解老师

各位家长，咱们的学校正在想尽千方百计下决心要把咱们的孩子教育好。咱们的老师们正憋着一股劲，在竭尽全力地培养、指导孩子，大幅度提高学生的综合素质和教育教学质量始终是市一中老师们不懈的追求。因为我经常来学校心指中心值班，也经常来学校参加生涯规划课的集体备课、上课。我见证了大美一中的管理是





—根—于—心—

如何精细、科学。每每周末、或者晚上走进校园时那一排排静静停放的车辆都让我非常感动。那么多车在这里，就是那么多老师在这里，他们也有孩子需要陪伴，他们也有老人需要照顾。而他们为了我们的孩子都放弃了太多，牺牲了太多。我多年带中考毕业班，深知毕业班老师的辛苦，更深知当前形势下学校的压力。所以请大家坚定配合学校、理解老师、支持老师，如果我们有坚定的信念，如果我们相信相信的力量，经常与老师沟通交流，积极反馈，这绝对是给我们的孩子增力赋能的最好途径。

### 3. 积极关注，正面引导

我在这几年的工作和咨询中见过很多因为家长过度焦虑而不能帮助孩子从容应对困难，甚至家长好心帮倒忙的事例。当前，我们家长最需要做的就是调整心态，悦纳孩子的学习，悦纳老师的教学，悦纳学校的管理。我们积极关注孩子和孩子周围的一切，重视成绩但不过度夸大分数，重视结果但不放松对过程的督促。孩子回家报喜我们多鼓励孩子，多感恩老师和学校。孩子回家报忧，我们多疏导，多帮助，在引导孩子的过程中帮他形成能够情绪稳定、能够换位思考、能够尊师重教、能够团结同学的能力。在教育孩子的过程中帮助孩子逐渐养成淡定从容、豁达开朗、宽容大度和迎难而上的良好个性。这是我们的孩子赢得高考、赢得人生的核心因素。

### 4. 坚持原则、保障后勤

高三是孩子们成长过程中的飞跃期、突破期，正如鲤鱼跃龙门一样，其艰难可想而知。在这个过程中强大的竞争、成绩的起伏等都会对孩子的身心状态产生极大的影响。当孩子遇到挫折，难免



家长的角色更为重要，这时急需我们做出努力、改善亲子关系、我们要坚持原则，信任而不溺爱，包容而不放纵。我们要从有益于孩子成长的长远角度出发坚决配合学校，帮助孩子服从校规、班规和老师要求，只有这样合力才是真正的帮助孩子。



会出现状态下滑或躲在舒适区不敢面对的现象。此时，家长的角色更为重要，这时急需我们做出努力、改善亲子关系、我们要坚持原则，信任而不溺爱，包容而不放纵。我们要从有益于孩子成长的长远角度出发坚决配合学校，帮助孩子服从校规、班规和老师要求，只有这样合力才是真正的帮助孩子。

当然保障孩子的营养饮食，拥有健康的革命的本钱也是同样的重要。这一点在蔡老师发的禾木妈妈的每日助学早餐中我们可以去参考借鉴。在此，顺便提出：大家都想想我们还可以在什么方面可以更好地配合老师、帮到咱们的孩子，大家如果有好的建议或意见都可以提出来，咱们一起商量着去解决！

总之“高考虽是一场看不见硝烟的战争，但我们家长要通过努力，让孩子们相信，他们身边有家人的支持，有老师的的教导，只要我们心往一处想，劲往一处使，我们就能凝聚教育合力，去探寻和挖掘我们孩子身上无限的可能，真正助力孩子圆梦高考！





—根—于—心—

# 为了我们共同的向往

2020级22班 徐恩一

向往，是一个人前进的不竭动力，是一个民族走向成功的必要条件。

12月22日周三晚上，我们2020级部的40位班级心理委员来到了心指中心参加了心理委员的培训，并参与了团体沙盘游戏活动，分享了彼此的观点，锻炼了表达能力，更重要的是放松了心情，让我们更加乐观、积极地去看待这个世界。

因为摆放沙具的过程中小组成员之间不能交流，所以我们的沙具没有什么顺序，而且默契程度也不高。从天安门到奥特曼，从村中小屋到宴会公主……一切的一切，让我们感觉并不是十分和谐。到了交流分享讨论环节，我们终于可以开口讲话了，在队友的分享过程中，我们懂得了彼此的初心和感受，与此同时也真正体会到了如何团结、高效地进行团队合作，用最质朴的语言，解释这最大公约数的魅力。

我们的团体沙盘由四种元素组成：象征现代中国的国家机关和人民；表达幻想的公主、奥特曼和恐龙；代表宁静恬淡的鲜花和荷叶；以及保家卫国的英勇战士和战争工具——我们却把它命名为“向往”。

看似无序，实际上代表了我们每一个人的内心向往。

国家机器、商场以及乡里村庄，是我们对

66

国家机器、商场以及乡里村庄，是我们对美好生活的向往。“人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标。”习近平总书记的这句金句我们铭记于心。

99



每个人都有童年，可惜在漫长的学习和工作生涯中，我们可能离他们越来越远。满眼皆是摩天大楼，看不见内心的向往；脚底都是水泥砖瓦，却忘记了心中向往的泥土芳香。



美好生活的向往。“人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标。”习近平总书记的这句金句我们铭记于心。何人没有上进之心？谁家不想生活美好？我们看来，每个人对这个世界的看法和向往不尽相同：有的人向往对于国家社会的奉献和帮助，选择了政务机关；有人心想田园风光，选择了村中小屋；有的人向往家庭美满，选择了代表日常生活的家庭成员沙具。不同的追求，是我们共同的向往，是我们同样的追求。

充满童真幻想的奥特曼和公主，反映了我们心中的纯真。每个人都有童年，可惜在漫长的学习和工作生涯中，我们可能离他们越来越远。满眼皆是摩天大楼，看不见内心的向往；脚底都是水泥砖瓦，却忘记了心中向往的泥土芳香。我们来到沙盘室，其中一个很重要的任务就是发现内心掩盖多时的那份纯真，暂时忘却紧张忙碌的学习生活。我们做到了，做得很好。

沙盘里凸出来的鲜花和绿叶，是我们当中向往清静自在一面的写照。繁忙多时，总有心想要歇歇脚、看看周围身边的美好。“慢慢走，欣赏啊”，朱光潜先生曾经这样告诉过人们。的确，我们的生活里有这样或那样的美好，家庭圆满，和谐幸福，周围的朋友和伙伴点缀着我们忙碌的生活。停下来，放慢脚步，用一晚上去感受生活的美好，发现同学们所不知道的一面，这不仅是我们每位心理委员所应做到的，更应该是每位同学的向往。

就像张皓天同学在最后总结陈词时说的，中国正以它复杂的面貌展现在世界面前。我们那晚看到的，就是同学们、中国人民的最大公约数和最大同心圆，团结一致，奋发向上，从心出发，奔向我们所向往的地方。

心起点，心往处，便是彼岸！





存

其



# 自信人生二百年

主持人 2019 级部语文组 郭春芳

## ○ 主持人语

亲爱的高三同学们：

距离高考还有不足 200 天的时间了，不知道此刻的你们是在伏案苦读，还是处在茫然忐忑抑或是不安失落中？

高考是每一个人都不得不去经历的一次人生考验，我了解你们面对学习、面对高考的那种寻求进步、企盼成功和实现完美的愿望，更了解大家普遍存在的或多或少、时有时无、甚至是时刻不在折磨你们的那种起伏、无奈、痛苦、纠结、自疑、自弃等情绪。

可是我们为什么还在坚持？因为有很多美好的事物想要去经历想要去尝试；因为世界那么大，而我们真的很想去看看；因为我们正青春，而青春从来都不是不战而降；因为人生行百里者半九十，不到最后一刻，谁也不敢说自己不能创造自己的生命奇迹，谁也未必不能成为高考中的一匹黑马。

之前的两年，你可能三更灯火五更鸡，过得很辛苦、很累，而成绩还偏偏经常跳出来刺激你脆弱的神经。但，环顾四周，哪一个同学不是如此？哪一个最终获得自己想要的成功者不是如此？生命或许有偏爱，但一定不会偏爱那些不劳而想获的人。

既然只有最崎岖的峰峦，才能成全我们的少年意气。那就别辜负了这一段可以无所顾忌地为自己的理想而打拼的时光。不要忽视课本，从最基础的知识一点一点夯实，没有基础就没有所谓高度。不念过往，以今天为一个全新的起点，重新开始修建我们高三的知识大厦，精雕细琢，大胆质疑，每一个问题多问几个为什么。学习我们身边的榜样，从他们身上汲取足够的精神力量和学习方法，完善自己的学习成果。

自信人生二百年，不要二百年，只争朝夕。做最好的自己，不给自己留遗憾，就是最完美的人生。





—存—其—心—

# 一起去未来 致未来的自己

2019 级 1 班 张佳星

“少年就是少年，他们看春风不喜，看夏蝉不烦，看秋风不悲，看冬雪不叹，看满身富贵懒察觉，看不公不允敢面对。只因他们是少年。”我时常想起陀思妥耶夫斯基的这句话。是的，正因为我们仍是少年，仍有逆流而上的勇气，仍有挺胸昂头迎接万箭攒发的豪迈，有举头对苍天一笑的豁达，我们才能有如此鲜衣怒马少年时的意气风发，有挺立潮头敢想敢干的无畏，这是专属于我们这个年纪的磅礴力量。于是，对还有不到 200 天就要高考的自己，我有许多话要说。

“如果我们的生命不为自己留下一些让自己热泪盈眶的日子，你的生命就是白过的。”对于自己的求学经历，俞敏洪如是说。不到 200 天的时间谈逆袭、登峰显不切实际，但是让“高考无憾”从一句口号成为现实却是我们可以做到的，当我们对每一天的课堂与每一个练习题问心无愧，当我们不再有因粗心、疏忽而懊恼的错误，趁着年轻生猛，和高考死磕一回，我们也就算没白流这最后一百多天的汗水、无愧于十年苦读。当我们为自己的理想拼搏与奋斗之时，便是未来的曙光照亮现在之时。

扎克伯格说：“没有一个人开始就能想清楚，只有做起来，目标才会越来越清楚。”无数的“梦想家”时刻与眼高手低或许成为了学习路上最大的绊脚石，蓝图有多美好，现实就有多凄惨。所以，当下要做并要做好的，无非

是落实好每一个细节与内容，摒弃犹豫、马上行动、拒绝拖延、务实上进，为自己的未来与人生负责。

明斯基的《黎明之前》中写道：“倘若星星一颗接着一颗消逝，倘若月亮躲进了云层，不要惊慌，那是最黑暗的时光，是黎明之前。”正如我们高中三年长跑，离成功最近之时便是最艰难之时，也是最考验定力与心态之时，也正是如此深沉的黑暗，造就了我们的晨曦。随着高考倒计时上的数字变小，高考冲刺的来临，以及各种无边压力与情绪崩溃的涌来，就更应坚定自己的内心、沉着冷静，以昂扬与自信的姿态迎接人生的第一场历练，奔向绚烂的未来。

在余下的一百多天里，“不乱于心，不困于情，不念过往，不畏将来”，会是我们每个人前行的箴言，“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志”，会是我们刻苦的动力。

希望我们的未来，总有星火。



“如果我们的生命不为自己留下一些让自己热泪盈眶的日子，你的生命就是白过的。”对于自己的求学经历，俞敏洪如是说。

在余下的一百多天里，“不乱于心，不困于情，不念过往，不畏将来”，会是我们每个人前行的箴言，“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志”，会是我们刻苦的动力。





—存—其—心—

# 执着于理想 纯粹于当下 致未来的自己

2019级37班 吴奕林

“执着于理想，纯粹于当下”，这是诗人北岛的一句箴言，如今我也用其自勉。两年多的光阴转瞬而过，转眼间我已来到高三的快车道，奔向高考的神圣殿堂。当下的你，准备好了吗？

“若能澄心净耳听，万籁俱寂皆是韵。”

欲达远方，须先心不妄动。做任何事，心静是第一要素。过去的你，常因繁杂琐事心乱如麻。然而，欲成大事者，怎可畏首畏尾？唯有心无杂念，才能抵达梦想的彼岸。未来的日子里，一切杂念都是你摘取硕果的绊脚石。从今天起，从此刻起，从写下这笔誓言起，将内心放空，哪怕再多的学习任务、再大的学习压力，保持内心的淡定，方能行稳致远。

“优美的诗文，是对凄苦的挣扎和超越。”

欲临高峰，必要矢志不渝。二百天的征程，必将荆棘遍地，血泪遍洒，但只要你坚定内心的选择，瞄准那个你倾心了十余年的最高学府，保持一个乐观的



欲临高峰，必要矢志不渝。二百天的征程，必将荆棘遍地，血泪遍洒，但只要你坚定内心的选择，瞄准那个你倾心了十余年的最高学府，保持一个乐观的心态，以积极的态度面对眼前的荆棘之路。

前路坎坷，是为了在黎明到来的时候抵达那曙光灿烂处，视挫折为友，饮苦难为甜，矢志不渝地走上征程。



心态，以积极的态度面对眼前的荆棘之路。恰如诗人所言“人才自古要养成，放便干霄战风雨。”欲戴王冠，必承其重。前路坎坷，是为了在黎明到来的时候抵达那曙光灿烂处，视挫折为友，饮苦难为甜，矢志不渝地走上征程。

“请乘理想之马，挥鞭从此启程，路上春色正好，天上太阳正晴。”

将抵彼岸，作人生的主宰。未来的二百天，是充满艰辛和苦难的，而支撑你走过的，正是未来的静好岁月，也是对于山顶美景的期待与追求。未来之美就在不远处，而要抵达梦想的彼岸，就在把握当下。

执着于理想，纯粹于当下，未来就在你手中！

惟愿明年初夏，不负如今奋斗的自己！





—存—其—心—

# 不负时光 共赴未来 致未来的自己

2019级23班 李翔宇

66

“逝者如斯夫，不舍昼夜”，时光不顾人意，只管匆匆流去。我们往往容易辜负属于自己的珍贵的时光，但我还是希望彼时之你能在对时间的利用中寻找人生的价值，在对的时间做对的事。而不是在回顾往昔时惊觉碌碌无为，在向前展望时方觉茫然无措。因为古之成大事者，虽会憾于事之未成，而不憾于时之空流。“悟己往之不谏，思来者之可追”，希望你如文所述，有惜时如金、善于用时之精神。

99

展信见安！

在二百天前，拿到期中成绩的我用一种客观的心态，想象二百天或更远未来的你，用一字一句留下这一刻存在过的印迹。

哲学家告诉我们，事物总是不断前进发展的，因而谁也无法对未来有精准的分析与预测。不过此刻，我希望用

一种极好的幻想去刻画你走过的轨迹，或许你已经拿到了你渴望的录取通知书，踏上了去上大学的班列；或许你听到了来自早大的信息，登上了赴日留学的航班；又或许你高考失利，独自守着窗儿，黯然神伤，偷偷哭泣……无论人生如何，境遇如何，处境如何，都要用乐观昂扬的心态直面人生。“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”，希望你如诗所言，有一往无前之力量。

“逝者如斯夫，不舍昼夜”，时光不顾人意，只管匆匆流去。我们往往容易辜负属于自己的珍贵的时光，但我还是希望彼时之你能在对时间的利用中寻找人生的价值，在对的时间做对的事。而不是在回顾往昔时惊觉碌碌无为，在向前展望时方觉茫然无措。因为古之成大事者，虽会憾于事之未成，而不憾于时之空流。“悟已往之不谏，思来者之可追”，希望你如文所述，有惜时如金、善于用时之精神。

古人云：“有志不在年高，无志空长百岁。”在“志”的驱动下，人们有了前行的动力。祖逖有志，成晋之重将；詹天佑有志，开自建铁路之先；中国共产党有志，方让“红星映照在东方，其大道满霞光”。纵时过境迁，物换星移，物是人非，其志不可变。希望你能够保持并牢记我们共同的志向并为之继续努力。“奥，我想成为那样的人！”希望你如歌所唱，用万古不灭之志，向自己的目标奋斗，最终成就你之所想。

天道酬勤，勤者亦有万物之助之，其道不绝也。在我继续奋斗的同时，希望未来的你能够珍惜时间，怀揣梦想，用不绝之动力不断向前，共同奔赴美好的未来，而不是“习于苟且”，得过且过。

“莫等闲，白了少年头，空悲切”，愿你在未来的时光中继续向前，不要等到“落花流水春去也”，却只能叹道“天上人间”。





—存—其—心—

# 时光之少 分秒必争 致未来的自己

2019 级 8 班 程泽欣

川端康成说过：“凌晨四点钟，海棠花未眠。”百川东流，才能掀起滚滚巨浪；海纳百川，才能托起日月之行。日积月累的溪流汇聚后都是令人敬畏的大江大河，这个过程从来不是一朝一夕就能完成的，是咬紧了牙关才能坚持下来的。鸟欲高飞欲振翅，人求上进先读书，为无法倒流的时间拼上自己的全部，翻开书，执起笔，埋头，苦干……

毛泽东那句“一万年太久，只争朝夕”成就了“星星之火可以燎原”。不浪费现在的一分一秒，早晨的蒙蒙雨雾只会润泽早早破土的嫩芽，五点半天未亮便赶校车只有经历过才刻骨铭心。二百天，时间很短暂，教室里每一刻的恍惚都是对未来的不负责，埋头书卷，抬头黑板，心无旁骛，一意向前，书一页一页翻，题一道一道解，笔芯一根一根换，燎原之势，指日可待。

陆游曾说：“纸上得来终觉浅，绝知此事

要躬行。”侃侃而谈何其容易，付之于行又何其艰难。改变就从当下开始，从一点一滴进步，改变放纵懈怠的侥幸，丢掉可怜自己的心态，调整作息，高效利用百天课堂，主动走向老师，拾起碎片化时间，平衡心态，反思总结……好习惯的养成不仅会在考场上发挥作用，还会在终生的学习中受益。成就永远不会眷顾只会空想的人，而只会走向和时光赛跑与生活拼搏的老实人。

雨果说过：“谁虚度年华，青春就会褪色，生命就会抛弃他们。”也许我们昨天曾拥有辉煌，但那已成为枕边一段甜美的回忆；也许我们昨天也曾遭受挫折，但那已成为眼角一道苦涩的泪痕。时间不会回头，人也不能一直沉溺于过去，或好或坏我们都要自己消化并从中吸取总结经验，以顽强拼搏的心态和饱满的精神状态迎接明天。

我不信宿命，我的心告诉我，只有我可以把握未来的我，只要我拼上这二百天，结果出来后，我将无所遗憾。不负自己，就从此刻开始！



陆游曾说：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”侃侃而谈何其容易，付之于行又何其艰难。改变就从当下开始，从一点一滴进步，改变放纵懈怠的侥幸，丢掉可怜自己的心态，调整作息，高效利用百天课堂，主动走向老师，拾起碎片化时间，平衡心态，反思总结……





—存—其—心—

# 前路

## 致未来的自己

2019级4班 胡梦瑶

记得木心先生说过这样一句话：“故知人不可苟固守，亦不可徒漂泊。”既然选择了远方，便只顾风雨兼程。

转眼间八百多天的高中生活已逝，二百天后的我们即将迈入高考的考场。时间像是影子，紧紧追在我的身后，无法摆脱，时刻提醒着我未来的考验已经快要到来。

诘问内心，现在的成绩是否达到了我的期望？无意间瞟到窗外没有星月的夜晚，偌大的漆黑穹顶笼罩着寂静无声的大地。想到这世上或许有很多人如同我一般，在前行的路上感到迷茫，进而失去动力和方向。

晨雾氤氲，鸟鸣啁啾，声声如歌，没来由地让我回想起那遥远的时节：杨柳岸边的水国人家，碧波深处的江南花草，园林台榭，寺观舫舟，抑或是那夜夜笙歌，灯红酒绿。那繁华、那绮丽、那风流、那温婉，皆是如此。悠悠扬扬，流入时间的长河，化为飘渺岚烟。

66

晨雾氤氲，鸟鸣啾啾，声声如歌，没来由地让我回想起那遥远的时节：杨柳岸边的水国人家，碧波深处的江南花草，园林台榭，寺观舫舟，抑或是那夜夜笙歌，灯红酒绿。那繁华、那绮丽、那风流、那温婉，皆是如此。悠悠扬扬，流入时间的长河，化为飘渺岚烟。

仍是那迷蒙的雨，缠绵的风，却已不见那温暖而又夺目的阳光。我孑然一身，寻找前路。

仍是那迷蒙的雨，缠绵的风，却已不见那温暖而又夺目的阳光。我孑然一身，寻找前路。

眼角已经湿润，我想起泰戈尔说过：“有一个夜晚我烧毁了所有的记忆，从此我的梦就透明了；有一个早晨我扔掉了所有的昨天，从此我的脚步就轻盈了。”我闭上双眼，站在山巅，诘问苍穹。秀峰沉默，乱石相依，流水激溅，浅草明灭。满天繁星汇成一条河，流入更远更浩瀚的星海，那种无以伦比的美，浸润我整个胸膛。

捷克作家米兰昆德拉在他的小说中说：“受到乌托邦声音的迷惑，他们拼命挤进天堂的大门，但当大门在身后砰然关上时，他们会发现自己是在地狱里。”生活有时就是这样的黑色幽默，让渺小的人难堪无助。但我知道琐碎和锐利只是生活的假象，犹如玫瑰的刺，扎手之后是娇嫩的芬芳；犹如将尽的春意，悲戚过后，迎来的是夏花的绚烂。

归去吧，归去来兮！心境已然变化，我不再为日月驻足，亦不会在于暮色中出神，我遵循着心的方向，无畏荆棘，拨开云雾，在流水无痕的日子里，寻找着落叶缤纷的锦绣前路。无须顾虑，心之所向，素履以往。

99





—存—其—心—

# 清风起山冈 以羽翔云霄 致未来的自己

2019级6班 成国浩

沧海桑田，几多荣辱沉浮；物换星移，几度盛衰兴亡。轻风起山冈，胜负强弱本无定数，唯有登高远眺方览世事于眼底，唯有超然恬淡方视潮起潮落如一，未来的你啊，是否能够笑看云卷云舒，以羽翔云霄了呢？

岁月峥嵘，山海如鉴，不知如今的你身在何方呢？如今的我，成绩并不理想，可这世界上有弱肉强食的丛林法则，我的背后便是万丈深渊，所以即便前路是荆棘遍布，我也要咬牙坚持走下去。于是，我常常在想，未来的自己会变成什么样子。漫步操场，看着日落跌进昭昭星野，人间忽晚，山河已秋，未来似乎触手可及，我在一岸遥望未来的你，不知你是否也会回首过去的我？清风起，羽翼展，请未来的你与我一同见证前行的轨迹。

“寄意寒星荃不察，我以我血荐轩辕。”离高考仅剩二百年，面



大道如砥，行者无疆，我知道，在未来，会有很多不可抗因素，使得原本纯净的心灵变质，但我会一直坚守本心，不被名利裹挟，不陷于现实社会的泥潭之中。

克雷洛夫说：“现实是此岸，理想是彼岸，中间隔着湍急的河流，而行动是架在河上的桥梁。”志之所趋，无远弗届，前进道路上需要我们持续发力。



对老师、家长关切的目光，我岂能辜负他们的殷切期望，提高效率，合理安排时间，做好规划，扬起前行之帆。

拼搏奋斗，百折不回，是翱翔理想云端的羽翼。生涯规划的蓝图，需要用拼搏奋斗的汗水去磨墨，需要用百折不回的画笔去描绘，需要用拾级而上的步履去收官，无论身处何时何地，拼搏奋斗都是一股得以冲破牢笼的力量。

“一同脚踏实地，就能一起仰望星空。”只有走出来的精彩，没有等出来的辉煌。克雷洛夫说：“现实是此岸，理想是彼岸，中间隔着湍急的河流，而行动是架在河上的桥梁。”志之所趋，无远弗届，前进道路上需要我们持续发力。

大道如砥，行者无疆，我知道，在未来，会有很多不可抗因素，使得原本纯净的心灵变质，但我会一直坚守本心，不被名利裹挟，不陷于现实社会的泥潭之中。

清风起山冈，以奋斗作为青春最亮丽的底色，脚踏实地、知行合一，以青春之我、奋斗之我为羽，翱翔于天际，驰骋于未来。





—存—其—心—

# 拼尽一切代价 奔你的前程 致未来的自己

2019 级 10 班 刘汇鑫

“世界旅行不像它看上去的那么美好，只是在你从所以炎热和狼狈中归来之后，你忘记了所受的折磨，回忆着看见过的不可思议的景色，它才是美好的。”青春，绝不仅仅是拥抱、击掌的感动和峨冠博带的浪漫，青春的姿态应该是一往无前的奋斗姿态。

在你的前方，可能是凛冽的冰河，可能是汹涌的怒海，但这才是生活啊。生活是奋斗、充实、爱好和乐趣，生活是闻取、遇见与经历。歌德说：“责任就是对自己要求去做的事情有一种爱。”这种爱，寄



在你的前方，可能是凛冽的冰河，可能是汹涌的怒海，但这才是生活啊。生活是奋斗、充实、爱好和乐趣，生活是闻取、遇见与经历。歌德说：“责任就是对自己要求去做的事情有一种爱。”这种爱，寄寓于每一个负重的存在之中。希望你在看、在听、在感受、在坚持，希望你有对真相和正义的信念，有担当、有责任感，希望渡尽劫波人还在、爱还在。

你要记得：你生来就是高山而非溪流，你欲于群峰之巅俯视平庸的沟壑。一帆风顺，显示不出水手的坚强；百转千回，才能百炼成钢。



寓于每一个负重的存在之中。希望你在看、在听、在感受、在坚持，希望你有对真相和正义的信念，有担当、有责任感，希望渡尽劫波人还在、爱还在。

在你的身后，是无数道光为你照亮了前行的道路。有父母不辞辛苦的付出和无怨无悔的奉献，他们永远为你提供家的庇护和无声的支持。有老师的殷殷教诲和温柔的鼓励，他们永远耐心为你解答知识的困惑和人生的疑问。有同学们携手前行共同进步，他们为你提供了心灵的安慰、竞争的快乐。

奋斗旅程从来都不会一帆风顺，就像现在的我和未来的你，从来不变的只是初心，只是一往无前。当比你差的人还没有放弃，比你强的人仍在努力，你要记得：你生来就是高山而非溪流，你欲于群峰之巅俯视平庸的沟壑。一帆风顺，显示不出水手的坚强；百转千回，才能百炼成钢。

历史只会眷顾坚定者、奋进者、搏击者，而不会等待犹豫者、懈怠者、畏难者。

愿你搏击风浪，愿你披荆斩棘，愿你矢志不渝，愿你用力奔跑，奔向你的前程。





—存—其—心—

# 誓掇曦光朗月

# 静听淙流竹音

# 致未来的自己

2019级 15班 吴筱冉

亲爱的我自己：

时光悠悠，岁月醇厚，这封写于距高考二百天的信件，不知何时，第几次又被你启封细读。忆往昔，寒窗苦读十余载，蹒跚万里向梦来；看今朝，拼搏人生二百天，会当水击三千里；展未来，大鹏一日乘风起，扶摇直上九万里；

是的，这是你，也是我一直以来的梦想。可习总书记曾言：“道不可坐论，德不能空谈。”理想与奋斗不能只是一句动听的空话，虚无缥缈的誓言也毫无作用。面对我们最大的敌人：浮躁，希望你能做到，在誓上九天揽月的同时，能够静下心来，沉潜自身，关注常被忽略的细节，以便更坚定的履道而行。

日月不肯迟，四时相催迫。”面对步步逼近的高考，希望你能消除杂念，正面挑战。或许过去的成绩仍像一根刺提醒着你而

今的“堕落”，但若不能放下，仍沉湎于过去只会愈发窄化前行的道路。摆在面前的选择只有一个，那就是直面现实的挑战，痛定思痛，总结教训，重新搏回“好汉”的“当年勇”，并向更高远的目标迈进。“耻学于师”绝不可取，“好学乐问”才是绣成锦绣山河的丝丝帛线。

“涓流积至沧溟水，拳石崇成泰华岑。”面向人生中的关键挑战，希望你能摒除杂念，沉潜积累。二百天说长不长，说短也不算短，利用好碎片化时间，在踏实繁忙中收获，在困顿难关前坚持，在挫折失误后反思，在迎难而上中积累，在总结归纳中提升，才能过尽千山，扬帆济海。集腋成裘，聚沙成塔，跬步至千里，功在不舍。制定好计划，保持紧迫感和平常心，亲师信道，才能行稳致远。

星光不问赶路人，历史属于奋斗者。我想，未来的我，也许会遇见学业或事业的困难，但绝不会任由自己被其击败。我会高擎信念与理想的火把，绝不因艰险当道而向命运低头，也绝不因出了象牙塔而向无为妥协。“有一分热，发一分光，就令萤火一般，也可以在黑暗里发出一点光。”鲁迅先生的话犹在耳侧。我相信，未来的我一定会静而沉淀，敏而好学，奋而争先，以乐战不怠的姿态迎接一切挑战！

“历史只会眷顾坚定者、奋进者、搏击者，而不会等待犹豫者、懈怠者、畏难者。”与再次看到这封信的我自己共勉！

青年何妨梦摘星？且邀他日看海平！



“涓流积至沧溟水，拳石崇成泰华岑。”面向人生中的关键挑战，希望你能摒除杂念，沉潜积累。

星光不问赶路人，历史属于奋斗者。我想，未来的我，也许会遇见学业或事业的困难，但绝不会任由自己被其击败。我会高擎信念与理想的火把，绝不因艰险当道而向命运低头，也绝不因出了象牙塔而向无为妥协。





—存—其—心—

# 大匠至忍 方成大器 致未来的自己

2019 级 36 班 王金豪

66

紧紧抓住上方锐利的悬崖突岩，努力翻越它，我也相信，未来的你定能翻阅悬崖，抵达成功与胜利的彼岸。

99

未来的自己，将会迎来一次具有重大意义的人生考验与抉择。想要在高压之中保持平静祥和的心态，想要在喧嚣尘世中创大业、成大器，需要练就“忍”的心境，忍住独行的寂寞，忍住登峰造极的苦痛，忍住与劣根相伴的欲望。

未来的自己，必须忍受与独行相随的寂寞。“成功需要等待。”高考亦是如此，然而这样的等待绝非“守株待兔”的“待”，而是要在山重水复中开辟出一条可行走的路来。“猛兽总是独行，牛羊才成群结队。”既然选择了开路，选择了独行，自有寂寞相伴。热爱每一次挑灯夜读的长夜，热爱每一个独立自强的奋斗身影，否则，即使偶遇开云见日，也保存不住它的光芒与

66

未来的自己，必须忍受与独行相随的寂寞。“成功需要等待。”高考亦是如此，然而这样的等待绝非“守株待兔”的“待”，而是要在山重水复中开辟出一条可行走的路来。

99

温度，终将重汇于滚滚人海中不知所终。

未来的自己，更要忍受登峰造极的苦痛。“痛苦只是痛苦，珍贵的是对苦痛的思考。”既然要思考，先得忍得了苦痛，否则只是悲惨的号叫。通往成功彼岸的人生道路不可能是一帆风顺的康庄大道，其中必定布满了荆棘，甚至来自四面八方，考试失利，同学相处，作业负担，弱科弥补将会是你的伴侣，你能做的只有忍受，毕竟没有一双手是冰肌玉骨构成的。同时，紧紧抓住上方锐利的悬崖突岩，努力翻越它，我也相信，未来的你定能翻阅悬崖，抵达成功与胜利的彼岸。

未来的自己，还需忍受与劣根相伴的欲望。真正的匠人，沉着、勇敢，激励他前进的，并非是名誉与权势，而是对于技术制造精益求精的不懈追求。未来的你，也应像匠人一般，不以高考成绩为唯一目的与动力，去培养为家奉献、为国付出的情怀，忍住内心对安适生活的向往，忍住对放松自在的渴求，忍住对轻松闲散的放纵，抑制劣根的生长，主宰自我独立人格。

未来的自己，要受得了投枪短匕，忍得了雷电风雪，耐得了无边黑夜，定能迎来光明人生，成大器，创大业。





—存—其—心—

# 枯木逢春 岁月珍重 致未来的自己

2019级23班 王晨旭

66

未来不期而遇，天涯犹在，不诉薄凉。  
作家秋微说：“人一辈子最珍贵的品质其实就有两样，一是热血，一是天真。”

99

有“人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已。”此刻离高考只有二百天，恰遇良机书于未来的自己，愿你能在枯木逢春中感悟岁时变换，不忘昨日来处，仍能珍重每一段光阴岁月。

人生百转千回，起点已定，结局未知。数十年朝朝又暮暮，你说你最喜欢的一本书名为《追风筝的人》，你

有理想，追逐放飞的风筝，试图寻找最合适的方向。你渴望立于三尺讲台，像曾经教授过你的师长一样，把这份桃李之心传承下去。智慧不会一蹴而就，机遇不会凭空而来，愿你此刻梦想成真，经过努力已然找到了属于自己的一片天空，放飞自己，实现自身价值。

未来不期而遇，天涯犹在，不诉薄凉。作家秋微说：“人一辈子最珍贵的品质其实就有两样，一是热血，一是天真。”任何阶段的人们都会面临着艰难的选择和挑战，若你此刻有花团锦簇百万雄兵，衷心祝福你且希望你保持热血天真；若你此刻身陷泥沼没有方向，更愿你记住，初中时代仰慕的作家杨绛在沦陷上海期间虽饱经忧患，见证世态炎凉，仍热爱生活积极向上；高中时代敬重的作家三毛一生历经重重磨难，仍愿保持个人心怀，不放弃对生活的热爱与执着，在有限的时空里过无限阔大的日子。罗曼罗兰曾说：“这个世界上只有一种真正的英雄主义，那就是在认清了生活的本质，还热爱生活的人。”不论你此刻身处何方，请珍重每一段岁月，相信千锤百炼后果实累累。

“泰山耸峙须仰止，寸草衔结弓业勤。”我知道，现在你的处境很大一部分都由我来奠基，翻越高考这座山，才能遇见未来的你。少年负壮志，奋烈自有时，从此刻开始，我愿拼尽全力向你奔赴而去。

山高水长，怒马鲜衣，每一段岁月都值得珍重，愿你永远明朗坦荡通透，不忘昨日来处，认清明日方向。



“泰山耸峙须仰止，寸草衔结弓业勤。”我知道，现在你的处境很大一部分都由我来奠基，翻越高考这座山，才能遇见未来的你。少年负壮志，奋烈自有时，从此刻开始，我愿拼尽全力向你奔赴而去。



貳

尽

于

心

# 那战机的呼啸 是为你而奏响

主持人 2019 级部语文组 赵林林

## 主持人语

春风拂，战机呼，

英雄铸得利剑出。

未捷君已故。

夜簌簌，雨簌簌，

后有才人整旗鼓。

圆梦魂牵处。

9 年前的 11 月 25 日，在见证歼 -15 首次成功起降辽宁舰仅两天后，歼 -15 研制现场总指挥罗阳因积劳成疾，突发急性心肌梗死、心源性猝死，因公殉职。那一年，他仅仅 51 岁。



— 尽 于 心 —

## 那战机的呼啸 是为你而奏响

随着歼-15“飞鲨”成功在“辽宁”号航母上着舰，人民海军六十多年的舰载机之梦终于成真。

那是航母舰载机的标志性时刻，也是中国人民难以忘怀的历史瞬间。因为航母本身只是一个平台，对敌方进行远程打击的任务终究还是要落到舰载机上来。可以说，舰载机的强弱，直接决定了一支现代化海军打击能力的强弱。没有强大的舰载机部队，建设一支现代化的远洋海军就无从谈起。

2012年11月25日，是中国第一支舰载航空打击力量开始成型的日子。然而这一天，也是失去歼-15飞机总负责人罗阳的日子。

罗阳生于1961年6月，辽宁沈阳人，研究员级高级工程师。1982年，罗阳大学毕业被分配到沈阳飞机设计研究所。罗阳在素有共和国老工业基地“长子”之称的沈阳飞机工业集团工作了30年。

为了击碎“中国100年都不可能做到”的妄论，他带领团队没日没夜地研制战机。罗妈妈也曾劝儿子悠着点干，可罗阳常说：“既然是长子，总得拿出长子的样子来！”在罗阳担任航空工业沈飞董事长、总经理期间，正是沈飞歼-15舰载机等多个机型齐头并进、年年攻坚的关键时期。罗阳的工作日程安排得非常满，时间总是不够用，他恨不得不眠不休、不吃不喝。

王凯是罗阳的司机。用王凯自己的话说：“给

66

习近平总书记指出，雷锋、郭明义、罗阳身上所具有的信念的能量、大爱的胸怀、忘我的精神、进取的锐气，正是我们民族精神的最好写照，他们都是我们“民族的脊梁”。

99

罗总开了十年的车，是最累的十年，也是最愉快的十年。一年三百六十五天，除了大年初一休息一天，再没有空闲的时候。”罗阳的睡眠太少，难得能把觉睡足。每次一上车，往座位上一靠，就能睡着。王凯心疼罗阳，为了让他多睡片刻，经常悄悄放慢车速。而罗阳发现后，马上就说：“小王，怎么这么慢啊？能不能开快点？”

2012年11月17日晚，罗阳从珠海出差飞回沈阳。机场出口，看着他满脸疲惫的样子，王凯建议：“要不回家休息一晚，明天再赶去？”罗阳思量片刻，还是决定直接去几百公里外的某海岛，在那里乘直升机飞上航母“辽宁舰”，参加意义重大的歼-15舰载机着舰飞行的“大会战”。登舰后，他一分钟都没休息就上了塔台。有同志劝他歇一会儿，他却说：“前面耽误的工作太多了，得赶回来。”

其后的四天，罗阳主要在研究航母舰载机的后续工作。第六天，舰载机成功试飞后，罗阳高兴地与妻子通话，说对这次舰载机的成功试飞感到非常欣慰。第七天，25日上午12时，圆满完成舰载机试飞任务的辽宁舰回航。随后，参与这次试飞任务的工作人员陆续离舰。人群中，罗阳显得有些憔悴，他的笑容中，有些疲惫。

就在离舰登车后，罗阳突发心脏病，经过3个多小时的抢救不幸离世，享年51岁。在他的告别仪式上，来自军队、地方和航空业界的各级负责人，罗阳的同事、生前好友以及社会各界民众三千余人来到现场，其中一位86岁的退伍老兵说：“罗阳是英雄，是国家的栋梁之材，不管天气多冷，我都要为他送行。”

习近平总书记指出，雷锋、郭明义、罗阳身上所具有的信念的能量、大爱的胸怀、忘我的精神、进取的锐气，正是我们民族精神的最好写照，他们都是我们“民族的脊梁”。

2013年2月19日，罗阳当选2012年度感动中国人物。他的颁奖词这样写道：“如果你没有离开，依然会，带吴钩，巡万里关山。多希望你只是小憩，醉一下再挑灯看剑，梦一回再吹角连营。你听到了吗？那战机的呼啸，没有悲伤，是为你而奏响！”





快



于



# 心因性需求 是如何改变 一个人的

## ○ 主持人语

你的 22 岁年纪，会选择什么样的生活？最近有一位 22 岁女孩登上热搜，她的选择出人意料：以优异成绩考上北京电影学院后，参军入伍，成为一名火箭军！

女孩名叫商琳，外形甜美温柔，但内心十分坚韧，考入北影后没有沉溺于舒适享乐，而是一直督促自己不懈努力。大学期间，她陆续获得了奖学金、北京市优秀毕业生、校级优秀毕业生等荣誉。毕业后，她考上北京市公务员这个“铁饭碗”。又美又努力，到这里，商琳已经是“人生赢家”了，但她认为：生在最好的时代，女性不应被刻板的定义，而是要大胆地走出“舒适圈”。最终，商琳增肥 20 斤，达到了参军入伍的条件。从北影校花，摇身一变成为一名英姿飒爽的女兵。

从心理学视角来看商琳的选择，背后动机与她的“心因性需求”有关。



—快—于—心—

🌈 心理咨询园地

# 心因性需求， 是如何改变一个人的

什么是心因性需求？

女孩的选择，让很多人大呼“励志”“姐姐好飒”“这才是年轻人该追的星”，但也有人觉得：年轻女孩选择参军是一件不可思议的事情，毕竟又累又辛苦。

心理学家穆雷认为，每个人都有心因性需求。那些一部分人眼里吃力不讨好的事情，正好满足了另一部分人内心深处的需求。

参军入伍，就是商琳的心因性需求。这种需要如同藏在冰山下的一角，平时不显山不露水，经过漫长的探索，才会在人生中发挥作用。

## 第一需求及第二需求

1920年，行为学家就确定：人有6000种需求。穆雷把这些需求化繁为简，整理为两种需求：

**第一需求（生理需要）**，主要有12大类，包括饮水、食物、排泄、性、安全等。

有时候，我们会下意识往嘴里塞点零食，明明肚子不饿，但就是控制不住。其实，这就是第一需求在发挥作用：无论是否饥饿，进食都是人类的本能需求。

之所以下意识，是因为第一需求不必经过大脑，它是人类感到渴望时、条件反射就会去获得满足的需求。

**第二需求（心因性需要）**，主要有27大类，比如贬抑、支配、亲和、成就、攻击、自主……第二需求是人格的基本成分，并且很大程度上是无意识的。

今年双十一，小点的一位亲戚买了很多奶粉，奶粉是孩子的第一需求。但同时，她也买了一些不必要的东西，比如包包、服装、配饰、化妆品。这些东西对她来说并不必要，只是“折上折”的优惠，让她想要凑钱，好达到优惠的额度。

穆雷认为，第二需要是通过童年经验获得的，比如：小时候玩家家酒，每个小朋友都有不同的职责。有人负责安排角色，有人负责拿道具，有人负责观察每个人的表情。小朋友们从游戏中获得的能力，成年之后，也会指引他们去达成一些目的。

**只是心因性需求隐藏得很深，几乎不为人知晓，有时会在压力刺激下显现出来。**

动画《蜡笔小新》中，女孩妮妮的妈妈一生气就殴打布偶，妮妮模仿妈妈，生气了也会胖揍布偶一顿。男孩小新遇到危险，会下意识呼喊“动感超人”，这是他从动画片中学到的经验：有危险，就呼救，这样动感超人就会来帮助他。

用殴打宣泄攻击，用呼救规避危险，都是人的第二需求。如果第

一需求是人类与生俱来的渴望，第二需求就是后天经验带来的技能，当我们准备达成某个目的时，它就会伴随而来。

## 每个人都有一份“需求清单”

尽管人类有各式各样的需求，但不可能在同一时间，同时满足全部需求。

穆雷将人们逐一满足需求的行事方式，称为“需求清单”。需求清单被分为三大类：

### （1）第一类是学习需要

一个班级40个人，其中一部分人特别热衷于学习，相比另一部分人，他们对知识的渴望更强烈。面对这些“学霸”，很多人会感到自愧不如，暗自思索：同样一堂课，为什么他们总要学得更快更好一些？其实，大家的大脑构造都是一样的，但学霸的第二需求以“学习”为主。

这意味着，和其他需求相比，他们的学习需求最强烈。同一堂课，他们能够从学习中得到更多的快乐，学习对他们来说，就是首当其冲的渴望。

### （2）第二类是获得需要

综艺《再见爱人》中，郭柯宇





—快—于—心—

和前夫章贺谈到离婚理由，用了“他的世界我走不进去，我的世界他进不来”这句话。

他们性格截然不同：一个勇于冒险，一个安于安稳。生活作息也天差地别：一个早睡早起健身运动，一个晚睡晚起懒散度日。

他们有着不同的获得需要。

获得需要，是人对自信、成就、支配、趋利避害的需要。为了达到这些需要，人会主动去争取一些东西：事业、金钱、婚姻……

争取什么样的目标，决定了我们过上什么样的生活。不同的获得需要，会让原本熟悉的两个人分道扬镳。

就像一名网友说的：郭柯宇和章贺，一个是诗人，一个是好人，他们都很优秀，但不同的追求导致他们注定走不到一起。

### （3）第三类是关系需要

不知你是否留意过：聚会中，每个都有自己固定的行为模式。

有人像聚光灯一样耀眼，他在哪里目光就在哪里；有人把自己藏在角落，沉默寡言自娱自乐。

耀眼的人，对统治感的需要更强，他们需要通过征服更多人的眼球，来感受到自己的价值；沉默的人，对排外感的需要更强，他们习惯规避那些舒适区以外的东

西，来让自己内心安宁。

统治感和排外感，都是关系需要。它就像一个卫兵，人们搭建自己的关系网络时，它无声地出现，帮人们把关，筛选哪些人可以进入关系，哪些人不能。

学习需要、获得需要和关系需要，就是人类的“需求清单”。

因为这份清单，我们看到了形形色色的学霸、诗人和社交达人，世界因此多元了起来。

## 如何管理自己的需求？

如前文所说：第二需求是冰山一角，人们无法得知全貌。有人会在不知不觉中，做出一些自己并不愿意的事，比如疯狂购物、冲动骂人。

未知，是淹没理智的阴影。我们对自己的第二需求并不了解，阴影就会笼罩在我们的需求清单上。

管理自己的需求清单，是每个成年人的必修课。但具体怎么做呢？

### 首先，观察自己的第二需求，找到最想满足的那个点。

你最爱的事情是什么？学习、支配、趋利避害还是获得成就感？想要管理需求清单，首先要找到自己的“心之所向”。

回顾我们的无意识动作：当你



心理学家穆雷认为，每个人都有心因性需求。那些一部分人眼里吃力不讨好的事情，正好满足了另一部分人内心深处的需求。



面对选择时，你会优先考虑什么？挑选两件衣服，你会优先考虑保暖功能，还是优先考虑美观大方？

你的倾向和喜好，透露了你的心因性需求。记录它，掌握它，才可以了解它。

**然后，闲暇时满足自己的主要需求。**

主要需求，是需求清单中排前列的需求。管理需求的重要方法，是不定时满足自己的主要需求。

比如对自卑的人来说，“自信”是最想被满足的需求，那么不妨尝试镜面练习，对镜子罗列自己的优点、做了哪些好事，激发出更多的价值感。

每一种需求都有存在价值，适当满足需求，才能让内心更有力量，对清单的掌控更加客观理智。

**最后，管理日常生活中的需求。**

当你需要学习的时候，却想掏出手机玩游戏，结果学不进去；当你需要放松的时候，却忍不住拿出卷子做题，结果更疲惫。

两种需求，其实都是不恰当的。

作为成年人，我们要理智控制自己的渴望，分清楚：**需求不分好坏，只有是否恰当**。为了更好的生活，何时、何地该有怎样的需求，应该有一个明确的区分。

该学习的时候学习，该休息的时候休息。

听从生活的召唤，在对的时候做对的事情，就是最好的人生态度。

实际上，这是在满足第二需求。她的动机是省钱，为了完成这个动机，她构造了一个花钱的清单，这个动作是在“理解”这个需求的指引下完成的。

如果她没有分析经验、界定关系、综合观点的潜意识，就不会有“省钱”这个动机了。





—快—于—心—

# 只能允许自己坚强 才是真正的脆弱

十年前，S.H.E 的任家萱 Selina 在拍戏时遭遇火灾，手脚受伤严重，全身一半的面积被烧伤，冒着极大风险才完成手术。火灾的打击甚至令 Selina 出现了心因性失声，即因心理受创导致声带在未受损的情况下无法发声。最终她挺过了这次打击，重新出现在众人面前，“坚强”、“勇敢”成为了她的新标签，然而她本人却说：“我不要勇敢，我不喜欢听到人家讲我很勇敢。”

似乎受伤后，我们更希望看见“坚强”，畏惧面对“脆弱”，有时在受伤时也会问自己：“我就不能告诉别人，我真的很伤心，很需要安慰，然后找个地方好好地疗伤吗？”

**事实上，脆弱比我们想象中的要重要多了，适当地保持脆弱，才是健康人格的重要标志。**

## 脆弱究竟有多重要

说起脆弱，很多人第一反应就觉得它是一种负面的特质，其实不然。脆弱是我们在面对冒险、挫折和不确定

性时，产生的深刻的恐惧和不安全感，我们可以将它理解成心灵的一种应激反应，人皆有之，没有好坏之分。

一个人感到脆弱，不代表心理承受能力差，相反，能感受到脆弱，正好说明 TA 的情感是丰富的，能明白自己需要什么。

只有会感到脆弱的人，才会主动寻求疗伤的方法，比如找个地方放松心情、找朋友求安慰、直面自己的缺点等，从而慢慢走出脆弱的阶段。

相反，连脆弱都无法感知的人，意味着其处于一种感性未启蒙的状态，是一种无知式的无畏，对自己和他人也没什么好处。

就比如，一对情侣吵架，其中一方感到伤心和恐惧，于是不断反思是哪出了问题了，然后为改善现状而努力，或改变自己，或和对方谈心，或干脆提出分手。

但另一方，吵完之后就呼呼大睡，心情没有任何波动，还觉得对方就是“矫情”、“小题大作”，你

觉得谁的问题更大一点？

有些人看着特别“坚强”，但实际只是冷漠，没有感知和共情的能力，这种人比“玻璃心”可怕多了。

脆弱还有一个重要的功能，就是令人面对真实的自己。

有这样一句话，很能概括现代年轻人的心理状态，“每个人都有一个人死，自己走不出来，别人也闯不进去。”

不知从何时开始，我们习惯了自我保护，总是以一副无所不能的姿态示人，然而，自我保护必然会造成自我孤立，这也是很多人在微信有 200 个好友，遇到问题却找不到任何人倾诉的原因。

而脆弱感本身，恰好能够促进人的自我暴露。当我们觉得伤心或惶惑的时候，向别人倾诉，相当于对自己或他人承认：是的，真实的我就是这样的。

展示真实的自己，是促进信任和亲密关系的关键。尽管不完美，但一个真正成熟的人必然要做到悦纳自己，真正爱你的亲人、朋友，也必然会接受一个真实的你。

## 我们需要表达脆弱的权利

既然脆弱并非羞耻，那么我们

每个人，都应该得到表达脆弱的自由。真正的自信和尊重，是不掩饰自己的脆弱，且允许别人表达脆弱。

相反，如果我们一直抗拒表达脆弱，会有什么危害呢？

### （1）失去心理灵活性

脆弱是感受力的体现，如果一个人长期强调“坚强”而拒绝脆弱，很容易会将负面情绪诉诸抱怨和暴力，变得麻木无情。

加拿大公益短片《boys don't cry》，就讲述了一个从小被教育要坚强的男孩的悲剧。片中的主角，生活在一个很符合刻板印象的传统家庭中，从小就被父母教育“男孩就要有男子气概，要阳光坚强”。

几岁的时候，他受伤了，嚎啕大哭，被母亲指责“你为什么要哭？”上学后被同学欺负，因为不能表达脆弱，他将委屈化为愤怒，殴打了同学。面对老师的投诉，男孩父亲还觉得挺自然，“这不是成长的标志吗？”终于，这名“坚强”的男孩长大之后，成为了一名暴戾、冷漠的危险分子，向无辜的路人和女性下起毒手。

所以，珍惜每一个懂得表达脆弱的人吧，最起码，他们的心是丰盈且柔软的，值得被温柔以待。

### （2）增加关系的冲突

当我们拒绝承认并展示脆弱时，那些伤心和恐惧感其实不会凭





—快—于—心—

空消失，而是会以各种形式投射到我们身边的人和事上面，这其实比直接展示脆弱危害要大得多。

比如，有人害怕自己的伴侣出轨，又出于各种原因，不愿意开诚布公地沟通。但是从此，只要伴侣有任何风吹草动，比如不在自己身边几个小时，或者背着自己接了个电话，他们就会脑补对方在出轨，然后大吵大闹，弄得对方莫名其妙。

说白了，并不是伴侣真的会出轨，而是他们从内心深处总想着对方出轨，因而引发了过度反应，这对亲密关系来说是非常致命的。

### （3）无法建立亲密的关系

很多心理研究结果都表明，展现脆弱是建立亲密关系的关键。

心理学上有一个“犯错效应”（Pratfall Effect），意思是，相比于一个无懈可击的完美的人，人们更喜欢优秀之余，带点非原则性的错误和缺点的人，因为这种人会让人觉得更真实。

在两性关系中，展现脆弱也同样重要，心理学家亚瑟·阿隆（Arthur Aron）曾在无数个日常交谈话题中，整理出“让陌生人迅速相爱的36个问题”。

方法是这样的，将陌生人随机两两组合，并分成不同小组，彼此问问题。

有些组的问题比较日常，例如“你

上一次唱歌是什么时候？”，而有些组问题更为深层次，如“你上次在别人面前哭是什么时候？自己哭呢？”，以及“你最糟糕的记忆是什么？”等。

结果发现，越是能够让人袒露自我、共同展现脆弱的问题，越容易令人建立亲密关系。

研究结束后，问日常问题的小组中，大部分人不再有交集，但问深层次问题的小组中，很多人都保持联系，成为朋友甚至恋人。

因此，一段绝对安全、缺乏脆弱呈现的关系，注定塑料感满满，一戳即破。到最后，只有真心才能换回真心。

## 如何允许脆弱？

既然脆弱如此珍贵，我们又应该如何保持在保持脆弱的同时，又不被伤害呢？下面小点将给大家几条建议。

### （1）悦纳自己

一个人只有接受自己，才有可能被他人接受，因此正视脆弱的第一步，就是要明白，脆弱也是你完整人格的一部分，你没必要去抹平它，相反，要学会接受和欣赏它。

当你感到受伤和恐惧时，不要说“我不能这样”，而是告诉自己：

“我的身心正在提醒我，是时候要寻求宣泄和解决的方法了。”

当别人察觉到你的脆弱时，也没必要感到羞愧，而是换个思维：

“正好不知道怎么跟人表达，现在好了，TA 应该明白我的心情了吧。”

接受脆弱，将脆弱当成你的助手而非敌人，或许就会打开新世界的大门，很多往日的困扰也瞬间迎刃而解。

## （2）不必过度包装自己

在别人面前，我们会很自然地对自己进行美化，尤其是社交网络的出现，“人设”的打造变得非常容易，打开朋友圈，人均岁月静好，背地里却完全不是一回事。

要展现出真实的自己，就必须抛弃过度包装的执念，告诉自己：“别人并不需要一个完美的我，实际上我也做不到，但我的朋友们一定会喜欢一个真实的我。”

在日常生活中，不要忌讳说出自己的缺点，以及那些令你感到担忧、伤感、恐惧的事情，也没有必要非得表现得无坚不摧。

当你需要帮助的时候，无论是想找个人帮忙搬家，还是单纯需要被倾听和陪伴，都不妨拨通那个早就想打的电话，相信我，绝大多数情况下，你的需求都会得到积极的回应。

## （3）安全地自我暴露

当然了，自我暴露也是有风险的，保持脆弱，不代表把自己的所有

缺点暴露出来，任人评头品足，而是要选择正确的时机以及正确的人。

所以，必须循序渐进地进行自我暴露，如果你遇到想要深交的人，可以先从日常的小问题开始，比如“我最近工作上有个小烦恼……”

通过少量自我暴露，观察对方对你的态度，以及有没有深交的意愿，如果有的话，TA 通常也会袒露自己的脆弱进行回馈，令交流进入一种平等分享的状态。

渐渐地，你就可以找到一个值得信任的人，当你再次感到脆弱时，不妨明确告诉 TA：“我感到不太好，而且需要你的倾听。”

说到底，脆弱并非洪水猛兽，关键是我们要学会接纳、尊重和信任，愿我们都能守护心中那方柔软的天地吧。



心理学上有一个“犯错效应”（Pratfall Effect），意思是，相比于一个无懈可击的完美的人，人们更喜欢优秀之余，带点非原则性的错误和缺点的人，因为这种人会让人觉得更真实。





—快—于—心—

# 后悔是最无用的情绪

瓦尔·赫拉利在《人类简史》中提到过一个观点：约4万年前，智人是如何打败我们的近亲尼安德特人，成为地球上的主宰的呢？最主要的原因是，他们产生了一种能力：能够想象没有发生的事情。

这种能力使得他们能够进行计划，比如：思考猎物可能的反应和移动轨迹，事先安排好陷阱，制定包围的战术……从而使得智人针对其他物种，具备极大的竞争优势。

尤瓦尔把这种现象称为「认知革命」。为什么智人会诞生这种能力呢？至今在人类史上还是个谜。不过很多研究者认为，这可能是由于基因突变产生的。

在考古学上，也发现了这一时期大量的「象征性文化」，比如宗教仪式、艺术装饰以及洞穴壁画，就是认知革命的佐证。

这种能力（我们暂且把它称为想象力）曾带给人类文明的火种。但在现代社会里，它却带给了我们不小的麻烦。

我们总是过于容易沉溺在自己的想象中，用一些根本没有发生的事情，为自己增加烦恼。

要么，就是把威胁无限放大，想象未来的负面发展，想象可能发生的灾难性后果……让自己一直活在担惊受怕里面。

要么，就是不断地反刍以前的选择和决策，想象没有踏上的另一条路，想象它可能的发展和结果，感叹要是我当时如何如何就好了……

前者，就是对未来的焦虑；后者，就是对过去的后悔。

这两种想象，共同构成了绝大多数烦恼的来源。

## 01 对过去的后悔

你有没有过在夜深人静之时，或是跟朋友谈天说地、倾诉心事的时候，心底划过一丝遗憾：要是当时……就好了？

我想，很多人应该都有过这样的

经历。

这种后悔，可能是针对自己某种过失、轻率或不当的行为。比如，一时冲动说了些不该说的话，做出一些难以挽回的事情，从而给别人留下了非常差的印象，把一件本来好好的事情搞砸了……诸如此类。

而更常见的，也许是针对某个可能性的后悔：如果我当时选择了另一个选项，会怎么样？

比如：当时那个项目，如果自己有信心去挑战一下的话，现状应该会很不一样吧？如果当时选择了另一个 offer，现在的生活是不是会完全不一样？如果当时不是留在家乡，而是选择去大城市打拼，现在我会是什么样的？

……

所有我们没有做出的选择，都会成为一种永远无法验证的可能性，在不经意的时候，闪现在我们的脑海中，拉扯着我们的思维，牵动着我们的想象力。

如果我当时做出了另一种选择，后面的发展会不会更顺利？我现在的境况是不是会更好？

这种反应已经渗透进日常生活之中，成为了我们在许多场景之下的一个默认反应。甚至很多时候，你都意识不到自己产生了这样的情绪，但它就是切切实实地存在，对我们的思维产生了影响。

比如，我发了一篇推送，数据不是特别好，我也会下意识地浮现一个念

头：要是当时用了另一个标题，数据会不会好一些？

如果你把类似的感受全都巨细靡遗地记录下来，那么它发生的频率可能会令你吓了一跳。根据一份 1984 年的研究，在人们日常生活中的表达和沟通里面，后悔出现的频率，是第二高的。

当然，这些场景绝大多数都只是一些生活细节，没有那么严重，你很可能完全意识不到它的存在，甚至未必会有明显的情绪波动、可能就是那么顺口一说。

但是，这种思维方式，日积月累，会慢慢在潜意识里给我们灌输一个信念：我现在的状况是不够好的，而我本来可以更好，但是我没有选择它。每一次你涌起后悔的情绪，都是在为这个信念再添上一个砝码，训练大脑往这个方向再靠近一点点。

这也许就值得我们去警惕和留意了。

## 02 这个信念是真实的吗？

当然不是。

大脑有一个特征：当我们访问储存在记忆里的信息时，大脑总是会关注那些积极的信息，把它们放大，而倾向于忽略那些消极的信





—快—于—心—

息。这就导致了，我们回忆过去，往往都是美好的。哪怕有些事情不那么美好，在记忆的滤镜中，也很容易显得美好。

比如：如果大家平时听过自己的长辈回忆往事，会发现，哪怕他们经历的往事很艰苦，但在他们讲来，也是充满感慨、温情的。因为大脑会下意识地对过往的经历加上一层滤镜，把它们往正面的方向去解释。

这种现象，就叫做积极偏差。也叫作玫瑰色眼镜、波丽安娜效应。

这跟后悔有什么关系呢？关系在于：想象另一种可能发生的未来跟回忆过去，实质上是同一种心理过程，叫做心理时间旅行。

换句话说，我们对未来可能性的想象，并不是凭空生成的，而是需要一定的原料。这些原料来自于哪里呢？来自于我们记忆里面的过往经历。

注意：是记忆中的过往经历，而不是我们实际的经历。

这两者的区别是什么呢？前者的我们，总是会显得更加理智，更加英明，更加敏锐，更加果断，作出了更多的贡献……

因此，存在于我们想象中的另一个可能发生的未来里面的我们自己，也往往是一个更加理智，更加英明，更加敏锐，更加果断的自己。

在那个可能的未来里面，我们总是会做出更好的选择，清楚地权衡风险，遇到问题时能冷静思考，处理手段干净利落，一切都踩在最正确的点上。

在这种情况下，另一个可能的未来，怎么可能会是不好的呢？

更进一步，当我们涌起后悔情绪的时候，往往是什么场景呢？大多数情况，是遇到了棘手的困难，生活面临一些不如意的时候。

这时，与积极偏差不同，我们的消极偏差就会被激活，从而，更加容易注意到那些会造成危险的部分，乃至产生灾难性想象，难以遏制地联想到最坏的情况……

在这样的对比下，我们很容易萌生后悔的情绪，进一步增强对另一个可能的未来的向往。

但是，这种向往本来就是不真实的。

你只是在用一个虚假的幻象，为自己构筑一个安全屋，把自己藏进去，企图逃避现实中可能存在的冲击和威胁。

### 03 后悔的时间模型

1994年，心理学家 Gilovich 和 Medvec 提出了一个后悔的时间模型，也佐证了这个效应。

我们可以大致把后悔分为两种：对做了某事的后悔，以及对没做某事的后悔。他们发现：从短期来看，做了某事的后悔感受会更强、更痛苦；但从长期来看，无论是数量还是强度，没做某事的痛苦程度，都远远高于做了某事。

原因很简单：做了某事的后悔是封闭的，虽然强烈，但总是有期限的。我们总是可以采取一些行动，去弥补我们的过错。因此，这种后悔一般不会持续很久。

但没做某事，由于它没有实际发生，因此一切可能性都是存在的，那么它就是开放的。我们总是可以给它加上各种各样的期待和想象，赋予种种意义，不断地把自己对生活的不满、厌倦和沮丧，添加在那个没有发生过的「另一种可能」上。

因此，它会以我们的负面念头为食粮，不断地汲取力量，壮大自身，不断成长。

它越长大一分，我们身上背负的压力，就更壮大一分。

它不但会不断告诉你你错失了一个很好的机会，并且还会不断提醒你你的现状不够好，而你原本可以更好。

很多时候，这就是破坏我们幸福感的来源之一。

幸福来源于什么？并非来源于我们真正拥有什么，而是我们所拥

有的东西，跟我们的期望之间的差值。这个差值越大，我们的幸福感就越强烈。

而没做某事的后悔情绪，最大的问题就在于：它会不断加大你的期望，不断地壮大你非理性的想法：这些东西本来都是我应得的，我本来可以得到更好的东西。

但实际上，这种期待是真实的吗？并不是。

另一种可能，就如同我之前讲过的完美的标准一样，都是虚假的、不存在于现实中的。它们是怎么来的呢？是被外在的力量和内在的滤镜给歪曲了的幻想。

既然这种幻想本来就是虚假的，那么它所叠加上去的期望，会是真实的吗？当然也不是。

所以我说：很多时候，我们的烦恼本就是无根之本，它们其实是不存在的，只是我们在自寻烦恼。

我们擅长的，从来都不是正确反映现实，而是按我们的想法解读现实。

## 04 后悔最无用

这就是我说后悔是最无用的情绪的原因。

一方面，它指向的对象是虚构的、完全不存在的，我们相当于凭空立了一个靶子，用它来批判和否定自己。

另一方面，它对我们的实际生活，对





—快—于—心—

现实中将要面对的未来，不但起不到任何作用，而且很容易反过来让我们沉溺在不公平、自怨自艾、破罐子破摔的状态里，拖慢我们的行动。

因为，但凡它对未来能起到一点作用，它就不是后悔了，而是经验、教训、鞭策、激励，等等。

两者的区别是什么呢？后悔是一个向内的状态，是自我沉浸；而后者是向外的状态，是自我抽离。自我沉浸只会带来负面的感受，导向痛苦、抑郁、沮丧，让我们降低乃至丧失行动力。

而丧失行动力，就会导致我们面对这个不够满意的现实时，能够对它进行的干预和改造更少，从而导致我们更加不满足于现实，更容易沉浸在后悔之中……

这就是一个负面循环。

当然，现实生活中，如此严重的情况也许不常见——但很多时候，后悔所带来的负面影响，往往没有性质之分，只有程度之分。

因此，很多年前我给自己立过一些信条，其中有一条就是：永远不要为自己做过的事情、做过的决定后悔。不要把一分一毫宝贵的时间，浪费在后悔上。

后悔是没有任何作用的，它只会带来内耗，让我们不断沉浸在跟自我的交战和冲突之中，消耗我们的精神力量。

与其后悔，不如多想一想，我能够从过去的经验中学到什么，如何更好地应对未来类似的情境——这才会有意义一些。

不要沉浸在情绪状态里面，要去**做有用的事情**。

## 05 后悔的本质

进一步，后悔的本质是什么呢？它的根源来自于什么呢？

实际上，后悔是源于一种“自我特权心态”。什么是自我特权心态呢？简单来说，就是一种内在的优越感：认为我是出色的、是优秀的、是我自己心智世界的主角，因此我也必须匹配我所能知道的“最好的可能性”。

这就像玩角色扮演游戏，把自己代入进去主角的位置一样，要求一切选择都必须能够最大化收益，不然就要读档重来。

但现实中能读档吗？不能。因此，我们才诞生出了后悔的情绪，用它来代替读档。

换言之，后悔是怎么来的呢？是源于，对“我本应得的”和“我所得到的”两个结果之间的差距，感到“不公平”而诞生的。

所以，从某个角度来讲，后悔情绪，相当于大脑给你发出的一个信号，提醒你：

1) 现状可能存在着一些不够满意的地方，是否需要考虑如何更好地应对和改进它？

2) 我们对自己及未来是否抱有一些过度的、不切实际的期望？是否考虑去调整它？

把注意力转移到这两者上面，关注自己能够去行动和改变的事情，是一个更好的角度。

如果你曾受到过后悔的困扰，有一个思维方式也许能帮到你，那就是：接受和认同一个事实：我是一个普通人，并不是世界的主角，并不一定非得得到最好的结果。在我过往的生涯和际遇中，一切所得到的结果，都跟当下的我是相匹配的。

什么意思呢？简单来说：对于我们所作出的每一个决定，只要我在作出决定时认真地考虑过了，那么这个决定就是当时的我所能够做到的最好——基于这一点，无论它带来的是什么样的结果，我都有义务、有责任去承担。

我们不能用事后去推断事前，不能拿到答案之后，再去苛责当时的自己，为什么没有选到正确答案。

无论是当时的我，还是现在的我，都是同一个我。我要为当时的我作出的决策和行为负责。没有必要去否定过去的我，如何用好现在的我，为将来创造一个更好的未来的我，才是当务之急。

这无法帮你解决目前的挑战，应



做了某事的后悔是封闭的，虽然强烈，但总是有期限的。我们总是可以采取一些行动，去弥补我们的过错。因此，这种后悔一般不会持续很久。



对目前的困难，但也许可以帮你卸下负担，让你从后悔的怪圈和内耗中解脱出来，更好地把目光聚焦到行动上。

要知道：在我们的余生之中，每一天都是最好的一天。

不要把这么好的时间和机会，浪费在对过去的后悔和懊恼上。

为防有些朋友不理解，说一下：第一段关于认知革命的内容，是一个戏谑，主要是跟大家分享这个知识点。当然不是说想象力是一个不好的东西——如果不是这种能力，我们现在可能已经灭绝了。





会



其



# 和合共生 温润心灵

- 熬夜的人：  
我不是不困，  
我只是没心情睡觉
- 有没有过一瞬间，  
突然特别想哭，  
但找不出理由来？
- 如何从一个空有上进心的人，  
变成一个行动上的巨人
- 想大哭一场时，  
我们需要谁允许



—会—其—心—

心理世界

# 熬夜的人 我不是不困 我只是没心情睡觉

不知你身边有没有那种习惯熬夜的人，晚上十点的时候 ta 还十分活跃，十二点的时候 ta 还在发朋友圈、发微博，都快两点了，群聊里你还能看见 ta。

他们是都不用睡觉的吗？他们第二天不要上班吗？他们是真的不困吗？

作为一个资深熬夜者，我可以实名的说：我不是不困，我只是“没心情”去睡觉，白天的忙碌已经用尽了我的精力，我需要一点时间来陪陪自己。就好像因为缺少「属于自己的时间」，要以牙还牙的找补回来。

相信像我一样的人很多，中国睡眠报告 2020 显示，中国人的平均睡眠时长为 6.82 小时，其中 23 点后入睡者占 75%，熬夜至凌晨 1 点的超过 30%。那么今晚我们就来谈谈「报复性熬夜」这个话题。

## 01 什么是报复性熬夜？

报复性熬夜是一种自愿的、缺少外部原因的拖延入睡习惯，它主要有这些特征：睡觉晚导致总睡眠时间减少，主动的熬夜并非由某些生理问题引起，如失眠、难以入睡，没有显著的外部理由，如需要忙工作导致加班到深夜，能够认识到熬夜的负面后果（但坚决不改）。报复性熬夜者，在夜晚来临时，特别是别人都入睡后，常常感到一丝自在与轻松，终于没有人来烦我了！high 起来呀，今晚打算做点什么，吃着零食刷一刷刚下好剧、还是玩一玩等待了好久的游戏？

但是快乐的时光总是短暂的，不知不觉中，那个“应该”睡觉的时刻逐渐逼近，于是一边不断的把入睡时刻往后推，一边安慰自己：再玩会吧，反正还能睡 7 个小时呢没事，睡

6个小时也基本不影响健康，以前我也常常只睡过5个小时，再说洗澡可以快一点嘛只能睡4个小时了，明早听到闹钟我一定立即爬起来，我保证……

对于报复性熬夜者而言，第二天早上的起床，是一场艰苦卓绝的斗争，睡眼惺忪的频频查看手机时间，梦到自己已经起床洗漱，可过了一会发现自己还在床上，瞬间一个激灵弹起来，飞速的洗漱梳头着装，上班路上的时间、地铁的出入与换乘环节，能被他们精确到以秒计算。

脚下健步如飞，心中骂骂咧咧，以短跑运动员撞线的姿态冲入公司打卡，所幸时间把握的很准，就像刚刚登上远行的列车，车就关门开动了。下午两三点更是困的摇摇欲坠，冗长的会议上，完全不知道大家在说什么，眼睁着，人不在，仿佛那个遥远的学生时代的下午，祈祷着别被老师叫起来答题。

终于结束了忙碌而倦怠的白天，美好的夜晚再度降临，于是许下宏愿：今晚得早点睡（并不）。

## 02 熬夜的人在追寻什么？

报复性熬夜的人并不总是「不困」，相反他们在熬夜时，可能已经睡意渐浓，但困了就去睡，为何

这么难？

许多人的工作可能并非自己所愿，与理想相距甚远，只是做着那些被我们认为无意义的事情，机械重复着每天的生活，如果再加上996的工作强度或者糟心的领导同事，那上班真的就堪比上坟了。

等吃完晚饭、收拾完工作上的事，可能就已经快九点了，如果早早的洗澡睡觉，不去做点自己喜欢的事情，或者完成那些计划表里的心愿，总觉得缺憾，心中空空落落的少了点什么，想到这一天就这样过完了，眼一闭一睁，又是同样乏味的新一天，就感到不甘心。只要我不睡，明天就不会到来！

不能掌控的白日，以一种隐蔽而渐进的方式消磨着我们的效能感，我们不再觉得自己能实现曾经的理想，对远方的憧憬早已替换为对下一个休息日的期盼。有时我们也会质疑：我到底在忙些什么？我真的就要这样日复一日的过下去，直到变老吗？

白天，我们是公司的员工、是别人的下属，带上社交面具，出卖时间换得一份收入养活自己，那些时间，都是别人的，甚至连我们自己也是别人的，但我们却不得不如此。只有到了夜深人静之时，大家纷纷睡去，隐匿的欲望便开始苏醒，那些中学时就不曾玩够的游戏，那些囤了许久一直没顾上看的书，那些丢下了好些年又不想放弃的爱好，纷纷涌上心头。

总有些人是倔强的，没有充实而





—会—其—心—

有意义的白天，至少夜晚还掌握在我们手里，夜晚的时间是自己的，哪怕什么都不做，只是盯着手机屏幕发呆，那也是我愿意。熬夜的习惯之所以难以改变，也许是因为那一刻我们抓住了点滴的时间，为自己而活，在成年人的生活缝隙中，给了那个被忽略的自己些许补偿。

### 03 如何停止报复性熬夜？

毕竟熬夜对身心健康的损害不言自明，习惯熬夜的人自然也有亲身的体会，那么，那些帮助提高自控力、改变熬夜习惯的小方法有用吗？

比如，通过记录自己晚间的行为，做好时间规划和管理；比如，睡前远离手机、电脑等电子产品，平心静气的散散步或者听听音乐；再比如，练习正念冥想来调节情绪，改善身心状态。

这些方法真的有效吗？先说结论：有效，确实有效。但作用有限，而且不见得在每个人身上都有效。如果在执行这些方法上，你同样是没有心情、缺少自控力的呢？如果你因为“明明有方法但我却没做到”而陷入自责了呢？

如上一部分所说，报复性熬夜不仅仅在于行为，关键在于背后的那些原因：自由、补偿、掌控感、属于自己的时间、延迟面对第二天……这些诉求也并不只会引起熬夜，他们还与拖延症、慢性的空虚感、习惯性的逃避甚至烟酒成瘾等息息相关。

因此，停止报复性熬夜的焦点并不在于夜晚，而在于白天，那些背后的需求需要被正视，找到满足的途径。

我们真正需要的是一份不那么消耗自己的工作，或者是令自己感到有意义、为自己而忙碌的事业。也许在繁杂琐碎的工作间隙，我们可以摸一会鱼，来想清楚工作之于自己的意义，找到自己真正喜欢做的事情，至少，我们要知道什么是自己不喜欢的事情，什么事情白白的占据了我们的时间。

我们还需要时常给自己一些正面的反馈，就像健身的人在镜子前臭美，觉得自己身材又变好了一点，满意的点点头，明天还要来运动。这其实是一件很重要的事情。因为正面的反馈能帮我们获得对生活的基本掌控感。

这些正面的反馈在每个人身上不一而同，可能是背了一些单词后看美剧不再需要字幕，可能是自己的悉心照料使家中的猫猫狗狗茁

壮成长，可能是投资有收益而奖励了自己一杯奶茶，可能是一段时间的思考获得了顿悟，这些小小的、心理上的收益，重建一个人的效能感——我是可以的、我是有能力的、我所做的事情能带来喜悦与收获。

当然，有意义的工作和积极的生活都不是简单的事情，要处理这些内心的诉求，是一个旷日持久的过程，希望这篇文章能够让你感受到行为背后的心理需求，并开始理解这些需求的尝试。



总有些人是倔强的，没有充实而有意义的白天，至少夜晚还掌握在我们手里，夜晚的时间是自己的，哪怕什么都不做，只是盯着手机屏幕发呆，那也是乐意。熬夜的习惯之所以难以改变，也许是因为那一刻我们抓住了点滴的时间，为自己而活，在成年人的生活缝隙中，给了那个被忽略的自己些许补偿。





—会—其—心—

# 有没有过一瞬间 突然特别想哭 但找不出理由来

相信大家都有过这样的经历：说不清楚原由，突然感到非常地烦躁不安，甚至想大喊、大哭一场，无论怎样都无法静下心来。

这种情况似乎让很多人都困扰着。

那么，我们就来谈谈，该如何克服突然的烦躁情绪。

## 我们的情绪，究竟从何而来？

心理学研究表明，每一种情绪，事实上都是内心需求的极端化、扭曲化的表达。比如，婴儿在需要索取食物、母爱、他人的关注时，会产生诸如愤怒、焦虑等情绪，从而大声哭闹。成人也一样，我们的各种情绪，都源自于心里的愿望，当愿望没有被满足时，人自然会感到失落、不满。

美国心理学家普拉切克经过长时间的研究，将人类纷繁复杂的情绪做了基本归类，提出了8种基本情绪，即恐惧、惊讶、悲伤、厌恶、愤怒、期待、快乐和接受。

这些情绪被称为一类情绪。

每一种一类情绪都可以根据强度的变化而进行更加细致的划分，例如，高强度的愤怒是狂怒，低强度的愤怒是生气。

现实中，我们所体验到的情绪，往往是各种一类情绪的混合体。

比如烦躁情绪。回想一下，什么时候你会感到烦躁呢？

也许是因为站在寒风中焦急地等待一个人，但是他迟迟不出现，你开始忍不住抱怨。也许是因为遇到了难题苦思不得其解，心里开始默默担心：怎么办啊？如果事情完成不了就麻烦了。也许是因为试图和某个不讲道理的人讲道理，终于失

去了耐心。也许是因为某个人不经意的一句话或一个眼神，比如相看两厌的伴侣、失控的孩子等等。

这些感到烦躁的瞬间，可能是焦虑、恐惧、愤怒、厌恶，也可能是怀疑。

所以，不同人体验到的烦躁情绪其实是不同的，但是很多时候我们往往并不能准确定义自己的情绪，因为大多数人并不懂得自我觉察，也没有学会给情绪命名。

我见过很多人，上一秒还好好的，下一秒突然就感觉很烦躁，就像魔怔了一样。

若问他：你刚才怎么了？他也说不清楚，自己也希望能够心平气和一些，但是体内仿佛有一股压制不了的戾气，突然就冲出来了。

就好像武侠片中，一个人体内住了两个灵魂，突然间另一个就苏醒了，掌握了主动权。在那一刻，你还是你，但你又不是你。

当然，在现实生活中，我们的身体里不可能住着两个灵魂，而多重人格的情况也并不常见。

那么，那种突然之间爆发出来的烦躁情绪究竟从何而来呢？

## 长期的压抑，需要被看见

根据萨提亚提出的冰山理论：一

个人的自我就像一座冰山，我们能看到的只是表面很少的一部分，也就是行为，而更大一部分的内在世界却藏在更深层次，不为人知，有如冰山。

然而，冰山的移动却总是由藏在水底下的部分主导的。

也就是说，突然性的情绪，从来不是突然产生的，它往往由来已久，只是之前被压抑了，当它强烈到自己再也无法控制的时候，也就爆发了。

所以，如果想要弄明白这种情绪从而而来，就得问一问自己：

## 我有什么需求没有被满足呢？

马斯洛认为，人有5种基本需求：生理需求（对衣食住行等基本物质的需求），安全需求（对人身安全、生活稳定的需求），社交需求（对友谊、爱情社会关系的需求），尊重需求（对自身及自己成就的认可需求），自我实现需求（达到自我潜能的实现需求）。

也许，在意识层面，你并没有感觉自己的需求那么强烈。

那不过是因为，现实层面的各种约束限制了你的情感表达，但是人的潜意识却是不受控制的，而人的意志力也是有限的，当意志力被消耗完或突然变得薄弱的时候，那些被压抑的情绪就会跑出来。

所以，当你突然感觉很烦躁的时





—会—其—心—

候，不要再急着压抑或回避，而是试着正视它，因为这是我们的心理防御系统自救的信号。

那些悄无声息的崩溃，往往就是因为突然性的烦躁没有被正视，就好像身体经常觉得不舒服，一直不去看医生，直到身体出了大问题才去治疗往往要吃更多苦头。

当情绪被看见后，还要被妥善处理。因为情绪就像伤口一样，小情绪可以自愈，但若是创伤，就需要消毒、包扎，而且还要看每个人的自愈能力。

对有些人而言，可能随着时间流逝，那些负面情绪也就随风而去了；但是对有些人而言，一点小事也可能压垮最后的心理防线，所以，具体该怎么处理自己的情绪，要根据个人情况，灵活应对。

## 烦躁情绪，具体该怎么处理

首先，如果经常觉得莫名烦躁，而自己无法静下心来分析，且发现越来越无法控制，持续时间超过半年，最好向心理调适能力比较强的朋友求助或接受专业心理咨询。

其次，若只是偶尔觉得莫名烦躁，且希望自己能够更加平和，可以试试以下情绪调控方法。

### 1、将自己的情绪说出来

不知你是否有过这样的体验？

脑中思绪纷飞的时候，试着写下来，在写的过程中，思路就会慢慢变得清晰。

俗话说，路是走出来的。思路其实也是写出来的。同样的，情绪也需要被表达。

自由书写就是一种发泄情绪和整理心情的方法，但是有随身携带本子习惯的人并不多，所以直接说出来也是不错的选择。

当你感觉莫名烦躁的时候。

可以找一个没人的角落，大声喊出：我好烦啊！

喊一声不过瘾，就多喊几声，真的很解压。

也可以找个朋友倾诉，告诉你现在感觉很烦躁，当情绪被接纳的时候，也就消失了。

还可以试着唱出来，随便改编一首歌就行。

若是不想弄出太大动静，正念冥想也可以，比如排除外界干扰，专注于自己的情绪和身体感受，对自己说，放松下来。

一分钟就够了。

总之，方法因人而异，只要让自己的情绪被看见就行了。

### 2、给自己的烦躁情绪命名

心理学认为，很多心理问题一

旦被解释，就被治愈了一半。烦躁情绪之所以无可排遣，往往是因为自己都不知道自己怎么了。就好像，得了病却不知为何病，是很无力的。所以，可以对应着8种基本情绪，给自己的莫名情绪作个诊断。

是恐惧、惊讶、悲伤、厌恶、愤怒、期待、快乐，还是接受？

然后，用一句话概括：我之所以烦躁不已，是因为（恐惧、惊讶……）

### 3、发现自己的需求

接下来，再问问自己，我感觉（恐惧、惊讶……），是因为什么需求没有被满足呢？

也许，没有做过自我觉察训练的人，会觉得毫无头绪。

不妨换个角度。

比如，问一问自己如果……被满足，就不会烦躁了。或者，假如我不再需要……，就不会觉得烦躁了。

### 4、专注于行动

要抚平需求不满引起的内心动荡，有两种选择，要么放下，要么拿起。

放下，就是告诉自己，再不要试图控制，顺其自然。

拿起，就是采取行动，让自己的需求被满足。

比如，一个人待着觉得很烦躁，就给自己找点事情干。

我知道，人在很烦的时候，往往觉得什么都没意思，但是越是这样的

时候，越要自救，不然人只会在这种烦躁情绪里越陷越深。

就好像，有些人没钱，但是不是因此发奋图强，而是天天因为没钱唉声叹气，什么事情都不愿意做。这就陷入了恶性循环。

其实，烦躁情绪往往也是因为内心贫瘠，一个内心丰富的人，是不太容易感觉烦躁的，所谓内心喜悦平和，不过是内心富足的表现。

所以，当你觉得莫名烦躁的时候，去做一些能够滋养心灵的事情，尤其是那些能够让你体验到满足感和成就感的事情。

这种修行在平时。

一个人的内心越是富足，就越不容易感到烦躁，相反，一个人若经常觉得烦躁，往往是因为内心匮乏，所以才会有点风吹草动，就慌乱不已。

以上4个方法是连续性的，总结起来就是当自己感觉烦躁不已的时候，试着将自己的情绪表达出来，识别自己的情绪，发现情绪背后隐藏的需求，然后着手处理自己的需求，要么放下，要么拿起。

最后，我想说，情绪起起伏伏，如影随形。有负面情绪很正常，不要太焦虑，接纳它，看见它，安放它，它将成为我们最好的心灵卫士。





— 会 其 心 —

# 如何从一个空有上进心的人 变成一个行动上的巨人

## — 1 —

在我从业的十年里，见过无数的人脑子一热，就办了健身卡、请了私教，买了成千上万的减肥产品、跑步机、运动器材，可很少有人能持续的做下去？

是他们不知道方法吗？减肥无碍乎就是“少吃多动”，运动的好处人人皆知，可为啥这么难呢？你可能会说人天生就是“懒惰的”、“贪吃的”，可想一想，你总会看到有的人乐此不疲的做着你觉得无法理解的事情。把杠铃拿起来又放下，每天跑个几公里，不运动难受吗？多巴胺真的这么强大吗？还这不吃，那也不吃，这得需要多强的意志力，他们真的不贪吃吗？真的不懒吗？

错了，是个人都爱吃、都懒。

因为我们每个人一天的意志力水平都是有限的，它消耗的很快，如果这个人动用了很多的意志力去健身、去克制不要吃，那么她/他就会在别的地方没有意志力了。而且长期来看，也没有那么多手段快速提升意志力水平。关于意志力或“自我损

耗”的研究目前还众说纷纭。但是可以肯定地说，从长远来看，依赖用意志力来完成一件事情是一种非常糟糕的策略。只是因为，他们在那些你不理解的事情上获得了“好处”，而这种好处，你从未体验过，或者说你正在用别的“好处”来应对你那颗“缺爱的心”。

你想想，你玩手机需要坚持吗？刷牙需要坚持吗？所以别再把原因归结为自己不够坚持、不够努力。因为骨子里不愿意做，需要坚持的事情，基本不可能做好。

换句话说，毅力和坚持，都是并不存在的概念。

## — 2 —

今天我们不讨论吃，不讨论运动，我们谈论一下如何运用心理学改变自己。

积极心理学家乔纳森·海特，有一个很形象的比喻，来描述两个自我之间的关系。我们的大脑好比两个部分，有一部分是掌管情绪的，有一部分是掌管理智的，情绪脑好比大

象，理智脑好比骑象人，骑象人骑在大象背上，手里握着缰绳，好像是在指挥大象，但事实上，它的力量微不足道。一旦和大象发生冲突，它想往左，而大象想往右，那它通常是拗不过大象的。大象的力气非常大，而骑象人的力气非常小，一旦大象情绪化后，骑象人很难控制它，其次，大象还受过去经验的影响，比如你工作了一天，感觉自己很累，又没有时间做自己喜欢做的事，那么大象就会用过去的经验来安慰你的内心，比如吃东西、打游戏、喝酒、打牌、把自己关在房间里，而这些就是你亲身经历过的好处，想去健身运动、规律饮食这些是骑象人所期待的好处，而大象并未体验过。

大象更喜欢用经验做事，所以，你又重复着过去的生活方式。

如果一旦这些好处被大象体验过，并反复的强化过，它就会被保留到我们的生命里，哪怕我们没有意识到，它也会通过潜意识影响我们的行为。

强化不仅有正强化，还有负强化。正强化是当你表现出某种行为时，通过增加你想要的结果，让你的行为更巩固。比如：为了拥有好身材，所以我要撸铁、还要加片，再来一组，你乐此不疲。而负强化是当你表现出某种行为时，通过减少你不想要的结果，来让你的行为更巩固。

比如：为了不长胖，所以我要健

身，太累了，少做几个。所以你再也不想去做了。

现在，你应该理解了大象为什么总是不由自主地转向“经验的好处”，因为它会通过强化，塑造我们的行为，所以行为的改变才会那么难。

但是大象有一个优点，它容易被“爱”感动，很多人看到一些励志影片、或心灵鸡汤，又开始满身鸡血。

这时候大象就愿意配合骑象人，寻求改变。

可是这往往坚持不了多久，因为改变除了动力之外，还需要愿景和方法，所以，我们要做的就是让大象看到好处，让它主动要求改变。

这里，我们可以利用小步子原理，也就是微习惯。比如，我们今天的目标是做一个俯卧撑和 100 米的跑步。

一、三、五不喝奶茶、不吃零食，二、四、六可以允许自己吃。千万不要一上来，就说每天都要去健身房，每天要跑 5 公里，拒绝美食的诱惑，晚饭不吃，零食不吃。

人生已经很难了，活着就很不容易，你不需要完全否定美食，否定过去的生活方式，吃也是一种减压的方式，同时，也不要高估自己持续做一件事的能力。

重要的是，我们要找一个健康的方式来替代暴饮暴食、懒散的习惯。

而不是想象未来有一个巨大的任





## — 会 其 心 —

务，我要三个月瘦 20 斤，而是专注于你眼前能做的一小步，并把它做好，因为只有这样，大象才会迈开步伐。

比如：周一晚上去散步、周三去打球、周五去健身，周二、周四、周六还是用过去的应对方式。

当你坚持这么做之后，大象就会感觉并没有想象的那么困难，没有压力，它就愿意配合你，做一些更大的改变，这时候，你可以尝试每天做 10 个俯卧撑，开始每天跑 1 公里，从原来的每天运动 10 分钟，提高到每天运动半小时。开始从每周三次改成每周只喝一次奶茶，吃一次烧烤。

改变的本质是创造出新的经验，代替旧的经验。而不是冲动的去办一张健身卡、买一套减肥产品。

如果这样子做，往往就把改变的动力用错了地方，因为大脑分不清什么是有效的改变，什么是无效的，所以它就再没有动力去做出改变了。

### — 3 —

关于改变的方案，我们还要借助环境场，因为感性的大象对场很敏感。例如你到了一个健身房，你肯定会去摸一下哑铃和器械，哪怕随便举两下。你去参加朋

友 party，你很难控制自己不会吃多。所以，环境中包含的行为线索越多，场的力量就越大。

因为“场”的不同，在某些地方就会积极向上，而在另一些地方就会懈怠，某些地方慷慨激昂，而在另一些地方沉默不语。

所以，我们要给自己建立一个“场”，让自己每天都有运动的冲动。

比如，买一些运动装备，好看的跑鞋，喜欢的运动装，或者加入一个运动健身、健康饮食的组织和他们混在一起，有条件，可以直接请个牛 B 的老师，跟牛人社交。或者在家里安排两个办公地点，如果家里比较小，可以买两个办公桌，一个桌子上不允许放任何零食，只允许工作，不能看电影、打游戏。而另外一个桌子，你可以一边吃零食、一边打游戏。另外，在墙上贴一些好身材的海报、窗前贴起 flag，时刻提醒自己。

### — 4 —

其次，还需要改变已久的心理舒适区，这个舒适区并不一定舒适，也不一定是熟悉的环境，而是我们熟悉的应对方式。

很多人处于一个很不舒适，不喜欢的环境里，很痛苦，可还是不愿意做出改变，这就是一种心理舒适区，因为你熟悉它。

有的人觉得只要改变了环境，就有

改变的机会，所以不停的换工作、换对象。

我们每个人都带着自己长长的过去，这些过去不在环境里，

而在我们的头脑里，在我们的所思所想中，在我们和环境的互动中。

如果这些不改变，光改变环境，是没有用的。比如前面说到的，你下班回到家，想想你都会做些什么，这就是你过去熟悉的应对方式，这些方式能够治愈你。

所以你不愿意从舒适区里走出来，因为它能给你带来控制感。“控制感”是每个人的基本需要，也是人安全感的来源。我们大部分的应对方式，最初是用来应对焦虑的。我们越是感到自己受了威胁，感到焦虑，就越需要控制感，会越抓着已有的应对方式不放。

而走出心理舒适区就意味着，你必须放下原来应对焦虑的武器，重新去面对焦虑，寻找新的适应办法。

这时候，我们要让大象看到我们真的想改变，让它去享受改变所带来的幸福和快乐，并从中积累新的经验。



因为我们每个人一天的意志力水平都是有限的，它消耗的很快，如果这个人动用了很多的意志力去健身、去克制不要吃，那么她/他就会在别的地方没有意志力了。而且长期来看，也没有那么多手段快速提升意志力水平。





—会—其—心—

# 想大哭一场时 我们需要谁允许

想问问大家，上次痛快地大哭、大笑、大胆表达愤怒和不满，是什么时候？

“克制”、“情绪断舍离”逐渐成为主流，在一个本该痛快宣泄的场景时，是否会有个声音对你说：“这样可以吗？合适吗？会显得我很不成熟不冷静吗？”

这个声音像一位审判者，审视着我们的一举一动。

不只是人间职场会内卷，情绪界也卷起来了。

## 情绪内卷是一种绑架

对成年人来说，表达悲伤、脆弱是一件既奢侈又有风险的事。

于是身边的人开始隐藏和压抑自己的情绪，不仅仅是负面的，但凡情绪剂量稍高一些就要按住自己。这种情绪的内卷本质是一种绑架。

(1)情绪，是从幼年就开始卷起来的

情绪的内卷，是从孩童开始。小男孩会被教育要成为男子汉，不能哭，哭就是懦弱；小女孩则被希望温柔且顺从，不能皮，皮就是牙尖嘴利。

暗含批评的标签背后是对攻击性的绑架。这些捆绑和束缚，是养育者和外部环境的吸收内化。每个孩子都希望自己被夸奖，为了获得更多的爱和关注，即使没有明确的要求，小孩子也能敏锐捕捉到父母没说出口的那些希望，例如不喜欢自己哭、希望自己乖巧安静等。

幼年对规则的主动靠拢，在成年后会继续延续。这种敏锐令人有些伤感：或许你很周全，照顾了同事、朋友、家人、所有人的感受，唯独忘记自己，连一个人安静哭一场的机会都没有。

### (2)情绪淤堵了，会怎样？

你有这种经历吗？和某人吵架，明明自己有理，却一句回怼的话都想不起来，呆若木鸡、任人宰割。

为什么吵架的时候会呆住？这是因为你压抑习惯了，在这种需要即时反应时，宕机了。很多人还会在事后复盘，责备自己不能为自己辩护，感到羞耻，继而会自我攻击。

习惯性的情绪压抑，会对身心带来一些影响。情绪压抑严重时，会产生躯体化症状，例如：身体的疼痛，背痛、肩颈痛；消化系统不适，胃痛、消化不良；以及呼吸系统不适，嗓子发炎等。

排除器质性问题，用潜意识来看这些躯体症状，身体疼痛和僵硬有关；消化系统、呼吸系统是出入口，这里不适代表积累了很多情绪和压力无法消化和排出。

情绪压抑是一种僵硬的、无法流动的状态。

为什么表达情绪如此的困难？

## 情绪表达难在哪？

觉得很难表达情绪，有很多原因，首先可能是我们的开关失灵了。

### (1) 情绪开关生锈了

假设情绪是水龙头里的水，运作良好的开关，能控制何时开、何时关，还能控制程度。但对很多人来说，这个开关“生锈”了：要么无法表达，要么无法停止表达。

不怒则已，一怒冲天。暴怒总带来

对关系的损伤，几次之后，双方干脆就不愿意沟通了，有气就憋着。

这就是情绪开关失灵了。

### (2) 表达受创，不敢再试

这里说的不是无效表达，而是：有时鼓起勇气表达了，没有任何效果，于是不敢再尝试了。例如，我们小心翼翼提出拒绝，或者暗示自己不乐意，但是别人没get到，忽略了我们，甚至嘲笑。这样的反馈，不仅让我们感到沟通无效，还会挫伤表达的勇气，因而下次遇到同样的情况，干脆选择不说了——反正，表达了也是白表达。

除了这两点，还有一个很多人都体验过的，“应该”创伤。

### (3) 有太多的“应该”“必须”要遵守

如前文提到，生命早期的声音，带给我们很多“应该”和“不应该”的规则。这些规则，在内部形成了一个严厉的“超我”：想拒绝别人时，“超我”跑出来说：对方会不高兴的；想表达不愿意时，“超我”又跑出来：会不会太斤斤计较啦？连别人冒犯到自己头上，“超我”也要插一脚：控制一下，你太有失体面了。

我们内部的这套行为准则，对自己有很多“应该”型的规矩，这些“应该”形同创伤体验，像一根长长的绳子，把我们的手脚缠起来，也把旺盛的生命力缠了起来。如果我们不能向外表达，就会开始向内攻击：对亲密感到羞耻，爱得不酣畅，恨得不淋漓。





— 会 — 其 — 心 —

精神分析专家李鸣老师说：“一个健康的人，本我就应该强烈。这里不是说肆意妄为，而是能在合适的情境下表达，跟环境相适应，那就是一个成熟的人。”

健康而强烈的本我，是一种敢爱敢恨，敢喜敢悲，敢怒敢言，既不冒犯别人，也不委屈自己的状态。

## 让情绪流动起来吧！

回忆一下小婴儿的状态，情绪的表达是一件非常自然的事。

虽然成年后，有很多约定俗成和无可奈何、超我也不允我们无所顾忌，但我们仍需要有足够的表达空间。

如果你也是情绪表达困难户，这里有一些建议送给你。

### (1) 为自己留出一个空间

我们一定需要一个能暂时安全退行的空间，一个能发泄、大哭的空间。

最容易创造的空间是家里。

有娃的家长需要避开孩子，例如和伴侣沟通带孩子去门口或楼下玩一会儿，等重新整顿好情绪后记得对孩子解释安抚。（PS：父母在孩子面前袒露强烈的情绪，对孩子来说是很恐惧的体验。）

如果伴侣在家，可以和伴侣沟

通，告诉他自己现在很需要发泄，需要独自在卧室待一会，可能会哭，会大喊，即使听见了也不要担心，暂时不用管自己。

这样的空间，是情绪的紧急出口，在无法排解或突如其来遭受情绪袭击时能小小的自救。

### (2) 不否认自己有情绪了

除了急救，更重要的是在平时能让情绪流动不堵塞。这就需要重视自己的感受，要允许自己有负面情绪。

如果你因为别人随口的一句话不高兴了，在犹豫自己是不是小心眼、是不是太敏感之前，先看见自己就是不高兴了。

我们可以选择不生对方的气，但不要否认自己不高兴这个事实。如果你愿意，可以想一想自己为什么不高兴，对方的那句话踩到自己什么开关，勾起了什么回忆或感受。

假如能习惯这样“看见”自己的方式，很多说不出口的感受会逐渐变得清晰起来。

情绪的出现，是在提示我们有事发生了，搞清楚发生了什么，情绪就能被安抚大半了。

### (3) 如何表达愤怒与拒绝

小点有句话送给大家，是美国心理学家科胡特的名言：不含敌意的坚决。

这句话很好的解决了如何拒绝,如何表达不满与愤怒的分寸问题。

通常难以拒绝,难以表达愤怒背后都包含着一种担忧:这会不会破坏这段关系,会不会让自己变成一个坏人?不含敌意,能够安抚这种担忧,而坚决能帮助我们达到目的。

让这句话变成一个小咒语,在每一次犹豫不决时默念它,给自己中正的立场和表达的勇气。

最后小点想说,任何改变都不是一蹴而就的,哪怕每天松动一点点都是很大的进步了,以及,想大哭一场时,只要自己允许就可以了。



幼年对规则的主动靠拢,在成年后会继续延续。这种敏锐令人有些伤感:或许你很周全,照顾了同事、朋友、家人、所有人的感受,唯独忘记自己,连一个人安静哭一场的机会都没有。





求



于



# 教育路上， 家长不愿与老师并肩， 还能相信谁？

主持人 2019 级部语文组 吕宏佳

## 主持人语

不知从何时起，有些人去医院看病，开始不相信医生，担心他们对病人过度治疗；有些人去上学，开始不相信老师，担心她们教学生有所保留。陌生人之间的信任危机深刻影响着每一个人的生活和心情。在每一个行业里，且不说大家的道德底线，且不说每个人的行为准则，单说各行各业的规章制度也是从业人员必须遵守的。而且，教师应该是除了父母外，最希望学生超过自己，能够过上更加幸福的生活的人。因此，一致的目标应该让家校合作的更加紧密。

但父母之爱与教师之爱是有区别的，父母之爱针对个体，更多的是温柔；教师之爱是针对群体的，更多的是规范。相互理解，相互支持，相互信任，享受彼此搭建的陌生人的信任关系。常常在接孩子的学校门口，上早读的小区路口，超市前的车水马龙中倒不出车来，每次都有好心人出手帮助，才让我顺利回家。还有陌生的军人警察、医生护士、环卫工人等等，这些陌生人温暖了整个冬天……

基础教育的真正作用，是在这个教育者守护的边界里，让学生尽情选择，充分试错，亲身体验成功的喜悦、挫败的迷茫，让那些经验促进学生成长，这个成本可比进入社会再犯错小得多。这就是“先活一遍”的意思。学校教育的无可替代性，也在于这样的功能。等孩子真长到了 18 岁，情商和智商也成熟了，驱动行为的动力系统、意志上的刹车系统也平衡了。好，完全的法律能力也就来了，这以后再补社会经验的课，可能也晚了。



—求—于—心—

○ 家校共育

# 教育路上 家长不愿与老师并肩 还能相信谁

“双减”以来，教师迎来了一波又一波的“举报潮”。

先是禁止补课，一大批补课的老师被举报了。

再有开展课后服务后，给学生讲题的老师被举报了。

更离谱的是，老师只是在朋友圈分享学习资料，还是被家长举报了！

老师到底做错了什么？！

教育最大的悲哀是——教师和家长明明目标一致，却偏偏成了各自最大的敌人。

## 1. 家长牛，老师怂，还有谁能为孩子负责

人们常说，严师出高徒。

一位严格的老师犹如旗帜，在孩子犯错时批评指正，在孩子懈怠时勉励鞭策，引领孩子一路进步。

可现在的教育呢？

老师不敢严厉，怕“伤害”孩子；不敢管教，怕“惹怒”家长。少数家长，让老师很伤脑筋。这边老师在课堂上没收了学生的手机，那边家长就打电话给领导让老师归还手机。老师的教育，变得毫无意义，甚至会让学生挑衅老师的权威。

更有家长，让老师失去尊严。不管老师因为什么惩罚学生，家长都会冲到学校投诉，甚至对老师大打出手。使老师在学生面前斯文扫地，颜面全无，再也挺不直腰板。

家长越来越牛，老师越来越怂，只会导致孩子越来越差！

前不久，在微博上看到一条令人气愤的新闻。一个家长不满语文老师对自己女儿的教育，跑到学校找她理论。因为语文老师不在，数学老师出于负责任的态度，过来了解情况。万万没想到，这个家长一见有老师过来，二话不说就上手殴打，导致数学老师受伤。连孩子的数学老师和语文老师都分不清，确定是真的关心孩子？

家长又把老师当作什么，把教育当作什么，竟然敢对人民教师大打出手？

师道尊严是教学之根本，若家长不尊重老师，孩子就不会尊重老师。不禁发问：当师道没有尊严，当讲台不再神圣，当教育可以随意践踏，孩子的未来在哪里？

## 2. 教育最大的忌讳是家长与老师成了“敌人”

我们不得不承认一个事实：家长和老师，正在变得越来越“敌对”。本应该拧成一股绳、团结一致为教育好孩子而努力的教师和家长，如今却成了互相憎恶、互相敌对的势力。

家长对老师充满偏见，无条件地偏袒偏心自己的孩子，对老师总是挑剔找茬。老师在教育学生时胆战心惊，说不得打不得骂不得，生怕一不小心就惹“祸”上身。教育最可悲的是，教师和家长明明是站在同一阵线上的盟友，却偏偏成为了背道而驰的敌人。

曾有一位老师，在批评逃课的学生时，用课本抽打了学生。没想到正是这一举动，导致自己被停职、被教育局开除、被纳入当地黑名单。原来，学生的家长不满孩子被“打”，先向学校投诉，再去大闹教育局。据说，家长还提出三个条件：要么开除老师，要么赔偿三十万，要么让自己的学渣孩子免试上当地重点高中，否则就上访。家长提出的条件，完全不符合常理；家长的所作所为，更像是为了打败老师。

这一次，家长赢了，以为是自己的抗争胜利了。其实，是老师寒了心，不敢再管了。

老师管教学生，不是针对学生，只是针对学生所犯的错误的，督促其改





—求—于—心—

正，希望他向更好的方向发展。家长举报老师，却是无端的针对，打着“不能伤害孩子”的旗号，势必要占尽一切优势，让老师彻底臣服。最终伤害的是谁？一定就是孩子，因为孩子再也没人敢管了。偏袒放纵的家长，会让负责的老师敬而远之，被逼放弃又一个孩子。

### 3. 尊其师，信其道，有尊严的老师才能教好孩子

人民日报曾经发文痛批：“老师不敢批评学生”，谁之过？！

“大多数老师是为了孩子好，很多老师的批评是‘爱之深、责之切’。只要批评得对，家长就应该支持老师。”成长中的孩子，不能只在蜜糖和赞美声中长大，适宜的批评有百利而无一害。

只有敢批评、敢管教、有尊严的老师，才能教出守规矩、知进、有出息的孩子。

韩愈说：“师者，所以传道受业解惑也。”

老师不是给家长看孩子的人，也不是为了个别学生而去损害集体利益的人。

为人师者，教书育人是天职，对孩子负责是必须坚守的底线。

特级教师王开东也说过：“老

师是社会最后的良心。”

没有半点血缘关系，却愿意无条件地爱护学生，把学生看作自己的孩子，将毕生所学尽数传授，将内心所爱悉心撒播，鞠躬尽瘁，穷其所有。牺牲自己的时间和健康，连家人都难以陪伴照料，把全部精力都放在整个班的孩子身上，因孩子进步而高兴，退步而着急，满怀期待，助其成才，舍小家顾大家却无怨无悔。

这，就是师道。

一个文明的时代，总是从尊师开始。

请把尊严和权威还给教师！请让教师能够挺直腰杆去教育学生！尊其师，信其道，我们的文化才能一代代传承，我们的孩子才能辈辈优秀。

纵然老师不能保证所教的每个孩子都能成才，也无法做到令每位家长满意，但老师的付出无可否认，老师的尊严不容亵渎。

### 4. 教育面临前所未有的挑战，离不开家长和老师任何一方

今天的教育，面临前所未有的挑战。

社会竞争和压力空前巨大，对



韩愈说：“师者，所以传道受业解惑也。”

老师不是给家长看孩子的人，也不是为了个别学生而去损害集体利益的人。

为人师者，教书育人是天职，对孩子负责是必须坚守的底线。



家长、老师和孩子都提出了更高的要求。家长比以前期望更高，但时间更少，放下工作养不起孩子，拿起工作陪不了孩子！孩子比以前压力更大，心理更脆弱，多少孩子扛不住学业的压力，辜负了父母的期待！老师比以前地位更低，受苛责更多，总被质疑否定，被冷漠的教育环境伤了心！

现在的教育越来越难，再也不是光靠老师或家长就足够的时代了。

老师、学生与家长，从来都不是孤立的，也不可能孤立。孩子的成长成才，既需要家长的陪伴与关爱，也需要老师的教育与引导。再优秀的老师，也需要家长的配合。每个孩子都有特殊性，老师只有通过家长的配合，才能实现因材施教；只有得到家长的支持，才能真正对孩子负责。

再聪慧的家长，也需要老师的成全。与其光对老师寄予厚望，不如主动支持老师、配合老师，和老师各司其职，成全给孩子的更好的教育。

记得苏霍姆林斯基曾说：“两个教育者——学校和家庭，不仅要一致行动，要向孩子提出同样的要求，而且要志同道合，抱着一致的信念，始终从同一原则出发，无论在教育的目的上、过程上，还是手段上，都不要发生分歧。”

教育就像抬木头，家长和老师要一起喊着号子，步调一直向前进，把劲儿往一处使，才能给孩子最优的教育。





—求—于—心—

# 最好的教育是 老师做好领路人 家长做好榜样

“双减”之后，家庭教育终于立法了。

2021年10月23日，《中华人民共和国家庭教育促进法》正式通过，新法案将于明年1月1日起开始施行。

“双减”以后，孩子的学习更需要依靠老师，孩子的成长更需要依靠家长。

老师与家长的关系，决定了孩子教育的质量。只有老师和家长站在一起，才能真正帮助孩子打败问题。老师和家长分别演好自己的角色，各自尽好自己的责任，就是教育最舒服的状态，也是推动孩子进步的最大助力。

## 没有家长的言传身教，就没有孩子的健康成长

“双减”，减轻了学业负担，增加了素质教育，目的就是给孩子打好基础。

就好比建筑一栋大厦，要先打好地基，教育一个孩子，要先扎好教育的根。

教育的根到底在哪里？教育的根，就是父母。

孩子从见到父母的第一面，就已经在模仿学习，看孩子就

知道他的父母是什么样，看父母就知道他们的孩子是什么样。孩子会从父母身上学到行为习惯，学到思想品德，学到情绪表达，并将其带到学校里，贯彻到成长中，影响人生的每一方面。

家长就是一种“职业”，教育好自己的孩子，是父母这一角色最重要的责任。

古有践诺给孩子杀猪的曾子，有为孩子而发奋读书的苏洵，有坚持每天早起读书练字的曾国藩；今有陪儿子考研双双被录取的原妈妈，有49岁自学过法考的朱爸爸，有为激励儿子28年后再次参加高考的罗爸爸。

俗话说，育人先育德，育儿先育己。父母的言传身教，就是孩子最重要的人生课堂，是任何其他形式的教育都无法取代的。

## 没有老师的教书育人，就没有学生的琢玉成器

“双减”，让教育的主阵地回归学校，老师成了陪伴孩子时间最长的人。

教育的每一瞬间对孩子都有深远影响，老师的负责与付出，是对学生最大的担当。

如果说，父母的教育是给孩子的“根”，那么老师的教育，就是给孩子

的“魂”。

“时代楷模”张桂梅，无儿无女，却心系上千名孩子，用生命教书育人。为了让大山里的女孩改变命运，她极其严格，要求学生分秒必争地学习。对于自己舍弃的一切，她说：“我一点都不后悔。”

老师是世界上除父母外唯一愿意对孩子倾囊相授，毫无保留地对孩子好，因孩子的进步而欣喜，因孩子的退步而忧心的人。

老师总是一边骂学生不可救药，一边又盼他们成才，嘴里说着“朽不可雕也”，手上的雕刻刀却始终不曾停下，在那儿百雕不厌。

玉不琢，不成器；人不学，不知义。老师敢教、敢管、敢奖、敢罚，孩子才能被打磨成才。老师未必完美，但想让孩子上进，为孩子着想的心，一定是最真诚的。

## 老师和家长是最志同道合的盟友

但悲哀的是，今天家长和老师的关系，似乎越来越冷漠敌对。

被家长忽视的老师、被频繁投诉的老师、不管做什么都不对的老师，正在变得“佛系”。一心“为孩子好”的家长、以偏概全指责老师的家长、动





—求—于—心—

不动就维权举报的家长，正在逼得老师放弃孩子。教育最可悲的是：家长和老师本应是肩并肩努力的“盟友”，如今成了面对面对抗的“敌人”。而我们的孩子，不知道该站在哪一边，只觉得自己被全世界抛弃。

原北京四中校长刘长铭说：“凡是家长不与学校老师配合的，结果都是悲剧！”

如果家长给孩子传递的都是对学校的的天，对老师的斥责，孩子就不会喜欢上学校，更不会尊师重道。家长和老师关系僵化，买单的还是孩子。说到底，家长和老师的目标始终一致，那就是为了孩子健康成长、全面发展。对于孩子来说，老师是引路人，家长是好榜样，缺一不可。

老师尽好自己的教育责任，家长理解、支持和配合老师，双双走上合作的道路，才能实现共赢的结果。

## 家庭和学校是托举孩子的殿堂

经常有人问一个问题：学校教育和家庭教育，谁更重要？

一位老教师说过：“没有家庭作支撑的学校教育，是虚有其表的。没有学校作延伸的家庭教育，是没有未来的。”

家庭教育给了孩子人生的基底，学校教育为孩子的发展搭建阶梯。两种教育，贯穿孩子成长的全过程。

我们看到那些留守家乡的儿童，尽管也有上学，但由于亲情缺失，表现出性格孤僻、情感冷漠、自卑懦弱、冲动易怒。

也看到那些很早就辍学打工的孩子，没有知识，没有文凭，没有好本事，正因为不读书换来一生的卑微和底层。

学校教育和家庭教育，就是孩子走路的两条腿，一个都不能缺，缺了哪一个孩子的人生都会有缺憾。

人有两条腿，才可以走得又快又稳，孩子的教育要两手抓，才能成为一个心智健全的人。

苏联教育学家苏霍姆林斯基说：“最完备的社会教育是学校教育与家庭教育的结合。”

家庭教育和学校教育从来不是“二选一”的选择题，而是有机结合、共同促进、互相监督的关系。

## 家长与老师配合得越好，孩子的教育就越成功



家庭教育给了孩子人生的基底，学校教育为孩子的发展搭建阶梯。两种教育，贯穿孩子成长的全过程。

我们看到那些留守家乡的儿童，尽管也有上学，但由于亲情缺失，表现出性格孤僻、情感冷漠、自卑懦弱、冲动易怒。

也看到那些很早就辍学打工的孩子，没有知识，没有文凭，没有好本事，正因为不读书换来一生的卑微和底层。



正如作者明珠絮语所说：“最理想的教育，必须是认真负责的老师、通情达理的家长、勤勉努力的学生三位一体，缺一不可。”

家长和老师都希望孩子有一个健康、快乐、精彩的人生，作为教育路上最重要的两个人，一定要互相理解，互相支持，互相配合。

1. 身为老师，要主动寻求家长的支持。

老师要明白，教育学生不能光靠自己，老师是离不开家长的。

应该主动亲近家长，争取得到家长的理解，必要时寻求家长的配合与支持。

2. 身为父母，要积极配合老师的工作。

家长要明白，教学的事情还是要依赖老师，家长是离不开老师的。多跟老师联系，和老师“互通情报”，一起帮助孩子解决问题，在教育孩子的事情上配合默契。

3. 作为学校，要帮助家长和老师合拍。

学校要明白，处理家校关系不能偏袒家长，也不能偏帮老师。所以在未发生矛盾前，就要搞好家长与老师的关系，搭建促使二者联动的桥梁，让彼此愿意信任，更加亲近。

教育是一次爱的碰撞，家长与老师配合越好，孩子就越成功，共勉！





—求—于—心—

# 再好的老师， 也教不会不配合的学生！

“双减”学期过半，老师们的苦恼不仅没变少，还越来越多，尤其是那些一点也不配合老师的学生。

真难搞定啊！

这不，学校里又发生了一件“轰动”的事：一个不配合老师教学的学生在老师写板书的时候，偷偷从窗户翻了出去。

老师转过身来发现学生不见了。

幸好是一楼，没有什么意外，否则老师又是一头包。

这样的奇葩事件在某些学生身上真的不让人感到惊讶：

有个学生只要周一就让家长请病假，因为他从不做周末作业。

有学生天天躺床上不起。

为何？学校对手机进行了规范管理，家长不给手机玩，就不上学，各种耍赖，不配合。

有学生学校、家里两边撒谎，目的就是为玩而逃避学习，家长蒙在鼓里，老师这边教育无效。

还有的学生写英语作业的时候，不是写单词，而是画些弧线，弯来弯去，就算交差了。

## 1. 不配合老师的学生，逼得老师更佛系

人是社会动物，脱离不了人与人之间的交往，互动，联系，配合。师生关系尤其如此。

老师的特殊性决定了师生配合的重要性。

李镇西说：“没有教不好的学生，只有不会教的老师，是对教育最大的误解”。

这句话很多时候就是对老师的苛责。

老师，永远教不会不配合的学生！

老师本身是个积极的群体，本来也不佛系。但不配合的学生迫使更多佛系的老师的出现！

学生：“我就不配合，你奈我何”。学生再闹腾，老师是不能把学生怎样。各种“大帽子”，各种投诉不是闹着玩的。

世界的多元造就思想的多元。学生思想的多元使学生行为多样。

“上课我就不记笔记，就不听课，课后我就不做作业，我就不好好锻炼，我就不遵守纪律……”如此种种，经常在学校见到，听到。

王老师最近佛系了。她班上有个学生，每天上课的状态就好像在教室里喝茶休闲。从不拿出书和笔来。坐姿总是斜靠着椅子，懒懒散散地坐着，眼睛放空，漫无目的，好像教室是他一个人的一样，我行我素。

老师无论是叫他拿出书来还是端正坐姿，还是记笔记，都只会懒懒地看你一眼，又像和尚打坐一样，不动了。

作业也罢，考试也罢，几分钟画完选择题了事。然后又开始神游天外。无论手势提醒，口头提醒，都无动于衷。

老师能做的就是，把该学生叫到办公室，通过各种方式，苦口婆心去说服，教育，改变。

可无论你多努力，各种教育措施都用上，学生还是毫不配合，就不搭理。你别无选择，只能被逼佛系。

## 2. 孩子不配合后面的推手是家长

小孩子上学读书，对很多人来说，是天经地义的事。认真读书是很多人毫不犹豫的选择。

然而，也许是个人思想的变化，也许是国外教育观念的影响，有的家长采取了让孩子快乐学习，保留孩子自然天性的做法。

老师稍微有点要求，家长和学生就不配合。

殊不知，在当下的教育环境下，“学习无快乐”，再适合不过。清华大学的一位教授曾说：“中国教育最大的骗局就是快乐教育，学历无用以及释放孩子的天性。”

快乐教育只是自家长自欺欺人的手段或者为孩子逃避学习找的借口罢了。

发达的信息社会，学习途径增多，人心会变得复杂。有的家长因为自有的知识，认为自己的教育能力不在老师之下，自傲、自负让他们觉得孩子在学习方面应该听从他们的，而不是老师的。

这种认知，会让学生在学校极度不配合老师的教育。

家长施加的影响是：老师说的可以不听，父母说的才算。

当孩子学习不理想的时候，当孩子顽皮捣蛋的时候，当孩子顶撞老师的时候，父母在后面撑腰：“不要磨灭孩子的天性，只要孩子快乐就好。”

这种不配合是对学校老师的极大不尊重，也是导致教育无法实施的最根本原因。





—求—于—心—

还有那些自己不管孩子，也不允许老师管理、批评、惩戒孩子的家长。他们不仅不与老师志同道合、携手教育孩子，还要处处阻碍为难老师的教育，一言不合，就投诉你，找你麻烦！他们倒是舒服了，孩子老师是不敢管了。

也不用提那些跑到学校质问老师教育方法，指导老师如何教书的奇葩家长了。

好像他们才是受过专业训练的。

家长本应该是老师的并肩战友，而不是站在老师的对立面，干扰教学；不仅没有成为最大的助力，而是逼得老师不得不放弃自己该有的教育行为。

### 3. 你以为的佛系读书 其实就是一场骗局

袁枚曾说：“读书不知味，不如束高阁，蠹鱼尔何如，终日食糟粕。”

学生不配合老师的读书就是自认为高大上的“佛系”读书，“快乐教育”，想怎样就怎样。

但从全世界各个国家来看，这种佛系的快乐教育是培养不出人才来的。

在《不平等的童年》中这样写道：至少在一定范围内，西方国家精英阶层普遍实行“圈养”，而贫民阶层才实行顺其自然的“放养”。

古话说得好：“严师出高徒”。老

师严格专业的教育才能让学生取得学习上的成功。而这种放养，不仅不能培养自律的学生，还让学生因为不配合老师而产生各种问题。

学生习惯差。

巴金说：“孩子成功教育从好习惯的培养开始。”不配合老师教育的孩子怎么会培养出良好的习惯。

不配合老师的学生学习不主动。由于思想作祟，不配合老师的学生学习行为懒散、拖沓、不愿完成学习任务、喜欢为自己的不作为找各种借口。不配合老师的学生也没有规则意识。“尊师重道”是一句至简至朴的名言。在不配合老师的学生眼里，是不会遵守这种起码的规矩的，遑论其他的班规、校纪，甚至社会公德和国家法规。

没有规则意识，会让他们在今后的生活中吃不少的亏。

不配合老师的学生吃不得学习的苦，害怕困难，容易放弃、虚度光阴。“现在不吃学习的苦，将来就要吃生活的苦。”

### 4. 解决不配合之道： 师生同心，家校并肩

再好的老师也教不好不配合的学生，但教育的目的就是教好学生、培养学生。

66

人是社会动物，脱离不了人与人之间的交往，互动，联系，配合。师生关系尤其如此。

老师的特殊性决定了师生配合的重要性。

99

所以，师生配合才是王道。

从老师自身入手，提高亲和力，多与学生互动，抓住学生的心；用自己的专业知识与能力，收服学生，提高课堂收视率，瓦解学生的不配合，让学生自然而然地融入学习。

开展各种相应的活动，通过专题讲座，主题班会，师生谈心、小组讨论、读书会等形式，让学生明白师生配合在个人学习中的重要性，从而改变思想和行为。

除了学生自己，家长也是教育中的重要一环。家长的姑息、放纵、溺爱、护短是学生不配合老师最大的诱因。家长与学校老师的紧密配合，对孩子的奋力托举是孩子成长成才的重要一环。

学校教育是教育的主体，家庭教育是教育的基础。

家校协作育人，互相尊重、互相理解，不甩锅，不拖后退，才能创造一个好的适合孩子成长的环境，让教育的效果最大化。



捌

正

其

心

# 每一个 对父母“冷漠”的人， 都经历过这三种“绝望”

郑老师：

您好！

我女儿十六岁了，她不愿意跟我分享生活，不愿意和我聊天，甚至连肢体接触，都会感到不适。为什么会这样呢？

——小园妈妈

## 小萌妈妈： 您好！

所谓的从心理学角度来说，这样的人，在成长时期，往往都经历过这三种“绝望”。

### **(1) 第一种绝望： 父母不再“安全”**

对于孩子来说，安全感是十分重要的，因为他们弱小且无力。因此，他们需要身边的人给予他安全感。

但如果这个时候，最亲近的父母，都无法提供安全感，那么这个人，就会一辈子封闭自己，以寻求不受到伤害。

有一个高赞的答案这样写道：当年他在学校受到欺负时，和同学打架。回来父母却不分青红皂白的把他打了一顿，从那一刻起，他明白了一个道理：只有自己是靠得住的。

当孩子发现，父母不能给自己支持，给自己安慰时，就会封闭了内心。

### **(2) 第二种绝望： 父母爱的不是“自己”**

什么叫爱的不是自己。有一个受访者曾经这么形容自己的和父母的关系：从小到大，我只有在取得好

的成绩，进入好的大学，找到好的工作的时候，才会被父母夸奖。我觉得他们爱的不是我，而是我的“成绩”。

不可否认，有些人的确是这样。但绝大多数父母，还是爱的是孩子本身的。只不过他们错误的展现了这份爱，把爱与其他的物质或精神条件挂钩了。

一旦孩子认为你爱的只是他的成就，而不是他本身，你就永远失去了和他的亲近。很多人，一生只是在追求“无条件的偏爱”。

### **（3）第三种绝望： 父母不把我当“人”看**

这种情况也有很多，父母把子女看作是自己的“附属物”，从来不给予他们应有的尊重，应有的空间和爱。

任何一段好的关系，都应该建立在平等上，也只能建立在平等上。平等条件下的依恋，才会是长久的依恋，否则就会变成控制和反抗。

但很多父母并没有这个意识，没有给予子女真正的爱与尊重。自然，他们也不会收获来自于子女的爱与尊重。

爱是相互的，有爱的孩子，一生都会幸福。

——郑老师



任何一段好的关系  
都应该建立在平等上  
也只能建立在平等上



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。

