



育心树人 助力成长

心起点

XIN QIDIAN

2024年 第 4 期

总 46 期

东营市第一中学
心理咨询 & 生涯规划指导中心

www.dyyz.net





不 不
欺 失
本 初
心 心

顾问
史本泉
刘培友
宋海英
李衡斌
赖声平

主编
刘培友

执行主编
郑延凤

责任编辑
赵林林
吕宏佳
郭春芳

校对
赵林林
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

根
心



本期特稿

- 父母倦怠与父母心理健康问题 5

存
心



高三专栏

- 高三学生心理状态特点分析和
 高效复习策略 19
- 高三学不进去怎么办 30

合
心



伴你成长

- 永志不忘强国梦 33

快
心



学海导航

- 写给高中妹妹的信 41



心理咨询园地

- 有这 5 个想法，说明你正在自我虐待 55
- 空椅子疗法，把压抑的情绪释放出来 61
- 快戒掉这些导致抑郁的习惯 66



心理世界

- 霍桑效应 73
- 爱自己的十个功课 77
- 永远不要为别人的情绪买单 85



家校共育

- 家庭教育是一切教育的基础 89
- 家庭教育决定孩子生命的底色 95
- 良好的家庭教育，离不开这十大原则 99



郑老师在线

- 为什么一到冬天就情绪低落、容易抑郁 111



根



于



父母倦怠与 父母心理健康问题

主持人语

父母倦怠指的是父母对孩子养育的退缩、不负责任，情感和身体的衰竭，以及对家庭生活态度消极、情感冷漠，成就感降低等心理健康问题，与父母的人格特征、养育压力、亲子关系和生活压力等因素密切相关，对父母自身和孩子均会产生消极的不良后果。缓解、减少和消除父母倦怠现象，是维持和促进父母心理健康的前提条件。

本期访谈中，俞国良教授将为读者分享有关父母倦怠的特点、成因、后果，以及干预与应对策略，并呼吁“国家和政府应该迅速行动起来，正视父母的心理健康问题”。



—根—于—心—

○ 本期特稿

父母倦怠的概念 与特点

何妍：俞教授好！家庭是影响孩子发展的重要环境因素，父母的心理健康状态势必也会影响到孩子的心理健康，因此，我们对于您最近正在研究的“父母倦怠”问题也非常关切。关于倦怠，我们听到的或了解的更多是“职业倦怠”，那么父母倦怠和职业倦怠之间究竟是什么关系，请您从学理上为我们解释一下什么是父母倦怠？

俞国良：的确，父母倦怠与职业倦怠关系密切，从学理上看，父母倦怠就是由职业倦怠的概念演化而来。职业倦怠是指由情感衰竭、去人性化和个人成就感降低构成的一种生理上、心理上多维度的综合性症状。它是人们在紧张的工作中受环境、情感等因素影响而出现的一种身心不适、心力衰竭的亚健康状态，是个体在职业压力长期负面的影响下形成的一种累积性的慢性反应。这种现象易发生在面向人、为人服务的职业中，如教育、服务、家庭、医疗行业。我们可以从时间和领域两个方面来理解职业倦怠这个概念的特殊性。从时间方面看，职业倦怠发生在压力感之后，是应对压力感失败后出现的症状。从领域方面看，职业倦怠是在一定的工作环境下产生的，受社会和组织背景的影响。父母养育孩子和工作之间有明显的相似之处：父母角色和身份既能让人感到幸福、满足，有成就感，也会给人带来挫败、压力和倦怠感。当父母长期面对压力而没有适当的资源来应对时，就会产生父母倦怠。然而，有趣的是，尽管人们成年后很早就开始从事职业生活和承担为人父母的责任，但学术界有成千上万篇关

于职业倦怠的文章，而关于父母倦怠的研究却屈指可数、几近于零。是熟视无睹，还是另有原因？其实，父母有压力是完全正常的，但父母倦怠是压力水平和资源长期不匹配、不平衡而导致的。父母倦怠的主观体验是这种长期压力的结果，正所谓“温水煮青蛙”，这种累积效应让父母倍感身心不适、筋疲力尽，乃至心力衰竭，最终被自己的父母角色所拖累。如果你目前正在经历父母角色的话，只要一想到作为一名“运营总监”对孩子需要履行的无穷责任、所花费的人力精力财力：上下学接送，回家后做饭，饭后辅导作业，甚至整夜要求陪伴；一年 365 天，每天 24 小时随时响应，全年无休，假期工作量加倍，薪酬为零，且是世界上最难的工作……所有这些，就会让你“抓狂”，觉得自己已经到了忍耐的极限、崩溃的边缘，衷心希望“神兽”尽快“离巢”。随着时间的推移，这会导致你和孩子逐渐疏远，开启一种“自动驾驶”的模式。你将仅仅处于一种“生存模式”中。除了交谈、吃饭、睡觉等生活的基本环节，你再也不能投入任何时间和精力来经营和孩子的关系。你不再为“父母”的称号而自豪，不再享受陪伴孩子的快乐，并且在为人父母这方面缺乏力量感、成就感，甚至有时候，你受不了自己“为人父母者”的这一角色了。最后，你再也不是以前那个你想要成为的父母角色了！



父母角色和身份既能让人感到幸福、满足，有成就感，也会给人带来挫败、压力和倦怠感。



可见，父母倦怠是由于家庭资源和心理需求之间可感知的差异而产生的情感衰竭、去人格化和个人成就感降低的现象，它并不是短期的家庭资源和心理需求矛盾导致的暂时性压力，而是一种长期的慢性压力，是父母在家庭生活压力长期负面的影响下形成的一种累积性的慢性反应。父母倦怠的症状不仅体现在心理健康方面，而且反映在生理健康上。研究发现，经历父母倦怠的父母头发皮质醇水平是实验对照组父母





—根—于—心—

的两倍，且他们的头发皮质醇比患有严重慢性疼痛的病人还要高。并且，父母倦怠与个体的生理不适具有因果性关系，因为针对父母倦怠的心理治疗能够使皮质醇值恢复正常。可见，父母不易、父母难做、可怜天下父母“心”，绝不是危言耸听！国家和政府应该迅速行动起来，正视父母的心理健康问题。

何妍：正在经历育儿倦怠的父母会有哪些表现，父母倦怠的主要特点是什么？

俞国良：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸”，大文豪托尔斯泰对家庭的这个论断，同样适用于对父母倦怠特点的描述。就一般特点而言，经历父母倦怠的个体在生理上表现为注意力分散、记忆力下降、反应迟钝、行动迟缓、精神恍惚等；心理上表现为缺乏成就动机、情绪烦躁易怒、无生活兴趣爱好，对孩子和家庭缺乏热情甚至产生厌倦，对人生前途感到失望无望，对周围人、事、物漠不关心等；在家庭中表现为无法顺利应对养育压力，以及在上述压力体验下产生的情绪、态度和行为的衰竭状态。

66

幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。

99



父母倦怠会使他们始终以一种消极的、否定的、冷漠的情绪去对待伴侣和孩子，对他人缺乏信任和同情心，把他人当作一件无生命的物体看待，最终导致夫妻关系、亲子关系淡漠，我们命名为父母的“亲情倦怠”。



从父母倦怠形成与发展过程的特点考察，父母一旦产生倦怠，通常首先会表现出缺乏积极的生活态度、对孩子的热情减少、对婚姻和家庭生活不满等。具体到父母家庭行为中，表现为做家务事敷衍，对教育孩子有畏难情绪，对家庭的投入时间减少等，我们称之为父母的“角色倦怠”。这种状态如果没有得到及时改变或制止，其家庭生活满意度会进一步下降，进而会对自己的婚姻和所在家庭失去信心，甚至产生离家出走、自伤、离婚等意念或行为，我们把这种现象称为父母的“婚姻倦怠”。最后，父母倦怠会使他们始终以一种消极的、否定的、冷漠的情绪去对待伴侣和孩子，对他人缺乏信任和同情心，把他人当作一件无生命的物体看待，最终导致夫妻关系、亲子关系淡漠，我们命名为父母的“亲情倦怠”。从“角色倦怠”“婚姻倦怠”到“亲情倦怠”，这是一个连续的发展过程，其中也可以窥探到父母倦怠的主要特点：对孩子养育的退缩、不负责任，自身身体、情绪情感的衰竭，如疲劳、烦躁、紧张、易怒、焦虑、悲伤、自尊心降低等，以及对家庭生活态度消极、冷淡，缺乏积极的情绪体验。在这种消极的家庭氛围中，家庭教育的功能与绩效，以及孩子未来的成长与发展状况就可想而知。





—根—于—心—

○ 本期特稿

父母倦怠的成因和后果

何妍：父母在孩子成长的过程中也会感叹生命的神奇，在亲子互动中也会有很多快乐和幸福的时刻，是什么原因导致父母对家庭、养育孩子如此厌倦呢？

俞国良：概括来说，父母倦怠最强的预测因素，或者说其主要成因与下列因素有关。

66

孩子考了90分回家，父母问：“你怎么没有考到100分？”貌似父母是在逼迫孩子，实际上，父母又何尝不是在逼迫自己？

第一，人格特征。父母的人格特征，比如完美主义、缺乏情绪和压力管理能力等，对其倦怠症状有重要影响。孩子考了90分回家，父母问：“你怎么没有考到100分？”貌似父母是在逼迫孩子，实际上，父母又何尝不是在逼迫自己？这种完美主义的人格特质，让孩子辛苦，更让父母倍感疲惫。此外，研究者考察了大五人格中的神经质、外向性和宜人性三个特征，发现外向性的人更易感受到情绪性社会支持，宜人性则与非工作相关内容、正性内容以及同情性内容的谈话相关，而神经质则预测负性主题的谈话内容，这些不同性质的社会支持进一步影响职业倦怠状况。这也从一定侧面说明了父母的人格特征会对其倦怠水平产生重要影响。

99

第二，养育压力。“子不教，父之过”，父母倦怠的最大压力莫过于养育压力。父母作为一个特殊群体，需要不断与孩子接触、沟通、交往，必须直面孩子的饮食营养、学业辅导、人际矛盾，乃至身体疾患、心理问题、成长风险，其养育性质决定了父母的日常工作量巨大且繁琐复杂，生活时间相对缺乏规律，可能会经常处于一种不良的生活状态与家庭环境中；加之孩子成长过程中生理、心理发展变化复杂，不确定因素较多，风险、危机频发，对父母构成了更多威胁情境、提出了更高的行为要求。这种特殊的工作性质和高强度的养育压力，通常会使父母生活处于“水深火热”之中，从而产生倦怠现象。特别是父母双方对孩子的养育方式不一致时，或者遇到“丧偶式育儿”，那生活简直是暗无天日，更会使养育过程“雪上加霜”，令其陷入养育压力的恶性循环中不能自拔。

第三，亲子关系。亲子关系本质上是平等的、没有等级差别的血缘关

系，实际上则是父母在发挥主导作用，父母对孩子的健康成长举足轻重。家庭是一个复杂多变的环境，也是一个充满焦虑、存在沟通障碍的场所，父母终日要面对的是不谙世事、顽皮可爱、极端幼稚又随时叛逆的孩子，而且还要面对他们不可言喻的愤怒、恐惧、悲伤等情绪变化，难免会出现亲子关系紧张的局面。亲子关系究竟如何发展，一方面取决于父母的素质与应对策略，另一方面则受限于孩子。例如，孩子的特征，如缺乏责任心的孩子或有特殊需要的子女，与另一位父/母关系的质量，如被另一方不支持、不认同或贬低等，这些都会对亲子关系和父母倦怠产生重要且难以逆转的消极影响。

第四，生活压力。父母倦怠者在家庭生活上也会表现出种种不适，感受到来自家庭内外部的巨大生活压力。自从当了父母，吃完饭躺在沙发上刷刷，周末约上好友郊游踏青的日子就一去不复返了。于是，他们更容易把家庭外部的矛盾“内化”，例如把工作中的诸种



“子不教，父之过”，父母倦怠的最大压力莫过于养育压力。





—根—于—心—

不顺、烦恼、痛苦发泄到孩子或配偶身上，从而引起家庭内部的冲突。已有研究表明，缺乏大家庭或其他朋友的支持、生活不规律或缺乏休息放松的时间等，均会显著影响生活压力应对和父母倦怠水平。

总之，父母倦怠主要取决于父母的压力水平，及其感知到的资源情况。毋庸置疑的是，每一位父母在养育孩子的过程中都会面临一些风险因素（也就是增加育儿压力的因素），但他们也或多或少拥有一些资源（也就是减少育儿压力的因素）。例如，一位母亲可能是一个完美主义者，且有一个处于青春期的孩子。但她在面临养育困难时，能够获得丈夫和母亲及时的帮助与支持，同时，她的爱好（音乐或绘画等）能够帮助她缓解日常生活中的压力。对这位母亲来说，感知到的风险和资源之间是平衡的，那么倦怠感就不会出现。但是，当上述平衡被破坏时，父母倦怠就会“不请自来”，而且愈演愈烈。

何妍：据您所知，其他国家的父母倦怠发生率如何？这种倦怠状态会对父母、家庭和孩子带来什么样的不良后果？

66

每一位父母在养育孩子的过程中都会面临一些风险因素（也就是增加育儿压力的因素），但他们也或多或少拥有一些资源（也就是减少育儿压力的因素）。

99

俞国良：根据现有的研究，目前在比利时、法国、英国和美国等国家，至少有 5% 的父母有倦怠感；而在南美洲的一些国家，父母倦怠的比例已高达 8%。父母倦怠这种相对较高的普遍性及其后果的严重性确实令人担忧。这种倦怠状态不仅影响着为人父母者的身心状态，还是夫妻关系出现冲突和疏离的重要原因，而且对孩子会造成巨大的伤害。就父母本人而言，父母倦怠会导致严重的自杀倾向和逃避意念。研究表明，父母倦怠导致的自杀倾向比职业倦怠甚至抑郁症更为频繁。这一发现并不令人惊讶，因为一个人永远不能摆脱父母的角色，或者是向自己的孩子“请病假”。同时，父母倦怠也会导致下丘脑—垂体—肾上腺轴的失调，这可能会使父母经历身体不适和睡眠障碍。对于孩子来说，父母倦怠会直接带来对孩子的忽视和暴力行为。比如对孩子漠不关心、缺乏交流，这类“冷暴力”会使孩子没有安全感，导致亲子关系疏远，孩子的性格也会变得孤僻、易激化；而用言语责骂孩子、大吼大叫，甚至是殴打孩子，更会导致孩子出现恐惧、逆反心理，形成自卑或暴躁的性格。研究表明，父母倦怠强烈而线性地增加了孩子遭受忽视甚至暴力的风险，童年期虐待现象就是一个有力的佐证。此外，值得注意的是，父母倦怠与错误的教养行为之间具有因果关系，当针对父母倦怠进行心理干预治疗时，父母的忽视和暴力都随着父母倦怠水平的下降而成比例地减少，同时父母头发皮质醇水平 HPA 活动也逐渐趋于正常。



研究表明，父母倦怠强烈而线性地增加了孩子遭受忽视甚至暴力的风险，童年期虐待现象就是一个有力的佐证。





—根—于—心—

○ 本期特稿

父母倦怠的应对 与干预策略

何妍：父母倦怠作为父母心理健康问题的一种特殊表现形式，其后果无疑是严重的，会给父母和孩子都带来巨大的后果，您认为有哪些干预措施可以帮助家长应对和缓解倦怠状态？

俞国良：考虑到父母的无奈境遇和对孩子忽视或虐待所造成的终生影响，寻求积极应对方式，采取有效的应对策略，学会自我调节和缓解养育压力的各种方法，使压力始终适时、适度，处于可调节和可控制的范围内，为维持和促进父母心理健康创造良好的环境条件是十分必要的。

其一是减少压力源、提供支持源。由于父母倦怠主要来源于压力源和资源之间的不匹配、不平衡，因此，在社会和个人层面上有两种干预途径，一是减少社会的压力源，如减少对父母的压力，二是为父母提供更多的外部资源，如来自政府和社区的更多支持等。因为父母面对的是孩子，一群特殊的养育对象，需要较多的时间、较大的情感投入，并且这种投入是一种长期行为，一种风险投资，这就很容易使父母失去耐心，产生焦虑、急躁乃至厌烦情绪，造成不良应激反应，且各种消极因素可能会产生叠加效应，给父母带来更大的伤害。因此，除了减少压力源、孩子孝敬父母、家人懂得感恩外，丰富应对压力的资源非常重要，这些资源可能是物质的、个体的或社会的。具体来说，物质资源包括良好的身体状况和体力，还包括能满足基本需要的人、财、物等；个体资源包括自我效能感（指对自己能力的知觉，相信自己拥有个

人技能和工作能力)，使自己能在特定的情境中正确而成功地行动；社会资源主要指社会支持系统。家庭、社会应充分认识到父母在养育孩子过程中的不易，不过分苛求、苛责他们。在他们遇到困难与挫折时，给予其更多的物质帮助与情感支持，这样父母才可能在“付出”与“回报”、“压力”与“资源”之间建立一种平衡关系。此外，发挥国家和政府的政策、舆论导向作用也是解决这一问题尤为重要的途径。媒体应针对社会对父母的过高期望，积极优化社会舆论，倡导新型父母价值观，确立对父母和孩子的合理期望水平，为他们创造一个宽松的舆论环境和成长环境。

其二是早发现、早预防、早干预。随着父母倦怠研究不断取得进展，家庭环境变化与父母的相互适应问题已成为预防倦怠的关键问题。日常生活经验告诉我们，家庭养育效能的提高和父母层面改善的结合，才是最有效的预防倦怠的措施，二者缺一不可。父母层面的改善有以下几方面措施：首先要营造良好的家庭文化，使其在价值取向、养育风格、管理方式等方面获得家人，特别是孩子的认同；其次要制定合理的奖惩机制，家庭规章制度的制定要考虑到可行性与可操作性，重视投入—产出平衡，不能只在意数量，更要注重质量；最后，要让家人特别是孩子更有安全感，父子矛盾、母女冲突有时是不可避免的，如果父母对此漠视不管，孩子很容易对父母产生疏离感。因此，成功



物质资源包括良好的身体状况和体力，还包括能满足基本需要的人、财、物等；个体资源包括自我效能感（指对自己能力的知觉，相信自己拥有个人技能和工作能力），使自己能在特定的情境中正确而成功地行动；社会资源主要指社会支持系统。





—根—于—心—

的父母应当建立一套处理家庭不利事件的机制，以增强孩子的安全感和家庭的凝聚力。同时，应着力提高家庭养育效能。对此，父母必须承担以下责任：一是营造美满的婚姻生活。对孩子而言，婚姻不美满的情境是危险的，父母间的不和谐关系很容易对孩子的身心健康发展造成长期影响；二是父母必须合力协商有关孩子教育的每件事情，使孩子觉得父母是平等的、合作的，这样他们就会对与家人的互助、合作有良好的准备；三是父母不应在家庭中过分强调自己的成功，也不应在孩子面前抱怨生活艰难、世道险恶，这会使孩子泄气、自卑，或是产生对社会、对他人歪曲的看法，不利于家庭养育效能的提高。实践已经证明，一个民主管理、不过多干涉其行使自主权的父母必然会受到孩子的欢迎。良好的家庭心理氛围能为父母和孩子的成长、发展提供有力支持，能激发其成就动机，有效预防倦怠现象的发生。父母倦怠的产生还与其养育兴趣和动机的丧失有关，因而父母应激发自己内在的养育兴趣，把它和孩子的理想抱负有机结合起来，进一步激发自己的家庭责任感、使命感、成就感，使家庭真正成为自己和孩子的“避风港”。针对父母工作、生活负荷较重的问题，孩子和家庭其他成员也应本着“理解”“感恩”的心态，从父母身心健康及利益等出发，合理安排自己的时间，自己的事情自己负责，尽量为父母排忧解难，降低父母

的工作强度，保证父母必要的休息时间，定期安排家庭旅行、聚会、锻炼、娱乐等活动，丰富家庭生活内容，积累家庭生活经验，提高家庭生活质量，有效预防父母倦怠的发生、发展。

其三是认知重组、调适情绪、提高素质。认知重组可以改变一个事件的意义或改变个体对情境掌握能力的认知。由于父母倦怠源自父母的压力认知，要减少或消除上述现象，必须首先从改变父母的压力认知开始。这种改变有两种方式，改变个人的认知从而降低感知压力，或改善个人内部资源从而更好地增加对压力认知的认知。具体而言，第一，从某一特定的压力事件中寻求意义，父母可以通过独立思索，阅读书籍，或咨询朋友或长辈的看法，来改变压力事件的意义；第二，对某一压力事件或对生活的各方面重新获取主动，在积极面对困难、解决困难的过程中持续成长；第三，通过积极的自我评价来增强自尊。在此基础上，再进行必要的情绪调节，定期清理情绪垃圾。情绪调节的过程模型是一个可以将干预概念化的框架，它为减少父母压力和建立内部资源以应对压力都贡献了重要的视角。应用于父母倦怠，该框架建议在几个互补的层面上进行干预。例如，父母可以更好地选择他们自己所处的环境，如减少孩子的兴趣班、课外补习班数量；改变情境以减轻相关的负担，如



缓解、减少和消除父母倦怠状况，建构父母压力源和资源之间的平衡系统最为重要。



与其他父母轮流接送孩子；改变他们的注意力，如更少注意房间里的杂物和环境噪音；以更积极的方式重新评估养育困难的情况，如将孩子的问题行为重新评估为孩子的压力而不是挑衅或者调节他们的生理、身体活动，如花时间放松和呼吸，增加体育锻炼等。随着对使用这些策略信心的增强，父母可能会越来越确信他们有足够的资源，来管理和调节他们所面临的养育压力、生活压力。当然，在这个过程中，父母提高自身素质显得十分重要。父母要充分认识自我的生命价值，了解自己的优势与不足并预测自己倦怠的征候，主动放下功利心，积极设置缓冲区，加强学习、提高自身知识水平和心理素质，增强自身承担父母这一角色的信心。同时，要加强亲子交流、沟通的训练与学习，尽情享受孩子带来的快乐，掌握家庭人际关系处理的技巧，学习自我调节和减压的方法，如增加与同事、朋友休闲娱乐的时间，关注自身健康，加强饮食营养与运动等，从而逐渐适应家庭复杂的生活环境。

总的来讲，缓解、减少和消除父母倦怠状况，建构父母压力源和资源之间的平衡系统最为重要。在现代社会高竞争高强度压力下，父母、孩子和社会、社区要共同努力，不断积累、充实和丰富各类资源支持系统，有效抑制父母倦怠现象的发展势头，确保其生活质量和心理健康水平都得到显著提高，真正让他们成为一个为国家尽力、为社会尽责、为家庭尽心，学为人师、行为世范的新时代好父母！



貳

存

其

心

高三学生 心理状态特点分析和 高效复习策略

主持人语

高考生们由于学习强度大，来自各方面的压力多，很容易造成心理上的种种不适。诸如对记忆力减退的困惑，对成绩的忧虑，对前途的担心，对父母唠叨的反感，对没完没了的作业的厌烦，对即将到来的高考的恐惧，甚至对好成绩的嫉妒等等。出现这种心理不适现象是这个特殊学习阶段的必然，属正常现象，但是如果不注意调适，轻者影响学习，影响高考，重者甚至会发展为心理疾病。因此，考生应注意对自己的心态进行必要的调适。



—存—其—心—

○ 高三专栏

高三学生心理状态特点分析和 高效复习策略

一、高三阶段的外部环境

1. 家庭、社会对高三的高期望值

升学是高三阶段无法回避和改变的现实。虽然升学不是学生的全部，但却是大多数学生必须经历的重要环节。因此，社会和家庭对学生、对学校有很高的目标要求，这也客观造成了高三阶段学生和教师的负担过重。

2. 学校和学生追求的高目标

高考的社会功能主要是帮助社会分工。在高三阶段无论是学生（往往反映的是家长的高要求），还是学校，均在追求理想目标。因此，学生承受着来自社会、家庭、学校和教师的巨大的心理压力和过度关爱，高三阶段的学生具有心理状态不稳定，情绪波动大的突出特点。



高三阶段的学生具有心理状态不稳定，情绪波动大的突出特点。





高三阶段，大多数学生经历了理想目标与各阶段现实学习效果冲突的心理历程。



二、高三学生的心理状态特点

高三学生在这特定的时期，心理状态一般与其心中的理想和目标有关；而高期望值和低期望值的差异，往往反映在学生的学习心理状态或学习态度（动机）上。高三阶段，大多数学生经历了理想目标与各阶段现实学习效果冲突的心理历程。

按照高三复习的三个基本阶段，概括一般高三学生的心理状态特点如下：

高三学生的心理状态特点	
第一阶段（从“摸底”到“一诊”）	学生认为自己还有希望，且赶得上，因此普遍有高期望值。表现出有信心，学习劲头足。同时对一诊有较高的期望值。这一阶段许多学生会把自己的问题归为遗忘，但随着复习的深入，暴露出的问题会越来越多。
第二阶段（从“一诊”到“二诊”）	心理状态不稳定的阶段。理想与实际出现差距，产生不良的情绪，如悲观失望，再如焦虑、慌乱和紧张。因此需要重新调整目标定位。 一诊和二诊的重要功能是心理状态的调整。
第三阶段（从“二诊”到“高考”）	临近考试的磨合期，希望尽快高考，烦躁情绪较为普遍（与气候和训练有关）。因此，需要调控考试状态，寻找适合自己的应试方法（学会自我平衡，学会放弃，根据自己的实际，制定恰当的目标）。4月底或5月初或许是学生的最佳状态，之后则主要是保持阶段。





—存—其—心—

三、改善高三学生学习状态的基本策略

一、正确认识高考，确定合理的目标

1. 高考是一种分层筛选型考试

高考的基本目标就是将不同水平的学生分别筛选出来，送往不同层次、不同水平、不同类型的高校进行学习。因此，高考试题有一定的区分度。由于某些教师对高考试题难度估计过高，在偏、怪、难等题型上大做文章，忽视了对基础知识的掌握，结果造成学生小题常错，大题难对。因此，根据高考的特点，高三复习必须狠抓基础知识和基本技能，在此基础上，适当地加大练习难度，增大练习“强度”，做到“以不变应万变”。

2. 通过有效训练，确立合理的考试目标

高三阶段应当是学生的理想目标与现实目标不断调整并逐步趋于一致的过程。

因此，通过各阶段的有效训练，学生自己应该逐渐体会到，在高三的整个过程中，学科成绩可能起伏不断（这种变化是正常的，不同阶段的问题不同，如第一阶段主要问题是知识遗忘，或者是不同知识板块掌握的好坏不同），但应当是在振荡中逐渐达到相对平衡；对学生来说，自己可控制的分数范围，可以通过高三的训练逐渐清楚起来。这样，学生就会清楚什么目标对自己来说是合理的目标，而不是盲目地把自己的考试成绩估得过高。

66

多与人
沟通，缓和
焦躁的脾
气，逆反心
理也会逐渐
减弱。

99

二、改善复习方式，提高学习实效性

1. 在每节课堂内有收获

改善学习方式，提高课堂学习实效性，确保自己在每节课堂内有收获。高三复习贯穿的基本思路应当是：以学生为主体，以教师为主导，以训练为主线。

首先，以学生为主体应体现在：高考是学生参加，所有学生一定要以自己为主进行复习和全面提高。第一个要点是制定一个适合自己的复习计划，这个复习计划主要是根据最近几次大型考试的分数情况，由学生自己来确定。

2. 强度训练

在高考冲刺阶段，我们要做大量的练习。保证练习有效性的关键是训练的“强度”，“强度”一般指规定时间内完成高考相同难度 120~150% 的题量或完成大于高考难度 120~150% 的相同题量。“强度”产生的另一个基础是平时课堂训练（周考、月考、专项定时练习）或个人训练都要尽量模拟高考考场“心理”氛围，形成考场的“现场压迫感”。



以学生为主体，以教师为主导，以训练为主线。





—存—其—心—

这里特别强调，所有训练一定要定时，不定时则不产生“强度”，没有“强度”的训练，就是题海战术，浪费学生宝贵时间，对高考没有帮助，应当尽量避免。

3. 做好中档题

练习不在多而在练习当中求前后知识联系。

现在有一部分同学，特别是一本上线的同学，很容易陷入一个误区，总想做高档题、难题，其实这样是不对的，我们在整个复习阶段，重点就是抓好中档题目，中档题目在高考当中不仅用来区分中差生，也用来区分优生和中等生，是筛选学生很重要的一环。

中档题目做得快、做得熟练，就有时间冲刺更难的题目。如果学生能确保大部分中档题正确，那他分值一定非常高，而中档题目有很多小陷阱，如果不注意掉入了陷阱，就会失很多分。数学方面我们希望学生多下点功夫，像概率题目、立体题目、数列题目，都应该算中档题目，可以回顾一下在每一次的练习当中，解这些题能不能基本上顺利完成，不留遗憾。

4. 掌握答题技巧

不同学科的选择题、填空题、解答题、作文和论述题的答题技巧不同、要求不同，只要在老师的指导下练习都会掌握一定的技巧，可以做得很好。

像文科的作文题目，政史地论述题目，它有一定的答题技巧。论述题目不是写的越多得分越高，是



重点就是
抓好中档题目，中档题目在高考当中不仅用来区分中差生，也用来区分优生和中等生，是筛选学生很重要的一环。



必须要写到相应的得分点上，才能得分。作文题也是一个道理，作文评分的标准是分类、分层打分，第一个大的分类标准是立意，作文立意高低决定了作文的起评分水平，再看素材和文字表达，这决定了起评分基础上加减的分数。

以数学为例，比较难的是填空题，填空题只看最后答案，这个很残酷，本来一部分学生会做，但是做到最后一步出错了，甚至只是错了个运算符号，那答案就错了，就和不会做的学生一样，不得分，所以解这类题要求比较高。

实行网上阅卷之后，对解答题书写表达有了更高的要求，所以在练习的过程中，就一定要有意识注意书写，如果平时形成了一个乱写乱画的习惯，到临近高考阶段再提醒自己书写规范是很难改正的。

5. 入手点、关键点、警戒点

入手点就是拿到题目怎样入手，我们要结合已知条件、问题、背景思考入手；

关键点以数学为例，一般有一两处比较关键，把关键点迈过了，做题就很顺畅，如果迈不过就会卡住消耗时间；



中档题目做得快、做得熟练，就有时间冲刺更难的题目。





—存—其—心—

警戒点就是在一个题目上，出现很多同学失分，大多问题出现在该讨论的没讨论，该说明的没说明。

所以我们要求大家仔细审题，把题目、条件看清楚，很多题目至少需要读两遍，读懂了题目，才能找到入手点，解题才会快，解完了花三十秒到一分钟回顾一下，这也是平时就要养成的习惯。

三、从摸底考试开始加强应试心理与应试技能的训练

1. 总分意识

①协调好各学科的复习时间，在老师协助下制定自己的课余复习计划。

②**学科特点**：知识的类型不同，所构建的方法和要求不同，具体来说，形成稳定的成绩期望值也不同。对理科学生，一般而言，数学和物理的思维难度较大，期望值不能太高；而英语、化学和生物相对来说容易形成稳定的成绩。

③**学生与弱势学科教师(尤其是班主任)要强化联系**。强化强项，解决弱项。复习时，强项和弱项都不能轻视，强项要强化，弱项要加补，还要挖掘分数能提高的潜力项。均衡发展对高三学生来说尤为重要。从效率角度看，弱势学科提升相对容易。



均衡发展对高三学生来说尤为重要。从效率角度看，弱势学科提升相对容易。





学会客观地评估自己的学科水平与能力，知道自己可以控制的分数范围，敢于放弃。



2. 重视应试技能的训练与应试心理的训练基本观点

调整学生的心理状态和应试技能是在课堂训练反馈中实现的。即在训练中调整心态，在训练中形成技能。

在高三复习阶段，尤其重要的是需要教师做有心人，用不同的训练方法和策略去发现学生问题和解决学生问题。下面是一些常见的问题：

①如何对待考试中的障碍（如何平衡自己）

◆ 阅读试卷，选择对自己而言由易到难的顺序做题；

◆ 学会客观地评估自己的学科水平与能力，知道自己可以控制的分数范围，敢于放弃。（这需要不断地通过有“强度”的训练来总结，才可能客观、精准）

②如何减少误差（或如何避免过失性失分）

应当从高一一开始就注意这样的问题，我们提出的口号是“不后悔”。这往往与个人的习惯有关，需要改变无意识状态，变为有意识。

③不同层次的学生对自己的要求有区别。

◆ 优秀生：态度问题（严格要求）、心态问题（将小问题放大，可强调可控分数范围）。

◆ 心理状态差生：注意纵向评价，可以是总分，也可以是一个问题的独立解决。

◆ 学困生：尽可能多得分，尽可能解决好选择题和填空题。

④训练策略（模拟训练应当有多维度，可采用变量控制法，如“时间”、“试题量”、“试题难度”等。）

◆ 合理安排训练的时间，从每年的2～3月起就要有意识与高考的时间同步，包括平时的学科训练。





—存—其—心—

◆改变试卷编排顺序的训练。（有意识地按不同顺序进行训练，并记录结果和体会）

四、家长如何陪娃娃走好高三这一年？

高考不只是考生一个人的奋斗，而是一个家庭集体合作的综合工程。高三家长要照顾好考生的起居饮食；要了解高考政策、流程；更要积极地为孩子出谋划策，帮助孩子做好复习规划。

1. 望子成龙是做家长的共同心愿，但家长的期待可能给孩子造成很大的压力。家长要有平常心，不要给孩子施加太大的压力，对孩子的期待和要求需符合孩子自身的成绩水平和学习能力。

2. 孩子是一个独立的个体，作为高中生，已经有了自己想法，包括复习和生活习惯，家长应该给予孩子足够的空间和尊重。孩子在校压力不小，天天面对“红脸”的老师，家庭应该唱“白脸”，营造轻松舒缓的氛围。

3. 不要听信各种小道消息，更不要将这些小道消息传达给孩子，以免考生情绪受影响。这些消息真假难辨，大部分都是虚假的。

4. 了解孩子的学习水平和学习进度，从复习方法、学习策略、学习习惯等方面，帮助孩子形成正确的学习习惯。

5. 不要急于给孩子搜集各种教辅资料，或者给孩子额外请家教，先让孩子把学校讲授的内容掌握好、学明白。

66

望子成龙
是做家长的共
同心愿，但家
长的期待可能
给孩子造成很
大的压力。

99



在高三学生复习备考上，家长无法提供直接的帮助，家长能给孩子最大帮助就是提供一个安静、舒适的学习环境。



6. 高三老师经验丰富，所以他们的学习安排一般是比较合理的。如果孩子对老师的安排有抵触，想按自己的一套来复习，家长应适当引导孩子，根据孩子学习的具体情况、成绩水平和学习能力，稍有调整地跟随老师的步调。

7. 如果孩子某个科目成绩不好，或者某段时间成绩下滑，不能一味埋怨老师，应先从孩子自身找原因。家长可以跟任课老师多沟通，与老师换意见。在孩子面前议论、指责任课老师，容易影响孩子听课的专注度，从而影响复习备考。

8. 在高三学生复习备考上，家长无法提供直接的帮助，家长能给孩子最大帮助就是提供一个安静、舒适的学习环境。在平时生活中，家长应多加注意，尽量为孩子提供安静的学习环境，比如看电视尽量小声，少看电视剧、娱乐节目等。

9. 帮助孩子营造一个整齐有序的学习环境，督促孩子分门别类地放置各种教材、辅导材料、笔记本和试卷。杂乱无章的环境不仅浪费时间，消耗精力，还会影响情绪。

10. 帮助孩子养成积极的休息方式，比如阅读、运动等。不必强制性的要求孩子绝对不能上网，不能看电视，但是如果孩子自制力比较差，家长应进行一定的监督和提醒。





—存—其—心—

○ 高三专栏

高三学不进去怎么办

高三对于高中生来说是很重要的一年，在过程中大家可能会因为进步而喜悦不已，也可能会因为一次失利而怀疑自己的能力，会经历很多在未来都会受益匪浅的心理历程。

妙招一：不要怕

对于高三生来讲，最能鼓舞人心的目标应该是一个你喜欢住的城市、喜欢去的学校、喜欢学的专业，然后时刻用这个目标鼓励自己，给自己努力和学习下去的动力。

不要把高三视为畏途，患得患失，不要总是担心自己不能顺利地走下去，或是担心自己的高考万一考不好怎么办。怕字当头，百事难做，容易做成的事也要做不成了。

推荐方法：罗斯福若是没说过那就是我说的——“世界上唯一让我们害怕的事就是我们害怕。”不正说明这个道理吗？**横下一条心往前闯，抖起你心底的“壮士一去兮不复还”的勇气，才行。**

妙招二：不要烦

高三生为何会焦虑呢？因为许多的考试、挫折与失败、对自己过去的学习不满意、后悔、迫切地想改变目前的状态、不知道从何处做起、觉得付出了努力收效甚

66

罗斯福
若是没说过
那就是我说的——“世界上唯一让我们害怕的事就是我们害怕。”

99



大家应该相信“天生我才必有用”，成才之路千万条，必定有一扇成功的大门会对你开放。



微、觉得生活欺骗了你、看到父母脸上的担忧与关注等，这些想法会导致许多同学整天紧张兮兮、烦恼不安，焦虑，浮躁。

高三作业量更大，压力更繁重，休息时间可能会更少，这时候容易产生烦躁。

推荐方法：**跟朋友或亲近的长辈倾诉，打一小会球，在操场或小区里跑步散步，在阳台上做做体操，暂时放下难题，换一个学科，做一点家务，听一小段舒缓的乐曲……**这些方法都可以试一下。

当然，“烦躁”“烦恼”的频频来袭，其实也正是我们心灵不够强大的表现，提醒自己：超越和成熟就在此刻此事，跳开一些看待眼前的小小烦恼，“必须跨过这道坎”，不是吗？试回忆，你还能清楚的记起上半年甚至上个月上周的“偌大”烦恼吗？时间能洗涤一切，而心灵强大的人能拨

快时钟，更干净利索的把烦恼消化掉。“烦恼即菩提”，何不就从这一刻试一试开悟与解脱呢？

妙招三：不要悔

有的同学高一高二荒废时间过多，基础没有打牢。高三复习时常会感到漏洞百出，因此懊悔不迭。人都没有能力拔着自己的头发上天，也没有能力向身后纵身一跃，跃到过去的某一天。悟已往之不谏，知来者之可追。对于智者而言，他的“智”不在于没有“不谏”，而在于这“不谏”是为他的“追”而存在的，且几乎仅仅为此而存在。套用鲁迅先生的话来说——**真的猛士，敢于直面充满缺陷的人生。**

推荐方法：作为高三生，同学们**适度的压力是可行的而且是必要的**。大家应该相信“天生我才必有用”，成才之路千万条，必定有一扇成功的大门会对你开放。





会



其



永志不忘强国梦

主持人 2022 级部语文组 赵林林

主持人语

研制战略导弹、研发运载火箭、送中国人上太空并筹建“天宫”……这是组织交给他干的三件事，也是他用一辈子干的三件事。每一件事都可谓惊天动地，足以让一个人穷其一生。

溘然长逝 3 个月后，2024 年 9 月 13 日，他被授予“共和国勋章”，以表彰其为国防现代化建设和载人航天事业做出的杰出贡献。

他，就是王永志，原总装备部“921 工程”总设计师，中国工程院院士，参与或主持我国多型号导弹研制、火箭研发、送中国人进入太空并筹建空间站。



—快—于—心—

○ 伴你成长

本期人物 王永志



“听党话、跟党走，党让干啥就干啥”



独特方案解决导弹发射难题

儿时家贫，直到家乡解放、分上田地，王永志的家里发生翻天覆地的变化。1949年11月，17岁的他加入中国共产党。从那时起，他“听党话、跟党走，党让干啥就干啥”，开始把个人理想和祖国需要紧紧相连。

上中学时，他品学兼优，立志要当一名农学家。然而，朝鲜战争爆发后，美国飞机频扰辽东，改变了这个东北少年的人生梦想。他立志投身国防，1952年考上清华大学航空系飞机设计专业。

1955年，王永志被派往莫斯科航空学院航空系学习。两年后，他又服从国家需要，改学火箭和导弹设计专业。

学成归国，王永志成为国防部五院一分院的一员，投身到了我国第一代导弹研制中，最先接触的是东风二号。

东风二号是我国自行设计的第一枚中近程导弹。1964年6月，导弹发射在即，却遭遇技术难题——西北戈壁的高温天气导致推进剂膨胀，导弹无法达到预定射程。

现场专家绞尽脑汁，都在考虑用什么方法再给导弹多添加点推进剂。这时，王永志站了出来，提出一个解决方案，“从导弹体内泄出600公斤燃料，这枚导弹可达预定射程。”

本来射程就不够，还要往外泄燃料？所有人都认为这个想法是天方夜谭。

问题解决不了，导弹就无法发射。情急之下，年轻气盛的王永志鼓起勇气敲响了发射场技术最高决策人钱学森的房门。

仔细听完王永志的想法后，钱学森把导弹总设计师叫来：“这个年轻人的意见对，就按他的办！”

1964年6月29日，东风二号呼啸着点火起飞，果然命中预定目标，飞行试验验证了王永志建议的正确性。

66

这时，王永志站了出来，提出一个解决方案，“从导弹体内泄出600公斤燃料，这枚导弹可达预定射程。”

99





—快—于—心—

今年，仅 32 岁的王永志开始在导弹研制领域崭露头角。

1978 年，我国开展第二代战略导弹的研制工作。钱学森说，第二代战略导弹应由第二代人挂帅，建议由王永志担任总设计师。自此，他有了更多施展才华的平台，成为这个领域的领军人物。

立军令状按期研制捆绑式运载火箭

1986 年，美国“挑战者”号航天飞机、大力神火箭、德尔塔火箭等相继发射失利，国际发射市场出现了运载能力短缺。

王永志敏锐观察到稍纵即逝的机遇，和同事黄作义等马上提出研制长二捆火箭，和院领导班子下定决心，承揽国际发射业务，打开国际商业发射市场的大门。1988 年 11 月，中国长城工业公司与美国休斯公司签署了澳星发射服务合同。

这是中国与国外签订的第一份商业发射合同。然而，合同内容复杂而苛刻。美方要求，中方需在 1990 年 6 月 30 日前完成一次成功发射试验，否则罚款 100 万美元。

当时，王永志直面的考验，不仅仅是用于发射的长征二号捆绑式运载火箭仅存在于图纸之上，还有必须在 18 个月内完成的时间限制。

66

钱学森说，第二代战略导弹应由第二代人挂帅，建议由王永志担任总设计师。

99



决策的关键时刻，王永志代表火箭技术研究院立下军令状：保证在规定的时间内将火箭竖立在发射台上。



决策的关键时刻，王永志代表火箭技术研究院立下军令状：保证在规定的时间内将火箭竖立在发射台上。

一些外国同行都认为他“疯”了，在他们看来，“没有三四年甚至十年的时间是不可能完成的”。

在王永志带领下，中国运载火箭技术研究院全体干部职工开始了一场艰苦卓绝的攻坚战——18个月，24小时不停工，全箭24套44万多张设计图样、120多个工艺攻关项目、5000多套特殊工装、几十个部段和十几万个零件、300多项大型地面试验、20项技术难题，都被顽强攻克了。

1990年6月29日，我国第一枚捆绑式运载火箭——长征二号E终于提前一天矗立在西昌卫星发射中心西昌发射场，并于1990年7月16日首飞成功。

中国航天人创造了18个月研制一枚新型火箭的国际航天新纪录。从立下军令状到火箭成功发射，王永志的体重整整减了11斤。

提出载人航天“三步走”设想

载人航天，衡量一个国家综合实力的重要标志。对于中国这样一个大国来说，这





—快—于—心—

也是一个必须“有所作为”的领域。

1992年9月21日，中国载人航天工程正式立项。按照“飞船—空间实验室—空间站”的“三步走”战略规划，中国人开始了飞向太空的新航程。

这个极具中国特色、彰显中国智慧的战略设计，就出自王永志。这一年，他正好60岁，被任命为中国载人航天工程总设计师。

面对飞天路上的一系列挑战，花甲老人王永志和同事们坚持高起点发展，自主创新，奋力攻关，在较短的时间内蹚出了一条具有中国特色的载人航天工程发展道路。

66

“作为总设计师，王永志做了大量开创性工作，在总体技术方案制定、提出对各系统技术要求、关键技术攻关、重大问题处理等方面起到了关键作用。”同行这样评价。

99

神舟飞船从研制开始就瞄准了国际第三代载人飞船水平，直接采用三人三舱的设计方案；为打造托举神舟飞天的神箭，运载火箭设计制造人员开展了近千项技术攻关，让长征二号F火箭成为最安全可靠的火箭；建设载人航天发射场，采用中国特色的总体技术方案——垂直总装、垂直测试、垂直整体运输、远距离测试发射……

“作为总设计师，王永志做了大量开创性工作，在总体技术方案制定、提出对各系统技术要求、关键技术攻关、重大问题处理等方面起到了关键作用。”同行这样评价。

2003年10月15日，我国首位航天员杨利伟乘坐神舟五号载人飞船一飞冲天，中华民族千年飞天梦圆。

2013年至2017年的4年间，建成我国首个真正意义上的空间实验室，工程“第二步”圆满收官。

2021年4月至2022年底，短短20个月内，中国载人航天密集实施11次发射，如期建成空间站。

国家最高科学技术奖、“载人航天功勋科学家”荣誉称号、最美奋斗者、全国优秀共产党员……这些年来，王永志收获了无数荣誉。每一次，他都会谦虚地说，荣誉属于整个中国航天人。

退休后，王永志并没有离开载人航天事业，仍在为空间站建设、载人登月等出谋划策。他的妻子王丹阳介绍说：“今年上半年，他的身体已经不能自由行动，眼睛也已近失明，可他仍不停地念叨着天上的事、登月的事。”

2024年6月11日，王永志溘然长逝。他留给家人的，只有上百本工作笔记本和十几份口述历史。他的秘书王朋感慨道：“这是一笔弥足珍贵的科技财富。”

斯人已去，风范永存。我们相信，天上那颗编号为46669的小行星——“王永志星”，定会在浩瀚宇宙中一直散发着永恒的光芒。



国家最高科学技术奖、“载人航天功勋科学家”荣誉称号、最美奋斗者、全国优秀共产党员……





会

其



写给高中妹妹的信

主持人 2022 级部语文组 郭春芳

○ 主持人语

当初迎接中考的紧张和奋发或许还在身体里有所残留，当初跨进高中大门的兴奋和憧憬或许至今还记忆犹新，然而，当激荡的潮水慢慢平静下来，却发现太多的问题让人无所适从。

刚进入高中，对于未知的事物充满好奇，渴望去探索 and 追求。希望在高中能够体验到浓郁的学习氛围，与同学们一起大声朗读课文，积极参与精彩的课程。然而却发现书山攀登不易，学海横渡很难，信心随即跟着受挫。

期待在忙碌的课程之间有愉快的课余生活，可以与朋友们聊天、交流。期待认识到青春的美好与珍贵，希望能够在高中时期不留遗憾，不让美好的青春在庸碌无为中被错过。然而忙忙碌碌，却常常所得非所期，于是难免陷入迷茫。

那么，高中到底应该如何度过才算是不辜负通向美好未来的时光，不辜负曾经为这一刻努力拼搏的自己？希望这一封同龄人之间的倾诉能给你一点启发。



—会—其—心—

○ 学海导航

66

当然，学习之外，哥还想和你聊点别的，比如关于亲情、梦想、爱情等等。

99

你高中的第一学期马上结束了，我的大学也马上就要结束了。和你聊学习与未来，这个时机再好不过了。

关于学习，以前和你聊过不少次，但我觉得不系统，通过QQ或电话很多想法不能完全表达。所以我觉得有必要坐下来好好地和你聊聊，我知道很多道理你都懂，但我经历了高中和大学整个过程，其中的道理你未必比我理解的深刻。我说的不一定对，但希望你能认真读这封信，好好体会我对高中学习和大学学习的看法。你不同意的地方没关系，欢迎来信，哥期待和你探讨。

当然，学习之外，哥还想和你聊点别的，比如关于亲情、梦想、爱情等等。

（一）关于亲情

你高一刚上完一个学期，这时你肯定非常讨厌高中的这种学习，厌恶每月无数次的考试，烦透了那堆积如山的试卷，一想到高中还要这样学习三年，或许你会恐惧和郁闷。和你聊天我也感觉到了你的感受，但是你要知道，你并不孤独，哥也是这样走过来的。你今天的一切郁闷、迷茫、失落甚至绝望，我都能理解。面对你爸妈的期望、不理解或失望，内心所感受到的痛苦和无奈，我也能深刻体会。何况这一切你要独自一个人默默承受。

相比于你，我那时的状况要好很多。可能因为我从小在家表现的就比较听话、懂事的缘故，爸妈虽然也会给予我很多期望，但是我可以和他们很好的沟通，我可以和你大伯聊我在学校的学习、生活和对未来的憧憬。

还记得我在读初中的时候，每到放假或开学，你大伯经常骑自行车接送我，我最享受的事情就是和他聊发生在学校有趣的事。到了三中读高中时，我最期待的是每月回家和他一起去地里，聊我的学习，聊我们未来各自的打算。有时背着你伯娘他喜欢抱怨她话多，我也跟着抱怨说我妈的不是。现在想想，小时候有时太不懂事了，现在一切都好多了，我也能体会你伯娘的不易了，相信你大伯经过这些年也有所体会了。

而你可能就有很大的不同，我知道你和你爸妈沟通的一直不是很好，叔婶对你都很严厉我也是知道的，特别是你初中的表现，没少伤你爸的心。你高中入学的事，好几次我在电话中问你爸，他都说：我不管她了，想怎样怎样吧。你说你爸把话都说到这份上了，得有多伤心吧。而你妈对你情况要好点，她多次希望我在电话中能给你做“思想工作”。我认为出现这种情况，问题首先在你身上，如果你在学校



现在想想，小时候有时太不懂事了，现在一切都好多了，我也能体会你伯娘的不易了，相信你大伯经过这些年也有所体会了。





—会—其—心—

努力学习，即便成绩不好，爸妈也不会说什么。但是你可能确实没有认真学习，以前没有认真学习没关系，这一学期没有好好学习也没关系，只要你听得进我说的这些，都不晚，只要你还想进入大学追求你的兴趣和爱好，都不晚。初中和高中你都是沿着我的路走的，我们上的是相同的学校。但是对于大学，我不希望你重复我走过的路，你的大学应该朝更美好的方向走。

现在，我想对你说，不管怎样，以后不要因为这些而对父母有任何记恨或其他想法。你要知道，除了父母，没有任何人会这样苛求我们，即便有时他们方法确实不太对，但我们要理解父母，他们所做的一切都是为我们好。我推荐给你的《学习改变命运》那本书的新版序言中有这样一句话：在中国，即使是一个厕所清洁工也在努力让自己的后代接受更好的教育。相信随着你年龄的增长，这些你都会有自己的体会。这两年，你渐渐通过QQ和我聊你的学习，看到你长大了，我很开心。我渐渐了解到你是个非常懂事的孩子，尤其是对爷奶的感情方面。虽然嘴上可能很少说，但内心对亲人的那份情感难以言表，也许这就是咱们的传统吧，咱们要好好继承下去。

66

在中国，即使是一个厕所清洁工也在努力让自己的后代接受更好的教育。

99

（二）关于高考

读过大学四年，我对高考感悟尤其深刻，对高考的看法也发生了极大的转变。我深刻地体会到，改变对高考的态度和认识比学习本身要重要得多，只有端正了对高考的认识，才能更无怨无悔地去学习知识本身，而不是一边学一边怀疑学的这些到底有什么用。我们来看下面一段话：

66

我深刻地体会到，改变对高考的态度和认识比学习本身要重要得多，只有端正了对高考的认识，才能更无怨无悔地去学习知识本身，而不是一边学一边怀疑学的这些到底有什么用。

高中学的、高考考的实际上都是一些基础知识，并非实用知识，如果你高中读完不再继续学习，这些东西确实没有多大用处。但这些知识进一步深化，就非常有用价值了：

进入大学以后细分专业，学机械学建筑的，以高中物理知识为基础，四年之后就可以设计图纸用来造机械造房屋了；学医药学生物，以高中化学为基础，毕业之后就可以治病救人甚至研发新药了；学地质的，以高中地理知识为基础，四年之后就可以探索矿藏，为国家勘探煤炭石油等重要战略资源；学英语的，大学毕业后日常的读、写、说便没有什么问题了；学法律、经济、工商管理的，以高中的文科知识以及数学知识为基础，大学毕业以后便可以代理诉讼、为企业为国家经济发展出谋划策……

99

反之，如果没有高中的知识为基础，要能够在四年内做到这些是不可能的。我的第一本书《最高命运》是我大四毕业时写的，16万字7个政治人物的传记，内容涉及五个国家不同时代的历史，高三毕业的时候，无论文字功底、历史功底、政治学功底都差的远，写出来的东西甚至够不上在校级刊物发表的资格。但如果没有





—会—其—心—

高中世界近代现代史和中国古代史的基础，没有高中政治关于国体政体方面的知识，没有高中语文的遣词造句（看似简单实则玄妙无穷）、古文阅读方面的训练，再过四年我也写不出这样的书来。

——引自 李晓鹏《学习改变命运》（第三版）

我对作者的这些观点都极为认同，但不知道你现在能理解多少，这段话希望你能多读，好好体会。对高考你如果能认识到这种程度已经足够了，不要再管别人怎么看。对高考有了新的认识，如何学习又是一个问题。如果你真的下定决心以后好好学习，首先要做到的就是努力，没有其它的办法。是的，无论任何阶段的学习都不是一件轻松的事情，都需要一定的付出和汗水才可能有好的结果。在没有努力之前，是不可能会有成绩的提高的。

对于我们生在农村的孩子来说，实现梦想的最好办法就是读大学。有人感叹高考是应试教育，应取消，如果取消高考，那么建立什么样的机制？我们中国考生多，没办法实行美国那样的教育。取消高考通过学生申请或者教授推荐，那么大学招生会有更多的以权谋私，会有更多的腐败。我们农村的孩子还靠什么进入大学？因此我们要珍惜高考这个机会，努力学习，跨过这道槛。



有人感叹高考是应试教育，应取消，如果取消高考，那么建立什么样的机制？



（三）关于梦想

梦想，我觉得没有大小贵贱之分。你的梦想无论是成为演员、作家、记者、主持人、教师，还是嫁个好老公和爸妈一起开开心心地生活，都很好，我都支持。并且只要努力，梦想很有可能会变为现实。现在你可能会觉得梦想总是虚无飘渺，但是，你要相信，大学尤其是一流的大学是你实现梦想的通道。只要肯努力，大学可以提供更大的舞台（注意，这里有个前提：只要肯努力）。另外，随着你知识面的拓展，很可能会发现梦想在不断的改变，尤其是到了大学之后，会有更多的选择，你可能还会拥有以前从未有过的梦想。

66

我们
只有通过
高考，进
入大学，再
去学自己
感兴趣的
知识，读
自己喜欢
读的书，做
自己喜欢
做的事。

99

你说你现在喜欢读文学作品，快把三毛的作品读完了，非常不错！如果你有个作家梦，或者简单点的就是写文章的梦，请不要忘记，就算你作文被老师批的一文不值，也要记得你有这个梦想。谁敢说你不会是下一个三毛呢？但是梦想要怎么实现呢？是现在就开始大量阅读经典，大量写作吗？我想不是的。的确，蒋方舟9岁就写成散文集《打开天窗》，韩寒17岁时开始写小说《三重门》，但是我们从小接受的教育不同，周围的环境不同。所以不可能去学他们，你想想如果让你现在就退学你怎么去实现梦想？我们只有通过高考，进入大学，再去学自己感兴趣的知识，读自己喜欢读的书，做自己喜欢做的事。

当然我们不是为梦想而活，那样岂不是太累了，我们可以也应该去享受生活。我知道，你肯定有不想继续读高中的想法，但是你可以想一下，如果不读高中或者高中毕业不读大学的生活。无非就是去县城找个工作，或是自己开个什么店做两年，然后呢？该结婚生子了，找个人嫁了，好一点他自己有个生意，做得红红火火，不几年买个轿车在县城买栋房。再然后呢？打打牌逛逛街，享受生





—会—其—心—

活。但是，你的作家梦呢？你说过的要去祖国的大江南北旅游呢？你说过的要去看刘忻的演唱会呢？你说过的要拉着老公的手逛北京的王府井、上海的新天地呢？当然，我并无意引导你追求物质上的享受，我也不觉得这是重要的，只是告诉你外边有更不同的世界，这些对于咱们这辈人也并不是没有可能。说的更远一点，读不读大学可以给后代的教育也许会完全不同。

说到这，应该怎么做其实已经很明朗了，现在不是读你喜欢的文学作品的时候，因为凭它很难进入大学，现在要紧的是学好各门课程，进入大学之后再读你喜欢读的书。当然也不是完全不让你读，只是说你现在的学习状况还不应多读，如果这些语文、数学、英语、物理、化学、地理、历史你学好了，那想读当然没问题。

66

到这，应该怎么做其实已经很明朗了，现在不是读你喜欢的文学作品的时候，因为凭它很难进入大学，现在要紧的是学好各门课程，进入大学之后再读你喜欢读的书。

99

（四）关于学习

我知道你从小成绩就不好，基础不好可能是你现在学习的最大障碍。英语基本的音标、单词和词组就不懂；数学更别提了，从来没听懂过；物理、化学、生物提不起一点兴趣；政治、历史勉强说得过去……

这没关系，千万不要因为以前没好好学听不懂，就枉然

下结论说我不是读书的料。以前是以前，一点都不重要，对我来说同样也是这样。大学四年没有好好学无关紧要，从一生的角度来看，大学也仅仅是个开始，浪费了四年又如何？何况你现在才高一，关键是从现在开始，你准备怎么样？我也常常问自己：What will be happened if I study harder? 所以，没有努力过，不应否定自己。我们再一起来看两段话：

“我认为一个青年是否是读书之材，在二十五岁之前难以肯定，我二十三岁才算认真开始读书，七年之后就获得长滩大学的最佳教授奖，但在二十三岁之前，没有谁说我是读书的料。不要以为我是例外，我起码见过四个中学时读书不成的学生，到了大学突飞猛进，变得神乎其神。”

“父母的‘家教’，朋友的影响，社会某种气氛的感染，老师的墨守成规，考试的心理威胁，学校的教育制度——这一切，对学生往往起决定性的作用（其作用比学生本身的往往不知大多少倍）。数不尽的天才被抹杀了。”

——引自 张五常《五常学经济》

这两段话对我的影响非常大，当我萎靡不振时总喜欢拿出来读一读。我不再轻易相信任何人所说的“面对现实”之类的鬼话，因为我心中有个信念，虽然这信念也许一直会变，也许还不太清晰、不太完善，但它一直都在。我说这些是希望你在成长的道路中慢慢地寻找内心那个信念，当一个人随着知识的增多、视野的开阔，信念可以变，但无论如何不能在外人（包括父母）的否定中改变自己的信念。



当一个人随着知识的增多、视野的开阔，信念可以变，但无论如何不能在外人（包括父母）的否定中改变自己的信念。





— 会 其 心 —

我知道你每次坐下来看书都会心烦意乱，静不下心，感觉痛苦。怎么会这样？我哥不是说学习是件快乐的事吗？为什么我一点都体会不到？在前边已经说过，任何阶段的学习都不是件容易的事。对学习的看法需要岁月去沉淀，千万不能因为现在对它存有偏见而放弃。有多少人就是在中学时忍受不了他们眼中的痛苦而失去了享受整个人生学习的快乐的机会啊？我想这些也正是“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”所阐述的道理。基础不好怎么办？以勤为径；学习太苦怎么办？苦中求乐。慢慢尝试改变对学习的态度，体会学习的快乐。当然，这不是一蹴而就的，需要时间，当你能体会到学习的快乐时候，说明你对学习的认识已经有了升华，我相信会有那一天。

现在有必要谈谈对排名的看法了，我并不是希望你非得排名多么靠前，你排多少名我一点不关心，我真正关心的是希望你能通过高考进入好的大学，这个才是最关键的。可以说，大学对一个人的影响非常非常大，这影响可能是一生的。如何进入好的大学呢？高考取得好成绩。你如果想要实现你内心的梦想，好的大学是条捷径。不要去理会谁谁没读大学照样怎么样，谁谁大学退学了又怎么怎么样。关于大学晚会再跟你聊。

我给你推荐的另一本书《学习高手的三驾马车》也非常棒！考研前两周几个一起复习的朋友说状态不太好，我拿这本书给他们看，他们对这本书评价都很高。它里面的方法你要尝试着去实践，会对你一生的学习都有帮助。



基础不好
怎么办？以勤
为径；学习太
苦怎么办？苦
中求乐。慢慢
尝试改变对学
习的态度，体
会学习的快乐。



（五）关于大学

关于大学，想说的很多。

首先，好的大学和一般的大学相差太远太远。梅贻琦先生讲过这么一句话：大学之大，非大楼之谓也，大师之谓也。大学不只是自己学习那么简单的事，更重要的是各个领域大师对学生思想的影响。普通的大学误人子弟的老师不少。别说大师了，少一些不知进取、得过且过的老师就是阿弥陀佛了。但是，一流的学校就完全不同，提供的资源、见识到的人物完全不是一个级别的。当然在中国，即使再好的学校，仍然不会像想像中的那么完美，都会有令人失望的地方。这点有必要和你说清，免得到你读大学后感觉大学哪有说的那么好，说你哥骗你。

第二，大学是不是像我说的那样，有更大的舞台，可以追求自己感兴趣的东西。还要看自己是怎么过，自己怎么看。正如我前面所讲：只要肯努力，大学可以提供更大的舞台。这里的前提是自己要珍惜机会，勤奋努力。大学不是像高中老师说的那样，进入大学就可以好好玩，可以好好享受。那只是老师在激励我们高中好好学习，考入个好的大学，大学不是想像的那样轻松和美好，仍然需要好好努力。奋斗的青春才是最美丽的。



大学之大，非大楼之谓也，大师之谓也。大学不只是自己学习那么简单的事，更重要的是各个领域大师对学生思想的影响。





—会—其—心—

第三，很多人的大学是浪费掉的。包括我，虽然大学前三年获得了不少荣誉和奖励，但是到了大学最后一年我把之前所有取得的成绩都否定了，也就是说我的大学某种程度上说是浪费了。为什么会是这样？我思考过，原因部分在我，部分在存在问题的教育。

在前面两部分，我给你讲了太多大学好的地方，在这里，有必要告诉你大学真实的一面。当然，这并不意味着没有必要读大学，读还是要读的，并且尽量要读好的，同样的大学到底怎么度过还取决于自己。



当然，这并不意味着没有必要读大学，读还是要读的，并且尽量要读好的，同样的大学到底怎么度过还取决于自己。



（六）关于爱情

如果没记错的话，你比我小6岁，现在谈这个话题也不算太早了。但由于我这方面没经验，就简单聊聊我的看法吧。

高中我不赞成你谈恋爱，原因很多很多，最重要的一条：我觉得高中谈恋爱的男生都不靠谱。女生也很难从高中的恋爱中获得幸福。将来到了大学，如果缘分到了，两个人在一起开心，能相互鼓励，共同进步。那很好，可以谈。即使毕业后两人因各种原因不能走在一起，也没关系，经历就是一种成长嘛。



同样的工作，却有不一样的心境，同样的家庭，却有不一样的情调，同样的后代，却有不一样的素养”。



（七）结尾

最后，让我用张小娴的一段话来结束这封信吧：

“有人会问，女孩子上那么久的学、读那么多的书，最终不还是要回到一座平凡的城，打一份平凡的工，嫁作人妇，洗衣煮饭，相夫教子，何苦折腾？我想，我们的坚持是为了，就算最终跌入繁琐，洗尽铅华，同样的工作，却有不一样的心境，同样的家庭，却有不一样的情调，同样的后代，却有不一样的素养。”

“同样的工作，却有不一样的心境，同样的家庭，却有不一样的情调，同样的后代，却有不一样的素养”，写的多好！

有机会，再聊。





求



于



有这 5 个想法，说明 你正在自我虐待

○ 主持人语

许多人不快乐的根源，就取决于此。因为，一个人习惯性的自我对话方式，决定了TA习惯性的感觉。如果一个人经常这么做，那么无异于自我虐待。幸运的是，你可以消除这些消极的自我对话模式，让自己从焦虑、羞愧和不快乐中解脱出来。



— 求 于 心 —

○ 心理咨询园地

有这 5 个想法， 说明你正在自我虐待



人一旦养成了对自己的情绪和感觉
评头论足的习惯，就注定是个输家。



安安发现自己快乐不起来了。在和朋友聚餐后的第二天，她陷入了长期的消极中。明明前一天大家都玩得很开心，她也记得自己当晚比平常要活泼。然而在第二天，她突然听到自己内心莫名的声音，说：“我前一天晚上真的很烦人！大家肯定都很想交流，但话都被我一个人说了。”耗得她一整天，都因一个本应美好的夜晚感到受伤、绝望。

这就是心理学上所说的，消极的自我对话。

许多人不快乐的根源，就取决于此。因为，一个人习惯性的自我对话方式，决定了TA习惯性的感觉。如果一个人经常这么做，那么无异于自我虐待。幸运的是，你可以消除这些消极的自我对话模式，让自己从焦虑、羞愧和不快乐中解脱出来。

下面是 5 种最常见的消极自我对话。学会在生活中识别它们，你就会逐渐通向更温和的情绪和更快乐的心灵。

第 1 种：根据自我感受评价自己

请认真记住这句话：不要根据你的感受去判断自己。原因很简单，人无法直接掌控自己的感受。而用无法控制的事情来评判自己，是毫无意义的。例如：我不应该一直这么焦虑……为什么我总是情绪低落？有着幸福的生活的我，本应是快乐的。

人一旦养成了对自己的情绪和感觉评头论足的习惯，就注定是个输家。这种行为的最终归宿，只会是更加糟糕的人生体验和感受。所以，停止告诉自己你应该如何感受，学会接受一切情绪。诚然，拥有负面情绪是十分糟糕的体验，但这并不意味着它并无发生的意义。

第 2 种：自我贴标签

你有没有这样想过自己：啊，我好白痴啊！为什么我总是这么失败？我就是个笨蛋，难怪什么事都做不好……

但是请记住：这样简单化的负面总结，都是错误的。反之，你可以这样想：当然，有时候我可能会犯蠢，但这是人之常情吗，和智商无关。人总会犯错，但这并不意味着我是个失败者。我有些事有时候去做不好，但我不是个彻底的笨蛋。

如果你想成为一个更快乐、自信的人，就必须坚决地拒绝给自己贴标签。如此，你才能够越来越自在地做自己。



如果你想成为一个更快乐、自信的人，就必须坚决地拒绝给自己贴标签。





— 求 于 心 —

66

如果一定要等到有好情绪时才采取行动，你的效率就会很低，也会让陷入长期的不快乐和自卑的漩涡。

99

第 3 种：凭情绪去做事情

大家都知道，当我们感觉良好时，做事会更容易、轻松：当我们感到精力充沛时，更能够坚持去健身房。当我们感到有灵感时，就更容易完成艰难的创意项目。当我们感到休息充分、自信满满时，也会更容易与配偶深入交谈一些并不一定愉快的话题。

问题在于：没有谁会一直感觉良好。

如果一定要等到有好情绪时才采取行动，你的效率就会很低，也会让陷入长期的不快乐和自卑的漩涡。如果迈克尔·乔丹只在他喜欢的时候练习，他会六次获得总冠军吗？如果贝多芬只是在他感到有动力的时候才创作音乐，他会成为世界著名的作曲家吗？当然不会！

感觉和行动的关系是双向的——感觉良好会让你更容易采取行动，反之亦然：不管本身状态如何，去健身房都会让你感觉良好，并在未来更有动力去健身。在缺乏灵感的情况下进行小说创作，也会让你产生成就感和自豪感。尽管感到尴尬，但与配偶进行的深刻对话，会让你们的关系变得更加亲密和自信。哪怕是在感觉不到位的时候，你也可以采取行动。

但是，如果一直只在状态好的时候做想做的事情，那你永远都不会获得满足。

第 4 种：猜测别人的心思

就算很了解的人，也很难让我们猜中他们脑中的想法。

当事情进展不顺利时，作为一种保护机制，人们的大脑倾向于假设最坏的情况。如果在这时候，我们自以为可以很好地理解别人的感受和想法。就会将负面假设强加于对方，认为每个人都不喜欢自己。这无疑是一种非常悲惨的生活方式。

想要打破这个习惯，有一个激进且直白的替代方案：与其猜测别人在想什么，不如试着问问他们。大声说出自己的想法是需要勇气的。但最终，当你不把自己的恐惧和不安全感投射到他人身上时，就会感到更加平静和自信。



想要打破这个习惯，有一个激进且直白的替代方案：与其猜测别人在想什么，不如试着问问他们。大声说出自己的想法是需要勇气的。



第 5 种：常常自我设限

很抱歉地说，人们根本不可能预见未来，也不可能确切地知道事情会如何发展。虽然从理智上讲，很少有人会不同意这一观点。





— 求 于 心 —

但令人惊讶的是，我们经常在自我对话中忘记理性，而去给自己限制各种条条框框：我永远不可能成为精英团队的一员。我一点都不可爱，不会有人想娶我。我不够足够自信，无法与人进行正常的交谈。站在旁观者的角度，去回忆一下这些想法，难道它们不显得荒谬吗？

但是，仅仅是理智地知道你所有关于未来的悲观预言不切实际是不够的。你的行为和习惯——尤其是你自言自语的习惯——将决定你的感受。

如果你想减少担忧，对未来的生活更加乐观，那就改掉预测未来的习惯吧。提醒自己，尽管现在可能感觉毫无希望，但没有人知道未来到底会怎么样。这意味着，好事发生的可能性，会比你想象中要大得多。

写在最后：

人们习惯性与自己交谈的方式，决定了TA习惯性的感受。放过自己，宽容自己，才能更最大限度地拥抱美好。



人们习惯性与自己交谈的方式，决定了TA习惯性的感受。放过自己，宽容自己，才能更最大限度地拥抱美好。



空椅子疗法，把压抑的情绪释放出来



人是社会性动物，在人际交往的过程中，难免会发生很多让自己不快的事情。



一、未被表达的情绪永远不会消失

人是社会性动物，在人际交往的过程中，难免会发生很多让自己不快的事情。而对象可能是自己的父母，也可能是自己的上司，甚至是自己的同事或者朋友。

比如，在你小时候，你的父母对你说过一些特别难听的话，让你一直记到今天。而你还经常能想起来，每次一想到这些事，就让你特别难过。而你又没法表达自己的不满，因为你知道，哪怕是你说出来，他们可能会告诉你，就这么一点小事，你居然记仇到现在。是不是你瞎说，我根本不记得。

在公司里，也受到过上级的打压和欺负，让你放不下，自己受到了非常多的困扰，你也非常讨厌他。甚至离开那家公司很多年，还有心理阴影，影响到了你的睡眠和食欲。





—求—于—心—

或者和朋友相处的过程中，Ta 当众对你开侮辱性的玩笑，虽然当时让你不适，但你并没有第一时间反击，因为你不知道该怎么反击，只是尴尬地跟着笑。但事后，你又特别后悔。你也想向她提出自己的不满，但总怕别人说你小题大做。

对方也有可能是你的伴侣，你对伴侣也有很多不满意的地方，但都没有宣之于口。

你常常在脑海里反复想起那些让自己难过的人，他们的行为冒犯到了你，但你习惯了用笑容和妥协来面对事情。因为你会害怕，担心说话的时候，要么因为太伤心而哭出来；也担心因为太生气，而无法控制自己。

但这样，压抑自己的情绪，会让自己内心受伤。弗洛伊德说：“未被表达的情绪永远不会消失，它只是被活埋了，有朝一日，它会以更丑陋的方式爆发出来。”因此，一定要表达出来，完全可以大胆说出自己的需求，不必担心引发大麻烦。你要知道，愤怒就像身体里的毒素，说出来就能把它排出去。



弗洛伊德说：“未被表达的情绪永远不会消失，它只是被活埋了，有朝一日，它会以更丑陋的方式爆发出来。”





空椅子技术，可以表达压抑的情绪和内在状态，从而提高对自我当下的觉察。



二、空椅子技巧，释放内在情绪

那么，该如何表达出来呢？如果不能当面表达，有一个空椅子技巧可以帮助你。

空椅子技巧也叫做空椅子对话，起源于格式塔治疗，是由心理学家 Fritz Perls 所创立，属于人本主义心理学治疗方法的范畴。Fritz 基于人本思想的基础，觉得人的终极目的是自我层面的实现，最终成为一个完整的个体。

空椅子技术，可以表达压抑的情绪和内在状态，从而提高对自我当下的觉察。

第一个，因他人造成的内在冲突。

你可以准备两把椅子，自己坐在其中一张上，演绎自己。另一张椅子空着，扮演那个你讨厌的人，或者那个曾经伤害的人，然后两者之间展开对话。

在这个过程中，你不要压抑自己，想说什么就说什么，可以骂人，可以说出内心的想法和压抑的情绪，尽情释放出





— 求 于 心 —

来。你也要说出自己的诉求，需要被尊重等等。

这其实也是一种模拟，当下次发生同样的事情，你就敢于当面回击。

当你说完后，你也可以坐在另外一张椅子上，想象他会怎么回答，通过持续的对话，也能将那些不好的情绪还给他们。同时，也是一个换位思考的方式，然后用新的态度来面对自己的生活。

当然，也有可能你是因为内疚、悲伤等因素造成的心理压力，例如对亲人愧疚的事情，或者想跟谁说对不起等等。

这时候，你在表达自己的情绪后，也可以让自己扮演他们的角色，来安慰自己，让自己更乐观、积极的态度对待生活。

第二个，因自己造成的内在冲突。

在人际关系中，我们会和别人产生冲突。其实和自己，也会产生冲突。

我在咨询的过程中，就有类似的案例。有一个孩子，马上要面对高考，他有一定的焦虑症。

起因是，他觉得自己的学习进度比别人慢，所以经常熬夜学习，总是不甘心。但结果休息不好，导致进度更慢，这时候他就更焦虑，更不想睡觉。在恶性循环下，学习成绩一路下滑，情绪低落，甚至有了厌学的倾向，家长这才带着孩子来咨询。



在人际关系中，我们会和别人产生冲突。其实和自己，也会产生冲突。



之所以如此，是因为他的内心爆发了冲突，他不允许自己休息，也不让自己休息，不放过自己。

所以，可以利用空椅子技巧来疗愈自我。

可以放两把椅子，一把代表强大的自己，另一把代表弱小的自己。坐在代表强大的自己的椅子上，想象强大的自己是什么样子，并且想对强大的自己表达些什么。坐在代表弱小的自己的椅子上，愿意对弱小的自己表达些什么。

通过持续的对话，可以知道强大的自己非常投入，坚强。而弱小的自己，无力、恐惧。在两部分的接触之下，体验自己身体和内在的整体，既有强大的部分，又有弱小的部分，不断整合，才是一个完整的自己。

在持续咨询后，帮助他认识到：“不论强大的自己还是弱小的自己，都是真实的我。”然后让他和自己握手言和，内心达到平衡的状态，能积极地看待事情，并快速调整。

最后总结一下，未被表达的情绪永远不会消失，而是要学会表达。具体该怎么做呢？可以利用空椅子技巧，来解决内在的冲突。

66

不论强大的自己还是弱小的自己，都是真实的我。”然后让他和自己握手言和，内心达到平衡的状态，能积极地看待事情，并快速调整。

99





— 求 — 于 — 心 —

心理咨詢園地

快戒掉这些导致 抑郁的习惯

66

缺乏维生素 B12 会影响红细胞的生成和神经系统的维护，这可能是抑郁症背后的关键原因之一。

99

抑郁是吃出来的？

膳食结构不合理

当饮食中缺乏维生素 B1、B6、B12 等 B 族维生素、维生素 D、叶酸、镁、Omega-3 脂肪酸、锌、铁、硒、氨基酸等营养物质时。神经系统的正常功能就会受到影响。

缺乏维生素 B12 会影响红细胞的生成和神经系统的维护，这可能是抑郁症背后的关键原因之一。除此之外，缺乏锌还会影响神经递质的生产和运作，患抑郁症风险会大大增加。

过量摄入高糖食物

血糖波动影响脑内神经递质的平衡，加大抑郁症发生概率。奶茶、蛋糕、巧克力等高糖食物，会导致血糖在短时间内上升，引起心悸、头晕等不适。

尽管少量吃甜食可以调节心情，让人愉悦，但摄入过多糖分会导致血糖水平的剧烈波动。这种频繁的血糖波动可能影响神经递质的平衡，从而增加抑郁症发生的风险。

缺乏膳食纤维

肠道菌群失调，会影响肠道与大脑的相互作用，与抑郁症有关。日平均膳食纤维摄入量低于 25 克，会导致肠道益生菌的食物来源不足，造成肠道菌群失调。

肠道菌群组成的变化可能会影响神经传递，而膳食纤维改善了肠道菌群的丰富性和多样性。不过，缺乏膳食纤维导致的菌群失调，是一个比较漫长的过程，及时调整就可以解决问题。

过量摄入添加剂

食品添加剂可能对神经系统产生不良影响。某些食品中的添加剂如防腐剂等，可能对神经系统产生负面影响，增加抑郁症的患病风险。

例如，防腐剂被广泛应用于延长食品的保质期。但流行病学研究的结果表明，防腐剂（尤其是对羟基苯甲酸酯）可能与焦虑、抑郁和 ADHD 相关。



尽管少量吃甜食可以调节心情，让人愉悦，但摄入过多糖分会导致血糖水平的剧烈波动。





— 求 — 于 — 心 —

66

激素的变化会让情绪变得难以捉摸，时而焦虑，时而烦躁，也就是我们常说的“易燃易爆炸”。

99

抑郁是睡出来的？

睡眠、激素水平变化

睡眠不足或睡眠质量差会极大地影响身体的激素水平，从而导致情绪不稳定。当我们睡眠不充足或睡眠质量欠佳时，身体内的皮质醇和肾上腺素等激素会出现波动。

激素的变化会让情绪变得难以捉摸，时而焦虑，时而烦躁，也就是我们常说的“易燃易爆炸”。当激素水平频繁发生这种忽高忽低的起落，就容易造成心理调节失衡，抑郁风险就会增加。

长期熬夜

身体有一个自然的生物钟，它控制着我们的睡眠和醒来的时间。长期熬夜会打乱这个生物钟，使得大脑神经长时间处于高度兴奋状态，导致脑血管扩张而引发失眠。

同时，长期熬夜还会造成体内维生素（尤其是B族维生素）严重流失。久而久之会出现记忆力下降、食欲不振、失眠和易怒等症状，情绪受影响，抑郁症风险就会提高。

心理压力过大

当我们面临生活中的压力，很容易出现焦虑和烦躁的情绪，这些情绪会影响我们的睡眠质量。睡眠不好会加重焦虑和烦躁，长期焦虑、烦躁，反过来会再一次加重心理负担，加重抑郁风险。

所以说，压力过大和抑郁状态之间是互相影响的。在处理因为压力过大而导致的抑郁倾向、抑郁状态时，需要一边进行心理疏导，一边解决压力来源。

抑郁是聊出来的？

倾向用负面词汇，反映消极心态

抑郁症患者往往更倾向于使用带有负面情绪的形容词和副词进行表达、交流。比如“孤独”“无助”“绝望”等，因为他们平时更倾向于关注消极、悲伤的事物。

生活中，如果习惯性戴着“消极”“悲观”的有色眼镜看待人、事、物，就难免会把这些消极的事物和自己联系起来。长期关注消极事物，就容易形成悲观主义倾向。



睡眠不好会加重焦虑和烦躁，长期焦虑、烦躁，反过来会再一次加重心理负担，加重抑郁风险。





— 求 于 心 —

自我关注倾向高，与外界联系少

抑郁症患者使用第一人称代词的频率较高。他们的表达方式几乎离不开“我想”“我觉得”“我总是”“我感到”之类。

他们有更高的自我关注倾向，对自己细微的情绪变化很敏感，与外界的联系反而较少。他们常常沉浸在自己的世界里，所以缺乏一个精神世界、内心世界的出口。

绝对主义的世界观

很多抑郁症患者有一定的“绝对主义”倾向。更喜欢用“永远”“完全”“绝不”“不相信”等绝对词来表述事物或表达自己的感受。

一件事，只能有一种看法、一种选择，就有可能陷入了“绝对主义”。绝对主义思维不关注细微差别，它忽视了某个给定主题的复杂性，所以会破坏情绪的调节。



“为什么不建议你停下生活去思考人生的意义？”当我们停下生活去思考，很多时候是得不到答案的。



抑郁是想出来的？

缺乏社交互动导致的孤立感

与他人互动时，注意力会被分散到外部，但在独处时，我们往往又对自身过度关注。生活节奏快，压力大，独处时人缺乏一个表达的出口，所以更容易陷入抑郁、焦虑等负面情绪之中。

缺乏亲密关系、朋友圈缩小、工作环境孤立、长时间独居、居住地变动等都可能导致缺乏社交互动。这会令你感到无助、孤单、无法被理解、不被关注，从而产生消极情绪，最终导致抑郁状态。

对负面结果的频繁预设

习惯性的、频繁的预设更坏的结果会增加心理负担和焦虑情绪。而自证预言现象表明，预设一个糟糕的结果，失败的可能性就会无限增加。

最终就陷入一种恶性循环：你得到的，可能比你想的更糟糕。想的糟糕、得到的更糟糕，最终必然陷入自我怀疑和情绪内耗，这就是抑郁最常见的原因之一。

过度思考生命的意义

“为什么不建议你停下生活去思考人生的意义？”当我们停下生活去思考，很多时候是得不到答案的。正如人无法同时拥有青春和对青春的感受。我们对人、事、物的感受，大多都伴随着失去。

当我们觉得找不到这些所谓的意义，有“停下来好好思考人生”的这个念头的时候。就很有可能已经有抑郁倾向了。





归



其



霍桑效应

○ 主持人语

在生活中你有没有这样的经历？上课时老师给你布置了任务，你就会回去认真思考，想出最完美的答案。在聚会时你要表演一个小小的节目，你会竭尽全力展示自己的魅力。你有没有发现当我们被关注着被注视的时候，你会不自觉地调整自己的言行举止，下意识的想要表现的更好。

在心理学中这个叫做：霍桑效应。

霍桑效应描述的是当人们知道自己正在被观察时，他们的行为往往会发生改变的现象。



— 归 — 其 — 心 —

○ 心理世界

霍桑效应

在生活中你有没有这样的经历？上课时老师给你布置了任务，你就会回去认真思考，想出最完美的答案。在聚会时你要表演一个小小的节目，你会竭尽全力展示自己的魅力。你有没有发现当我们被关注着被注视的时候，你会不自觉地调整自己的言行举止，下意识的想要表现的更好。

在心理学中这个叫做：霍桑效应。

霍桑效应描述的是当人们知道自己正在被观察时，他们的行为往往会发生改变的现象。

霍桑实验的背景是来自于 20 世纪 20 年代美国西屋电气公司在霍桑工厂进行的实验。最初他们只是想研究工作条件对生产效率的影响，但是他发现这些因素对生产效率都影响不大。真正影响的是工人意识到自己正在观察这一事实。当工人们知道自己被关注和重视这一事实时，他们就会表现出更高的工作积极性和效率。

其实霍桑效应在我们日常生活中经常被运用。

比如说上台演讲、大型表演、成果展示等等，当我们要被注视的时候，我们往往会更加的精心准备，会更加的积极。



你有没有发现当我们被关注着被注视的时候，你会不自觉地调整自己的言行举止，下意识的想要表现的更好。



那么在日常生活中，我们如何运用霍桑效应，最大限度的改变我们呢？

1、增加被关注感，多赞美

正是由于别人的关注，他们才会时刻注意自己的言行，所以在日常生活中，特别是我们想要改变谁的时候，那么我们就多关注他，多重视他。让他有被关注的感觉，这样他们才能够主动地去约束，改变自己的言行举止。

比如：你希望你的孩子好好学习。那么在日常生活中，那你就需要注意你孩子的一些学习习惯，比如说他是否能专注的写作业？遇到问题他是怎么解决的？好的地方一定要赞美，不要吝啬你的赞美，让他知道我做的事情，妈妈会关注，做好了妈妈会表扬我。这样他就有很强大的正向循环，慢慢就能改正自己的学习习惯，从而让自己的成绩越来越好。



正是由于别人的关注，他们才会时刻注意自己的言行，所以在日常生活中，特别是我们想要改变谁的时候，那么我们就多关注他，多重视他。



2、寻找外部监督

如果你非常想要改变自己，但是迟迟没有动力，那么你就可以寻求一些外人的监督，比如说朋友、家人、同事等等。通过这种外部的监督，可以增强你的责任感，从而促使自己更加的努力。比如说很多人会在朋友圈立自己的





— 归 — 其 — 心 —

flag，其实就是寻找外部监督，通过外人的监督让自己更有压力，更有责任感，从而让自己改变。

3、创造积极的环境

积极的氛围和环境也是非常重要的，一个好的环境能让我们的改变发生的自然而然。

比如：可以在办公桌上写上激励自己的话语或者梦想的图片来保持积极的心态。在日常生活中需要多和积极的人交往，多和他们交流，这样你就能够被他们所影响和激励，从而更愿意更主动的改变自己行为和表现。

通过霍桑效应我们知道关注本身有一种很强大的力量，当我们意识到自己正在被关注的时候，我们的表现也会自然而然的发生改变。

每一个人都值得被关注。如果你想改变一个人，那么就先去关注他。



积极的氛围和环境也是非常重要的，一个好的环境能让我们的改变发生的自然而然。



爱自己的十个功课

世界很大，外面的声音很杂，在烦乱的世界中。记得聆听自己内在的声音，学会好好爱自己。

爱自己是一辈子的功课，可是很多时候我们却容易活在自我的幻想里，以为爱可以从外在得到。

修行需要我们不断地检索自己，最终与自己合一，看到自己本身就是爱。

01 爱身体，不被脑袋迷惑

前些天有人问我：“我脑袋很想看书，身体却想睡觉，我该听谁的？”我的意见是听身体的，因为想看书的只是脑袋中某个固执的念头而已，而身体则是伟大存在的根器，爱自己要认识到念头的虚妄和身体的真实。

66

世界很大，外面的声音很杂，在烦乱的世界中。记得聆听自己内在的声音，学会好好爱自己。

99





— 归 — 其 — 心 —

有时候遇到一个人，脑袋很兴奋，身体却感觉不舒服。注意了，这个人和你的关系最后一定会出情况，因为身体比脑袋更有智慧（爱自己，就离他远点）。

02 放下抱怨和批判

懂些心理学或灵性的朋友都知道，无论我们对外界的人事物有多少批判指责，那都是源自内心对自己不满的投射。

同样第一次见一个人，有人见到很开心，有人见到很愤怒，有人见到很害怕，还有人见到就想亲近她。

为什么会如此，因为每个人都把自己内心的情结投射出去，所以心不同，感受就不同。

当我们放下对外界的批判和抱怨，开始觉察自己的心中出现了什么时，我们便开始，有了爱自己的基础意识。



当我们放下对外界的批判和抱怨，开始觉察自己的心中；出现了什么时，我们便开始，有了爱自己的基础意识。



03 像个婴儿般活着

刚才见到堂姐家 1 岁的孩子，她吃不到糖哭了。哭的好伤心，她妈妈给了她一个小玩具，她笑了，笑得好灿烂……婴儿们和我们一样有情绪。

但他们有了就释放，释放完了就放下。我们是什么样子呢？

今天有个人骂了我一句，半个月后还在生大气。爱自己我们就学学婴儿吧！不在乎别人怎么看我，也不在乎别人是不是开宝马，就是单纯的存在；单纯地释放情绪表达自己，单纯地放下一切回归自然。



不在乎别人怎么看我，也不在乎别人是不是开宝马，就是单纯的存在；单纯地释放情绪表达自己，单纯地放下一切回归自然。



04 多关注内心，少关注外界

过多关注外界的人，一定爱自己的会少；因为爱自己

是心的事。当心一直在外寻找，谁来关注自己爱自己呢。

往往喜欢名牌喜欢奢侈品的人，其实对自己的爱条件很多。

爱自己，就收回对外界的关注，享受和自己独处的时





—归—其—心—

刻。珍惜看见自己的时刻，多和自己在一起，慢慢爱 就开始洋溢。

05 接纳自己的不完美

这一点非常重要，很多人自喻很爱自己，然后说：“我的皮肤很白，我的脸蛋很美，我的文化很高，我的老公很帅。”

她唯独没有说自己尽管不完美，依旧爱自己。爱，不是这个好，那个不好，爱是一如其是，爱是无条件的接纳，如果有人发自内心告诉我：“我爱我自己，我皮肤不好，我脸蛋畸形，但我接受我的一切，我觉得无论别人如何看我，我感觉自己美就够了。”此人，在爱自己。

06 与高能量共处

这世界上任何东西都是能量，能量有高低之分，山水草木，古典优雅的书画音乐，觉醒或自觉的人。

善良的动物和影视作品都具有高能量，多与他们接触，多融入自然和美中，能量高了自己就更好了。

如果一个朋友每天在抱怨世界，责备老公，攻击阿猫阿狗，那么她的能量太低。你可以保留这个朋友，但建议不要经常见面。以免陷入

负面能量循环系统里。

07 经常赞许自己嘉奖自己

今天有个人请你吃饭，你感谢他了，然后回家你有没有感谢身体陪伴你出去吃饭，感谢自己的魅力吸引了这顿饭？

我经常没有，因为我总觉得要感谢别人，却从不感谢一直陪伴自己的自己。

如果有可能，记得每天感谢自己，赞许自己，甚至请自己吃饭送礼物给自己来嘉奖自己。很快，你就会发现，自己越来越美丽越来越开心了。

08 多做自己喜欢做的事

从心灵的角度看，做不喜欢的事是种压力，做自己喜欢的事则是种动力。当压力下做的事情多了，那么这个人的内心一定有很多压抑的能量。爱自己，在生存方式上来说，需要动力。也就是说，做自己喜欢做的事就是爱自己。

09 懂得拒绝别人

上个月我遇到一朋友，他非常善良温柔，可老婆要和他离婚，离婚的起因居然是他天天去外面玩游戏。我



我发现一个事儿：伤心的人，恐惧的人，愤怒的人，都是执着的人。不执著的话就让那些伤心愤怒恐惧的念头和情绪过去了，哪里会纠结其中无法自拔呢。



问他是什么原因导致他天天到外面玩游戏，他说他也不想去玩，可朋友叫着拒绝不了。

后来我发现他在生命中曾经有过家人威胁他不听话就抛弃他的经验，所以潜意识里讨好人的念头深刻而强大。

爱自己，就要听从内心的声音，不为了别人喜欢去勉强自己，懂得拒绝人也是爱自己的表现。

10 不执着

我发现一个事儿：伤心的人，恐惧的人，愤怒的人，都是执着的人。不执著的话就让那些伤心愤怒恐惧的念头和情绪过去了，哪里会纠结其中无法自拔呢。我还发现另一个事儿：喜欢争辩对错是非的人，往往比较执着，不执著怎么会一点要证明自己呢。

“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”。一切都会过去，而生命永恒。真爱自己，那就少些执着吧。





— 归 — 其 — 心 —

心理世界

永远不要为别人的情绪买单

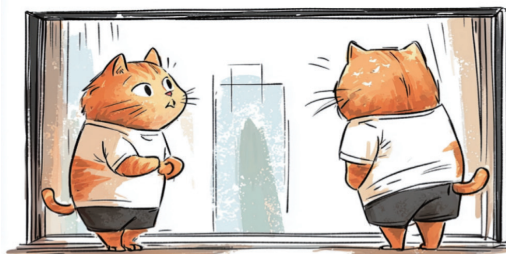


最近学到了一个词叫“课题分离”



意思是：“要将自己的感受
与别人的感受分离”

公众号·喵异界



比如你拒绝了一个人



就没必要承担他被拒绝后的沮丧



因为拒绝他是你的课题



被拒绝是他的课题



你自己很好，也会更好

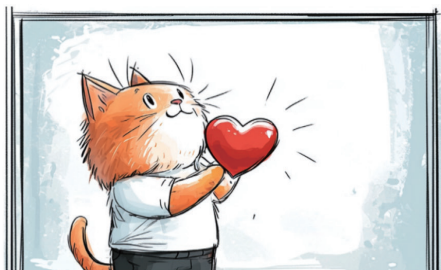




— 归 — 其 — 心 —



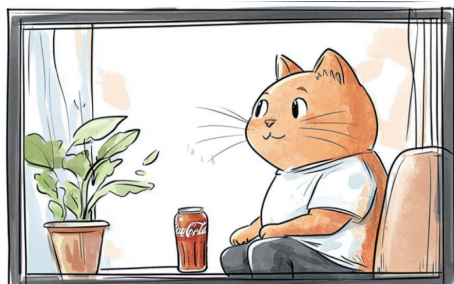
别人讨厌你是别人的课题



你喜欢自己是你的课题



你不应该为了他的讨厌而感到难过



换句话说你不必为别人的情绪买单



你只需要对自己的情绪负责



其实一切人际关系的矛盾



都起因于对别人的话题的妄加干涉



你要慢慢学会不那么
在意别人的看法





— 归 — 其 — 心 —



甚至世界的看法



栓了链的鹰是飞不到高空的



做自己，不要活在别人的话语里



朝着自己喜欢的方式去生活吧





尽



于



家庭教育是一切教育的基础

主持人 2023 级部语文组 吕宏佳

主持人语

家庭是社会的细胞，家庭也是养育孩子的源头。因为在养育过程中既有有先天遗传的因素，还有后天环境的因素，而这两者主要来源于家庭。家长教育孩子最重要的是做好两件事：一个是保持稳定的状态；另一个就是给孩子立好规矩，不要溺爱孩子。

除了上述两件事之外，家长还应多注重陪伴孩子，少动用家长权威；多培养好的习惯，少发泄个人情绪；多搭建成长阶梯，少提供不良资源；多及时鼓励孩子，少管理打压孩子。

家庭教育应该重点指向孩子的社会情感和思维能力的全面发展，不应眼中只有分数，没有孩子本身。我们应多倾听孩子，少打断孩子；多回应孩子，少评价孩子；多疏导情绪，少制造焦虑……家长多创造和谐的成长型家庭氛围，让孩子在日常生活中保持愉悦的心情，以便投入到未来更加美好的生活中。



— 尽 于 心 —

○ 家校共育

家庭教育是一切教育的基础

66

父母的一言一行、一举一动时时刻刻在潜移默化地影响着儿童。

99

家庭教育为教育之源，是一切教育的基础。父母的一言一行、一举一动时时刻刻在潜移默化地影响着儿童。家庭教育往往在儿童心灵上起着决定性作用，儿童的可塑性最大，家庭教育的持续时间一直到儿童能够独立为止。

什么是社会的支点？

生病的人是少数，但是在生病之前，谁也不知道生不生病，因此有了对生病的恐慌，如果要避免生病，就要先了解生病的原因以及一旦生病会出现的症状。犯罪心理也是这样，虽然研究的是极特殊人的心理，但是他们的心理问题有时是让我们感觉到不确定的，不知道会发生在某个群体之中，或者某个人的身上。

我们都应该关注孩子的身心健康发展，所以关于这个话题，我越来越关注到人的问题实际是早年的问题。同时，这个话题也跟社会有关，这个社会变化非常快，快到自己也不知道未来是怎样的，只有抓住现实。但在抓住现实的过程中，就容易迷失。

讲大道，就是要知道社会真正的决定因素是什么？阿基米德说，给我一个支点我可以撬起地球。地球是一个很大的东西，社会也是很大的东西，撬起社会的支点是什么？社会是由上层建筑和经济基础构成，经济基础的决定因素是生产力，而构成生产力的要素中，人才是最基础的、最活跃的、起决定性的因素。因此，我们可以从中看出，社会的支点在哪里。

很多家长想把孩子送到好学校去，其实好的学校不如一个好的老师，就像生病了去好的医院不如遇到一个有责任感特别认真细心的医生。无论落到哪个点，都取决于你遇到一个什么样的人，人才是关键，是社会的支点。

人是由什么决定？

一个是遗传，一个是环境。先天的一些东西不可更改，我们在犯罪案例的研究中发现，遗传的因素非常大。遗传有一个特点就是，当你一生下来，你的一些东西就没办法左右了。还有一个决定人的因素是后天。显而易见，后天才是我们去对人做出努力和改变的最重要的项目。后天就涉及到养育（家庭）和教育（学校）。

我们把心理发展视为人这个计算机的软件，人一生下来就有了身体这个硬件，必须要装软件，我们使用的计算机，在使

66

阿基米德说，给我一个支点我可以撬起地球。地球是一个很大的东西，社会也是很大的东西，撬起社会的支点是什么？

99





— 尽 于 心 —

用前必须要装两个软件，一个是系统软件，一个是应用软件。人也这样。人从出生到成熟，也必须经过两个软件的组装，一个是家庭，家庭解决的是人的系统软件，还有一个就是学校教育，解决的是人的应用软件。所以，这两个软件都是后天可为的地方。我们发现，这个过程中可以决定人性、性格。

所有的人都是从家庭走出来的，家庭构成了这个社会。

我们研究发现，很多家庭结构完整，但功能不在。结构完整指家里有爷爷、奶奶、爸爸、妈妈。功能指什么？比如说吃饭，每天饭桌上人员完整，一家人经常谈天说地，逢年过节开开心心，一到下班看着家人回家就很幸福，等等。

家庭成员一定要有交流，不要让自己成为一个思想无家可归的人。

我们要关注家的功能是什么，要明白家的重要性，家庭养育的重要性。

虽然社会对人的发展有影响，但起决定作用的，还是早年教育——家庭教育。无论是在街上偷窃的毛贼，还是一些大盗，还是职务犯罪人，他们各色各样，无论社会地位还是学识还是经济状况都不同，但这些都不是他们是否犯罪的决定因素。起决定作用的，是一个人的教养。教养是什么，我认为核心是人格。教养的源头是哪里？是家庭。就像刚才说的，如果计算机的系统软件有问题，应用软件也用不好。

66

家庭成员一定要有交流，不要让自己成为一个思想无家可归的人。

99



实验证明：人的养育自然之道，母亲和父亲是天然的首选。



麻烦的养育能不能简化？

养孩子真的很辛苦，麻烦得要命。那养育能不能简化一下呢？或者替代一下呢？特别是现在很多女性在工作上事业上很优秀，能不能不花那么多时间在养育上呢？能不能不在怀中喂孩子，把他放在架子上让机器喂呢？

人类很聪明，做了很多研究。美国的心理学家哈洛用猴子做了一个实验。他把新生的婴猴从出生第一天起就同猴妈妈分离，他以为用奶瓶把猴子养得白白胖胖的就没有什么事。结果出现一个惊人的现象，就是把长大的猴子放进猴群，猴子出现了惊慌失措、神情呆滞。

哈洛实验让我们知道了早年戒断母爱是一件很悲惨的事情。心理学界戒断母爱的实验还有很多，后果都很惨。实验证明：人的养育自然之道，母亲和父亲是天然的首选。抱在怀中背在背上长大的孩子，始终和母亲的身体有接触，他的内在情感发展得更稳定。

人类的养育是有自然之道的，不是可以替代的。自然之道告诉我们，最好的养育者，是母亲。





— 尽 — 于 — 心 —

66

心理咨询只能解决你的情感困扰，但不能解决你的性格问题。不要等到问题发生了才引起重视。

99

人在一岁之内完全不能自主，三岁之内还是有很多困难。三岁之内谁养最好？这个问题的答案是不需要质疑的，当然是母亲。

孩子在生命初期，正是神经系统尤其是脑系统发育最重要的阶段，很重要的是依恋情感的满足过程，如果得不到满足，他从生理到心理就会感到焦虑。现在有很多年轻人很焦虑，还有一些人很暴躁，但其实在早年时就已经埋下了种子。人的心理有滞后反应的特点，你看见孩子在 12 岁之后出现的问题，但实际上在 6 岁之前、甚至 3 岁之前就已经出现。养育不当，人的后患延迟十年甚至更久。

心理咨询只能解决你的情感困扰，但不能解决你的性格问题。不要等到问题发生了才引起重视。

写在最后

社会的问题：归于原点是人的问题。

人的问题：寻找根源在早年。

早年的问题：在家庭遗传和养育。

遗传和养育：须有社会共识与制度保障。

家庭教育决定孩子生命的底色

心平气和的力量

作为家长，一定要对孩子保持心平气和的情绪，这做起来很难，但一定要坚持，要保持正能量！对孩子的教育不要用抱怨的口气，态度也不要是否是负面的。否则，会让孩子看世界的角度也是负面的。

做家长都会做得很简单的两件事情，第一件事情，就是面对孩子的成长，一定要永远保持心平气和的状态，保持给孩子正能量的状态。这个做起来真的不容易，大人们习惯于把自己在社会中间的失落所得到的不公平转化成怨气再散发出来，并且把自己某种不利的状态，通过把责任推卸到社会或者其他人身，来表明自己的无辜。

而所有这样的做法全是负面的做法，你的态度是负面的，你负面的态度一定会影响到你的孩子，你的孩子看这个世界的时候也是负面的。所以保持对孩子心平气和的沟通和交流，不断保持正能量，任何时候给他鼓励说起来容易，但是我们一不小心潜移默化中间就会犯错误。当父母的情绪被孩子可预料的时候，你的情绪被孩子能够认为被接受的时候，你做父母才是合格的。



作为家长，一定要对孩子保持心平气和的情绪，这做起来很难，但一定要坚持，要保持正能量！





— 尽 于 心 —

一定给孩子立规矩

家长一定不要溺爱孩子，能自己带孩子最好自己带。家长要给孩子立规矩，不能要什么就给什么。要让孩子知道什么是能做的，什么是不能做的。而这些规矩也是要符合人性的。比如他给儿子立的规矩是，孩子不能用电脑玩游戏，玩游戏要有时间限制，并且书房门不能关不能锁。有自律能力的孩子，知道什么能碰什么不能碰。

同时，在孩子适当的年龄，要让孩子做一些力所能及的家务，比如收拾屋子、做饭，这样可以锻炼孩子有条不紊的能力。要让孩子知道得到一些东西，是要通过自己的努力才能实现的，也是有条件的。一旦定好了规矩，夫妻一定要保持一致。

要培养孩子读书的习惯和精神

家长一定要影响孩子多读书，父母最好要和孩子一起读书。从小培养读书的习惯和爱好，对孩子的影响将是一生的。所以，现在还没有陪孩子一起读书的家长们，赶紧行动起来吧！让我们一起来和孩子畅游书的海洋。

适当鼓励，激发无限潜力

关于如何鼓励孩子的问题，举一个简单的例子。假如你的孩子是全班最后一名，你怎么对待你的孩子呢？大部分家长的反应都是打一顿或者骂一顿。孩子明明知道自己错了，但是没有办法，他就考了0分你怎么办呢？你还不断的伤害他，到最后他可能就不学了。



家长一定要影响孩子多读书，父母最好要和孩子一起读书。





难道没上大学孩子一辈子就没出息了吗？绝对不是！就像刚才说的，只要把孩子教育好了，不管做什么都是有出息的。



建议家长朋友们站在长远的角度上去想一想，第一名和最后一名到底有多少差距。难道没上大学孩子一辈子就没出息了吗？绝对不是！就像刚才说的，只要把孩子教育好了，不管做什么都是有出息的。人的成长是一辈子的事情，绝对不是你在小学、大学所得的分数决定的。分数对于孩子来说很重要，但是不能因为孩子分数低就认为孩子没出息。

家长要学会鼓励孩子。这次考倒数第一，下次会鼓励他考倒数第二，这次他考 20 分，下次会鼓励他考 30 分。千万不要说你的孩子，这次考了 60 分，你告诉他下次不考 90 分就别进家门。你这么说，有的孩子当然会拼命学，但有的孩子拼了命也到不了 90 分，那他怎么办呢？难道真的不让他进家门么？你肯定让他进家门，你让他进家门就意味着你说话不算数，孩子以后就知道了，我爸爸妈妈是说话不算数的，那我以后就无所谓了，他反正不会不让我进家门，父母就这么被孩子刺中了。

需要注意的是，在鼓励的同时，父母也要给孩子定规矩。立了规矩以后，父母一定不能随便更改，更改就会出现问題。





— 尽 于 心 —

66

在俞敏洪的成长过程中，受他的母亲影响很深。他的母亲在他三四岁的时候就引导他要当一个教书先生，因为当农民太辛苦了。

99

父母引导的力量

“妈妈的素质将决定孩子的一生”！中国 90% 以上的家庭都是母亲跟孩子在一起的时间非常地多，因此母亲的一言一行对孩子的影响变得尤其重要，只要是妈妈当不好，孩子就一定不好，这是必然的。

在俞敏洪的成长过程中，受他的母亲影响很深。他的母亲在他三四岁的时候就引导他要当一个教书先生，因为当农民太辛苦了。为此，从小到大，他的母亲从来不给他买任何玩具，而是买书看，四五岁开始买连环漫画，四五年级买文字书，二年级的时候家里就有了《水浒传》《三国演义》这样的书了。这样的读书能力，让俞敏洪在五岁以后已经认识了五六百个中文字，到小学六年级就可以读《水浒传》了，家教的影响就在这儿。

良好的家庭教育， 离不开这十大原则

“家庭教育十大原则”来自李希贵校长。这十条原则，可以说是一切教育方法的基础。家长不需要先把自己培养成教育专家，但按照这些原则，遵循背后的教育逻辑，也许可以培养孩子更全面一些。

关于陪伴

第一条原则：陪伴在先，教育在后。

今天很多父母的生活常态，是时间往往安排得很满，却没有留给孩子的专属时间。陪伴才是最好的教育，优秀的家庭教育是在和孩子的共同活动当中，父母有意无意对孩子产生的影响。

很多父母，平时工作忙，和孩子在一起有时候忍不住就会启动训导模式，这其实是孩子最烦的。

事实上，只有在父母无目的的陪伴中，孩子才能产生归属感、安全感，坦露真实的自己。这时候，教育不仅会自然发生，而且效果极其明显。





— 尽 于 心 —

比如，可以每天和孩子共进早餐、晚餐，和孩子玩一些家庭游戏，或者在睡前进行 15 分钟的亲子共读。如果平时实在没时间，也可以定期在周末、假期和孩子一起爬山、逛公园、参观博物馆。

是爱把父母和孩子联系在一起的，陪伴本身就能为彼此带来深刻的满足感。亲子之间信任关系的建立，要比所有科学的教养方法更重要。

李希贵校长有一句著名的话，“教育学其实就是关系学”，在学校里面，师生关系好了，教育不可能不好。这个规律在家里也一样，陪伴的质量高了，孩子不可能不好。

66

李希贵
校长有一句著名的话，“教育学其实就是关系学”，在学校里面，师生关系好了，教育不可能不好。

99

关于底线、规则

第二条原则：咬住底线，放大空间。

教育孩子最基本的前提是有底线。什么是底线？就是必须遵守的纪律。比如，“放学后必须按时回家”。

当然，孩子每个年龄段需要设置不同的底线。父母可以在每年孩子生日的时候，和孩子商量、确定下一阶段的底线要求，并且充分向孩子说明理由。不见得听孩子的，但是要跟孩子阐述清楚理由。而且，底线没有讨价还价的余地。

但是，只要孩子不突破底线，就尽量不要再过多地对他做纪律方面的要求。

如果除了底线，你还是没完没了地对孩子说“不”，这也不行那也不行，那孩子就不知道自己到底能做什么，就会胆小怕事、不敢担当，更别提创新意识。



事实上，咱们做父母的，真正需要的，不是“赢”孩子，而是“赢得”孩子，让孩子理解而且信任咱们。



确定底线同时，还要明确，如果孩子达不到底线，你会对他采取哪些惩戒措施。这里的“惩戒措施”，指的是日常的一些小规矩和小代价。比如“吃不完蔬菜就不能吃肉”，“完不成作业就不能玩玩具”，等等。

确定好这底线，可以把内容写下来甚至打印出来，一式两份，一份贴在孩子的房间，一份贴在所有家庭成员都能看到的地方。

少用权力，多用规则

第三条原则：少用权力，多用规则。

对于孩子，家长无疑是权威，拥有很大的权力。

但是，如果总是用权力来压制孩子，你的确可能经常“赢了”孩子。可孩子呢，却一次又一次地成了失败者。频繁失败的话，孩子要么会变得反叛，要么容易变得盲从。

事实上，咱们做父母的，真正需要的，不是“赢”孩子，而是“赢得”孩子，让孩子理解而且信任咱们。





— 尽 于 心 —

所以，才要少用权力，多用规则。

规则，和第二条所讲的底线不同。底线是强制性的，没有什么讨价还价的余地。但是规则咱们不能单方面制定，必须和孩子协商产生。跟底线类似的是，制定好的规则之外，父母也不能再随意地、无休止地对孩子提出各种各样的要求了。

如果孩子不遵守规则，父母要和善而坚定。我们是要让孩子懂得规则的道理，而不是逼着他遵守规则。对于还没有形成良好规则意识的孩子，不要一次确定过多规则，可以先易后难，逐步完善。

关于习惯

第四条原则：设计策略，培养习惯。

所有好习惯都不是天生的，而需要长期培养。但是好习惯的培养没有那么容易，往往孩子一哭闹、一撒娇，父母的就心软了，放弃了。

咱们要做的，就是设计策略，给孩子一个脚手架，让他能比较容易地攀登到良好习惯的台阶上。

比如，几乎所有家长都想培养孩子阅读的习惯。那么以后只要出门，咱们就一定要带一个小书包，里面装上孩子最近最喜欢的书。

出门之后，至于看不看，不那么重要。让孩子时时刻刻知道，即使出了门，我后面的小书包里也是有一本最近喜爱的书的。

仅仅这样一个暗示，其实就是一个脚手架。按

66

咱们要做的，就是设计策略，给孩子一个脚手架，让他能比较容易地攀登到良好习惯的台阶上。

99

照这样的自我认知和心理暗示，孩子就比较容易养成阅读的习惯。而不是父母天天在家里逼孩子“你要看书，必须看书”。

再如，你想培养孩子吃蔬菜的习惯，就不要把所有饭菜一起摆到饭桌上，要先把孩子必须吃但通常不喜欢吃的蔬菜端上饭桌，让他在食欲较好的时候先吃完蔬菜。

又如，你想培养孩子按时睡觉的习惯，就要规定好家庭作息时间，可以把睡前 15 分钟作为亲子共读时光，时间一到就开始共读。共读之后，孩子一般都会准点睡觉。

这就是“设计策略，培养习惯”，习惯不能一蹴而就，它是顺着策略渐渐养成的。



养习惯很重要，但孩子的成长是一个渐进的过程，急不得。



搭建阶梯，化难为易

第五条原则：搭建阶梯，化难为易。

培养习惯很重要，但孩子的成长是一个渐进的过程，急不得。比如，一两岁的孩子刚开始学吃饭，用手抓可能是最得力的方式，但是饭桌上、衣服上，肯定会弄得一塌糊涂。但到了一定的年龄，孩子会轻松地学会怎么样使用筷子和勺子。这不用急，到了年龄自然就会。

了解了这一点，当孩子刚开始搞得一塌糊涂的时候，就不要指责他。家长自





— 尽 于 心 —

己不要怒火冲天，也不要代替孩子，他渐渐地会自己越做越好的。

孩子仅仅从吃饭这么简单的一件事当中，就会感受到对自己能力的信心，这才是最宝贵的。父母要做的，是帮孩子搭建阶梯，化难为易。

再如，想让孩子整理房间，咱们最好给孩子一个需要整理的物品清单，并教他操作方法。有了这样的抓手，孩子就知道该怎么干了。这就是脚手架、阶梯。

又如，培养孩子的阅读习惯，不可能让他从绘本一步跨越到文字阅读，可以给孩子买一些“桥梁性的书”，就是插画版的文字书，帮助孩子提升阅读水平。

随时鼓励，定期反思

第六条原则：随时鼓励，定期反思。

对于孩子，做家长的总是批评太多，表扬太少。我们看见孩子身上有什么缺点总忍不住批评，希望他变得更好。

退一步想一想，事实上孩子的行为，好的行为通常情况占85%以上，不好的只是15%左右。当我们认为孩子

没有可以表扬的优点时，不是孩子的问题，而是我们看待孩子的眼光有问题。85%好的行为，我们为什么往往看不见？

所以，父母得培养这样的习惯：随时对孩子进行鼓励。当孩子通过你的鼓励不断意识到自己的优点时，这些好的行为就会固化成他的习惯，让他闪闪发光。

那15%不好的行为怎么办？咱们心里得有个数，单纯批评没用，我们应该做的是定期和孩子一起反思。请注意，这两个词很重要：反思和定期。

反思，是帮助孩子对一定时期内出现的问题进行总结、归因，找到改进的方法。比如，上学迟到是因为赖床，赖床是由于前一天晚上拖延了上床时间，那么按时间睡觉问题就解决了。一起找原因，找改进的方法，这叫反思，而不是批评。

定期也很重要，不是每天说，看见就说，而是一个星期或两个星期一次，定期反思。

当然，李希贵校长反复提醒，反思是针对行为本身，而不是对孩子本人。每一次鼓励或者反思，都要谨记对事不对人。

关于学习

第七条原则：转移目光，发现潜能。

咱们得相信，每个孩子身上都有一些能够影响世界的重要能力，只是每个人的潜能可能会表现在不同的方面，仅此而已。

如果发现孩子在某一方面有明显的短板，父母要立刻转移视线，去发现孩子其他方面的天赋；转移视线不是放弃，而是帮孩子找到一条更开阔的道路。

数学不好的孩子，可能在人文或者艺术方面有优势；不喜欢弹钢琴的孩子，可能只是在键盘类技能方面没有优势，可以尝试舞蹈、绘画、合唱和其他的艺术门类。

如果不愿意接受孩子天赋中的短板，非得盯着它不放，必然会让孩子产生挫败感，造成孩子的对抗，不仅亲子关系变得紧张，也会影响孩子在其他方面可能的发展。

父母要做的是帮孩子激励自己，并让他发现自己的潜能。



咱们得相信，每个孩子身上都有一些能够影响世界的重要能力，只是每个人的潜能可能会表现在不同的方面，仅此而已。





— 尽 于 心 —

多帮少管，供给资源

第八条原则：多帮少管，供给资源。

孩子之所以会犯错，往往是因为他没有资源做更有意义的事。父母要做的，是在正确的方向上提供超出孩子预期的资源，让他在这方面的发展跟同龄人相比形成明显的优势。

有了资源，孩子才会逐步形成自主意识和自主能力，才会珍视自己的时间，热爱生活，进而珍爱生命。

66

孩子之所以会犯错，往往是因为他没有资源做更有意义的事。

如果希望孩子爱运动，父母可以给孩子买一些简易的体育器械，甚至做得彻底一点，把家里的客厅变成乒乓球场地，能让孩子运动，还能吸引孩子和同伴一起玩耍。

如果希望孩子爱读书，父母可以多带孩子去书店，也可以和孩子定期一起浏览图书网站，商讨购书计划。父母买，孩子也买，一起来挑。

如果希望孩子不看没营养的动画片，父母可以帮孩子找一些健康的纪录片、高雅的故事片，给孩子提供好一点的观看条件就行了。

99

关于关系、情绪

第九条原则：传递赞美，润滑关系。

这一条太精妙了，一般家长可能都不太意识得到。



关系好了，学校教育就会进入良性循环，家长就要促进这样的良性循环。越是孩子不认可的老师，家长就得反复想办法在老师身上找到一些能被孩子认可的特点。



孩子往往因为喜欢老师而喜欢某个学科，老师也会因为孩子喜欢自己而反过来更加喜欢孩子，从而更容易发现孩子的优点。

关系好了，学校教育就会进入良性循环，家长就要促进这样的良性循环。越是孩子不认可的老师，家长就得反复想办法在老师身上找到一些能被孩子认可的特点。你传递给老师的认可，也会慢慢影响孩子对老师的看法。

反过来，家长也要想方设法从老师那儿获得对孩子的认可，哪怕是一点点，然后及时传递给孩子。

当家长的，就得两头传递好消息，让孩子更喜欢老师，老师更喜欢孩子。

老师可能会一分为二地向你介绍孩子的情况，不光说优点，也会说缺点。把孩子的一些问题告诉你，不是向你告状，是为了方便你教育孩子。





— 尽 于 心 —

66

李希贵校长的最后一条原则，就是为了应对冲突：先处理心情，再处理事情。

99

这时家长就得注意，不要把老师指出的问题直接传递给孩子，这样容易让孩子对老师产生负面情绪。

先处理心情，再处理事情

教育孩子的过程中，家长和孩子之间难免会冲突。一旦起冲突，家长心情不好，孩子心情也不好。心情不好的时候，孩子其实屏蔽了整个世界，当然也包括家长对他的教育。

李希贵校长的最后一条原则，就是为了应对冲突：先处理心情，再处理事情。

发生冲突，家长越是焦躁、恼怒地面对孩子，孩子的抵触情绪就会越强烈。所以，家长首先要处理好自己的心情。

你先冷静下来，再处理孩子的情绪。可以根据不同的情况，让孩子尽情地倾诉或者大哭，或者让他静思，通过一个人躲在房间里、听音乐、深

呼吸等等方式来缓解。孩子的情绪平息之后，再跟孩子交谈。

家长可以全神贯注地倾听孩子的讲述，而不打断他；可以用复述孩子的话去回应他，而不评价他，每一次复述其实都意味着，“我听到了，我首肯”；家长还要思考孩子情绪底层的原因，而不仅仅停留在表面。

要给孩子时间，相信孩子稍后会冷静思考。然后家长就可以有策略地进入下一个活动（家庭日常计划内的活动），比如说一起去爷爷奶奶或外公外婆家，一起购物，一起整理书柜，等等。

以上十条原则，其实殊途同归，最终都指向孩子社会情感和思维能力的全面发展。选出你觉得最简单的一条，马上操练起来。只要开始行动，你就可以立即在自己或者孩子身上看到效果。



家长可以全神贯注地倾听孩子的讲述，而不打断他；可以用复述孩子的话去回应他，而不评价他，每一次复述其实都意味着，“我听到了，我首肯”；



捌

正

其

心

为什么一到冬天就 情绪低落、容易抑郁

主持人语

为什么一到冬天，情绪就“掉线”呢？

冬季情绪低落的“罪魁祸首”有4个方面：
光照、维生素、生物钟、社交。

光照不足，会影响大脑中神经递质的分泌，导致身体的“情绪开关”失灵。

其中，血清素可以调节我们的情绪、睡眠和食欲，和我们的情绪息息相关。光照减少，血清素分泌随之减少。当血清素分泌减少时，抑郁、焦虑等负面情绪就容易找上门来。就好像是“情绪开关”失灵了，情绪一直停留在低落，甚至抑郁的状态。



—正—其—心—

郑老师在线

郑老师：

您好！

我一到冬天就晚上睡不着，白天睡不够？每到冬天就觉得自己没有什么精神，不是很开心，做什么都没有兴致？总觉得自己特别孤独、悲伤？这些症状看起来跟抑郁一模一样，让我越想越紧张，越紧张越不开心。冬天真的会让人变得不开心、抑郁吗？

——盈盈

盈盈：

你好！

你的这种情况心理学上简称季节性情感障碍（简称 SAD）、“悲秋综合症”“冬季抑郁”。在秋冬季节抑郁反复发作，或者情绪低落，到春夏季节就自发地缓解、恢复。你的这种情况并不是个例。据估计，SAD 影响了全世界几乎 1% ~ 10% 的人口。冬天本是充满了温馨与浪漫的季节。对许多人来说，却像一个情绪的黑洞。疲乏困倦、无精打采……如影随形。

为什么一到冬天，情绪就“掉线”呢？

冬季情绪低落的“罪魁祸首”有 4 个方面：光照、维生素、生物钟、社交。

光照不足，会影响大脑中神经递质的分泌。导致身体的“情绪开关”失灵。

其中，血清素可以调节我们的情绪、睡眠和食欲，和我们的情绪息息相关。光照减少，血清素分泌随之减少。当血清素分泌减少时，抑郁、焦虑等负面情绪就容易找上门来。就好像是“情绪开关”失灵了，情绪一直停留在低落，甚至抑郁的状态。

光照不足还会影响褪黑素分泌。而褪黑素是一种帮助我们调节睡眠的激素。冬天里光照条件不如春夏，褪黑素分泌增多，会让我们感到困倦、乏力，就导致“白天睡不够、晚上睡不着”。

维生素 D 缺乏，阳光维生素的“抗议”。维生素 D 之所以被称为“阳光维生素”，是因为可以在阳光照射下被合成。冬天，户外活动减少，阳光照射不足，维生素 D 的合成也会相应减少。

但维生素 D 的作用，可不仅是对骨骼。它在大脑功能调节中也有重要作用。当身体缺乏“阳光维生素”时，就像是一支失去了指挥的乐队。大脑神经可塑性降低，影响神经元之间连接和信息传递，影响情绪调节能力。大脑就像一个复杂的通讯网络。如果神经递质这个“信号兵”无法正常工作，信息传递就会受阻碍，情绪就会变得杂乱无章。



冬季情绪低落的“罪魁祸首”有 4 个方面：光照、维生素、生物钟、社交。





—正—其—心—

生物钟紊乱，身体节奏错乱。生物钟是身体的“总司令”，调节着我们的睡眠周期、体温、激素分泌等。而冬天的寒冷和日照时间的变化，则有可能会打乱我们身上的这套生物钟。生物钟紊乱，身体就像失去指挥的乐队。各个器官的协同工作会出现问题。睡眠质量可能会有明显的下降，导致我们白天困倦疲劳，晚上又难以入睡，从而加重了情绪的低落和抑郁。

社交活动减少，心灵的“孤岛效应”。

寒冷的天气会让人们更倾向于待在温暖的室内，社交活动也随之减少。但人是社会性的动物，社交互动对于我们的心理健康至关重要。缺乏与朋友、家人的交流和支持，缺乏表达机会，会让我们感到孤独。仿佛置身于一座“孤岛”，感受不到自己和这个世界的联系、牵绊。长期的孤独会使我们情绪变得低落，陷入消极的情绪循环中无法自拔。

这就是冬季为什么最容易让人抑郁。

虽然我们无法完全避免季节和光照带来的影响，但在生活中可以做一些小小的改变，有效地抵御季节性抑郁。

阳光充足的时段外出散步，哪怕只有十几分钟，也能让身体充分感受阳光，促进血清素和维生素 D 的合成。

如果无法外出，也可以等到天气好时，搬个小躺椅坐在窗边，感受感受阳光。



缺乏与朋友、家人的交流和支持，缺乏表达机会，会让我们感到孤独。



阳光能够刺激大脑释放内啡肽，这种天然的“快乐荷尔蒙”会让我们感到愉悦和放松，就相当于一次心理SPA。

多吃富含维生素D的食物：深海鱼（三文鱼、金枪鱼等）、牛奶、鸡蛋、蘑菇等。如果饮食无法满足维生素D的需求，可以考虑补充维生素D制剂。（但要注意在医生的指导下进行。）维生素D是情绪的最重要的“营养剂”之一，可以为大脑提供充足的“快乐燃料”。

保持规律的作息時間，每天尽量按照相同的时间上床睡觉和起床。即使是在周末也不要打乱节奏，给自己建立一个稳定的睡眠环境。在冬天尽量使用温暖、柔和、柔软的床品，保持卧室光线较暗、温度适宜。太亮的灯光、太鲜亮的色彩有可能会抑制褪黑素的分泌，影响睡眠质量。

选择一项自己喜欢的运动，如瑜伽、跑步、游泳等，每周坚持2、3次。运动不仅能够增强身体素质，还能促进大脑分泌内啡肽、多巴胺等神经递质，从而改善情绪状态。运动过程中，我们会专注于身体的感觉和动作，暂时忘却烦恼和压力。就像打开了释放压力的“情绪阀门”，让负面情绪随着汗水一同排出体外。

对了，告诉你一个不用运动，不用忍受寒冷的冬日解压小妙招。

在你所在的地方，选择一趟风景最美的公交线路。找一个周末，坐着这条公交线、慢慢悠悠地坐到终点，再坐回来（如果你不晕车的话）。一边放空自己，一边不要有任何目的地，就坐着、看着窗外的雪景。



只有当我们对自己足够坦诚

去挖掘深藏于

潜意识中的内心冲突

才能与其协调一致

消除内心的心结





黄蓝交泰 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。

