

【心海导航】

乐观者说“**勿弃疗**”

都没用…… 逃走是不可能的……



悲观者说“**然并卵**”

……从一只悲观绝望的狗狗说起……

美国心理学家塞利格曼在1967年做了一个实验,将狗狗关在封闭的笼子里,只要蜂音器一响,就立刻给予狗狗不可回避的电击刺激!!

(呜呜呜——心理学家都是坏银!)

起初,狗狗拼命挣扎,反复多次之后,研究人员才把笼门打开,敲响蜂音器。

……后来的后来……

不等电击开始,这只悲观绝望的狗狗就倒在地上呻吟、颤抖。你以为就这样结束了吗? NO!

狗狗在最初的不可抵抗的电击中变得无助、被动和迟钝。它

放弃了挣扎,于是当被放在一个开放的笼子中电击时,它也不选择逃跑,因为它相信,自己的行动和结果之间没有相关性。因为自己改变不了!这就是“习得性无助”,或称为“习惯性无助”!

那么,问题来了!既然无助、退缩等消极品质可以通过一定的学习获得,那么乐观、上进等积极品质为什么不能通过学习获得呢?……从习得性无助到习得性乐观……

塞利格曼在习得性无助研究的基础上,提出了“解释风格”理论。

解释风格就是个体对生活中的积极和消极事件进行归因时所表现出来的一种习惯性方式。

对于成功和失败,乐观者和悲观者的解释风格是不一样的。但无论是乐观还是悲观,都可以后天被“习得”。

乐观者习惯于将成功归于自身的、持续的因素,将失败归于暂时的、特定的因素;悲观者习惯于将成功归于暂时的、特定的因素,将失败归于自身的、持续的因素。

……重新审视乐观和悲观……

乐观与悲观都是种子,都能生长出情节:

乐:我发明飞机 VS 悲:我发明降落伞

乐:我看见玫瑰花 VS 悲:我看见玫瑰的刺

乐:我直视骄阳 VS 悲:我拥抱黑暗

如果说乐观是一种拓展性策略,那么悲观就是一种防御性策略。个体具有稳固而灵活自我,因此就会拥有相对稳定的解释风格,能够根据环境的变化,在“乐观”和“悲观”之间自如切换。无论乐观还是悲观,都可以成为一种适应性的选择。

【心扉细语】



心理援助之告学生书

亲爱的同学们

新的一学期开始了

你的生活可能很精彩

但有时也有无奈痛苦

上课作业,学习考试,人际交往,恋爱失恋……

教师的教导,家长的叮咛

还有那么多的同学,有男孩也有女孩

外面还有一个令人惊奇的世界,更加丰富多彩

有时你可能想起将来:升学、工作、恋爱、闯荡世界身在其中,常常难免产生烦恼、出现不快

有时还会受到伤害

甚至身在其中痛苦不堪

也许你需要倾诉、也许你要寻求开解,也许你要弄个明白

虽然你身边有同学、有朋友,有老师、有家长

他们也会给你理解和关怀

但有时你可能感到他们对你难以理解

甚至你无法开口表达

请别忘记,你身边还有一个朋友:

西中学生心理援助中心

我们就是心理援助中心的老师

我们会本着尊重、真诚、保密的原则

积极关注你的负性情绪和不良行为状态

倾听你的心声,协助你处理烦恼、消除郁闷、解决困扰

帮你变得更强大,去面对挑战与伤感

充满信心,过好今天的生活,迈向明天的世界

我们都经过专门的职业训练

具有丰富的援助经验

每天在校时间

我们在行政楼西二楼心理发展指导中心等你

每天,我们都热情地等待

彷徨的你,痛苦的你,伤感的你,手足无措的你

别忘了,我们在心理援助中心等你

希望你的每一天都阳光灿烂!

西中学生心理援助中心

【心灵驿站】

亲,如果你是这样努力的,那你还是好好玩吧



我们经常会有这样的疑问:为什么我这么努力,却总是经历一次又一次的失败?

我想起了自己学习英语的事情。有一天我在家发现了好几本笔记本,每一本里都记满了英语单词、短句还有语法知识,笔记记得整洁又认真,我想起自己曾经还记过类似的几大本英语学习的笔记,然后我整个人就不好了,为什么我这么努力记笔记,却学习不好英语?带着这样的疑问我继续走在学习英语的这条不归路。

其实我也不是真的很努力,我只是一个劲地做英语学习的笔记,但从来都不会翻看自己做过的笔记;我听各种各样的听力材料,但从来不会听一个材料重复三遍以上;我背诵单词,但总是三天打鱼两天晒网……

我所谓的努力学习其实只是为了告诉自己和别人:你看,我有在努力呢!

在我们身边,总有一些笔记做得非常认真,但是学习效果并不理想的人;总有

一些在图书馆“努力”学习了一天又一天,但是该不通过的论文和考试还是不通过的人;总有经常出入健身房,但一点锻炼结果都没有展现的人……

并不是他们太笨,而是因为他们的努力并不是真正的努力,他们要么没有选择在正确的方向上坚持行动,要么只是看起来努力,采用无效的努力方式,没有做到专注和用心。

他们同我一样,把自己的愚蠢,自欺欺人,无意义无价值的消耗当成了努力。

那些所谓的艰苦努力,是否是你的愚蠢,你的自欺欺人,你的无意义无价值的自我消耗?

这是我们教育的误区,以为时间的投入必然带来成功,我们鼓吹艰苦奋斗,提倡的努力模式也是“今天痛苦,明天就幸福”,什么“十年寒窗苦”、“吃得苦中苦,方为人上人”、“学海无涯苦作舟”、“梅花

香自苦寒来”……

但是如果没有在正确的方向上,以有效的方式努力,那所有的吃苦就是浪费时间、浪费生命。

真正努力的人,也许并没有这么勤奋,也不用过得那么痛苦,因为他们并不期待短期努力即刻就有巨大的回报。他们选择了一个正确的方向,以专注和热情持续地浇灌,以一种正确的,智慧的方式缓慢但平和地前进着,他们可以一边努力着一边享受着当下的生活。他们所有的努力,都不是给别人看的,而是为了自己内心真正的追求。而这些有价值的努力,也一点一滴真正到达了他们的内心,变成了他们真正的能力。

【谣言粉碎机】



梦游的世界

流言你不懂

流言:不要唤醒梦游的人,不然他们会变傻、变呆、变成精神病,还可能被吓死。

真相:梦游,对于普通人来说算是神奇的现象,实际上只是睡眠障碍的一种。对于大多数的梦游者,在梦游过程中多做的都是些平常的举动,比如起身在床上、穿衣服、在房间里走动。只有少数的梦游者会做出复杂的动作,像是烧水、做饭、出门、开车等等。

其实,唤醒梦游的人并不是件简单的事情。梦游的人处于非快速眼动睡眠的3、4阶段,是一种深度的睡眠状态,一般的音量、接触并不会吵醒他们。即使被唤醒了,也不会发疯,只是对于自己的处境感到迷惑。会有点害怕。因为梦游者对于梦游时发生的一切都是没有记忆的,唤醒以后发现自己不是在床上,而突然出现在客厅、厨房、甚至陌生的地方,谁不会觉得奇怪呢!至于把人吓死,估计只有在心脏本来就极度脆弱的人身上,才有可能发生。

结论:谣言破除,唤醒梦游的人

不会造成伤害,当事人只会感到疑惑,但建议不要唤醒他,应该温和的引导他回到床上继续睡觉。

眼皮跳跳 好事要来到?

流言:左眼跳财,右眼跳灾。

真相:从医学上讲,眼皮跳的学名是“眼睑震颤”,主要是因为眼睑内一条很薄的肌肉—轮匝肌反复收缩,起因有两种,一种是因为休息、睡眠不足,或者是因为贫血、烟酒过度;另外一种是因为眼病引起,比如近视、远视、散光、结膜炎、角膜炎……

眼皮负责闭眼的工作,由围绕眼睛的眼轮匝肌所构成;而一般人所说的眼皮跳,是控制眼皮肌肉的神经不正常兴奋所引起,因为部分的眼轮匝肌纤维在短时间内不能自主地持续收缩,以致牵动其上的皮肤。眼皮一般在疲劳过度、用眼过久或睡眠不足之时,跳的频率较高。其它例如强光、药物产生的刺激,或眼睛被吹进了异物,或常常抽烟喝酒等等,都会刺激眼睛,引起眼皮跳。对于眼皮跳动,中医认为是由久病过劳损伤心脾,或肝脾血虚日久生风造成的。

眼皮跳多为眼轮匝肌的“肌肉小颤动症”,每次跳几个秒到几分钟。正常的情况只要过一段时间后,便会自动恢复,也可闭上眼睛休息一下,或是用热毛巾敷一下眼睛,以及配合均衡的日常饮食和充足的睡眠,来缩短眼皮跳动的时间。

结论:眼皮跳动和祸福是没有关系的,此时,放松紧绷心情,均衡日常饮食,保持充足睡眠就会改善症状。

同学们来到学校学习,首先就需要解决与同学、老师以及父母之间的交往沟通问题。生活上顺心了,学习上才能一心一意,才会有收获。但是现在由于大多数同学都是独生子女,在家里“唯我独尊”惯了,突然住校了,生活条件变差了,“家里”人口变多了,很多同学都不适应这种“大家庭”的生活,随之而来就产生了很多生活上的问题。

生:我在班级里面成绩非常好,但是人缘很差。因为我不喜欢帮助别人解决学习上的问题。每次有人请教我,我就表现得不耐烦,久而久之,既没有人来问问题,也没有人和我说话了。

师:你是一个不错的学生,因为你成绩很好,但同时你又是一个不及格的同学。为什么这样说呢?因为学生是针对老师而言的,对于老师来说你成绩好,是一个学习优秀的学生,但是同时你还有另一个身份,那就是“同学”,同学之间本应该互相尊敬,互相友爱,互相帮助,可是你的态度却没有体现这种互助性。班级是一个小社会,人与人之间的地位都是平等的,并没有因为成绩的不同而地位不同。作为小社会的一员,如果不懂得互惠互助,那么就会被社会疏远。这不利于个人的成长,也最终会影响到学习。

生:我各方面成绩都不错,唯独英语成绩不行,主要是因为不喜欢英语老师,觉得英语老师总是针对我,但是我又想上重本,如果英语不提高,那根本不可能。

师:学习是自己的事,因为英语不好影响你考上重点本科是你一辈子的遗憾,你本可以避免这个遗憾的产生,但是你却仅仅因为主观上不喜欢老师,而让这个遗憾在你的手中产生,因为这样一个不值得的原因,你觉得这样值得吗?扪心自问一下,你的英语老师真的有你认为的那么差吗?你不能只允许自己不完美,而苛求别人完美,或许是老师在某些方面与你意见不和,或许是因为某种误解,你应该与他多多沟通,打开心结,促进问题的解决,在沟通中你可能会发现原来老师其实并不是不近人情的。

生:初一、初二时我的成绩都非常平稳,至少考一个一般中专是没有问题的,但是到了初三,我整个人变得很

消极,成绩也明显下降了,主要是我和父母之间产生了矛盾,父母对我的成绩不满意,觉得我的成绩考不上一个好学校,所以让我初中毕业以后就出去打工。而我虽然觉得我成绩不算太好,但是考个中专是没有问题的,更何况我理想的职业是搞科研,不上大学怎么完成我的理想。这种矛盾严重影响了我的学习。

师:父母是我们这一生中最值得好好对待的人。从我们呱呱坠地开始,他们就开始为我们牺牲。“可怜天下父母心”这句话说得一点都没错,从孩子出生开始,父母做任何事都围绕一个主题:“这对孩子是否有利?”但是父母不是圣人,他们深思熟虑、反复讨论的结果可能并不是你想要的,这个时候不是要求你看他们在他们辛苦的份上就顺从他们,而是要在不伤害他们的原则下,尽量和他们沟通,让他们明白“这才是对你最好的”。但是说服他们之前,你必须要做的事情就是认真分析确定一个事情“这真的是对我有好处的吗”?如果你的结果是肯定的,那么就拿出说服你的理由来说服你的父母。如果不是,你就要再思考思考了,不要一味地反对父母的决定,有的时候逆反心会让你做出后悔一辈子的事情,何必为了一时之气,用一辈子来负责呢。所以,把自己的理由充分地论证给父母听,我想他们也不是不认可读中专这条路的人吧。



夜未央:以我之鸣,冠你之幸

【心理咨访阁】