

万花筒

向来不喜欢谈职场,但是从最近的事想到,30岁上下真是职场的青春...

议:想少些,沉下去,学会相信。少想薪酬、职务,多想如何增加见识。职场更像馬拉松,不像百米跑,认准一个方向,慢慢来。

——冯唐

人类有三种区分方法:1.托尔斯泰式的区分,有理解力的,没有理解力的。2.对人类事务有同情心的,对人类事务没有同情心的,以及疯子 and 怪人。3.有限却达到完美的人,无限但毫无特

点的人。——《伯林书信集》

逻辑可以让你从A走到B,但是想象力可以让你走到任何地方。

——爱因斯坦

不争,也有属于你的世界。

——汤唯

温柔要有,但不是妥协。我们要在安静中,不慌不忙地刚强。

——林徽因

从孩子看家庭

心航路心理网(www.xinhanglu.com) 主持人 张丽娟

知进退:成长不可能事事抄近道

核心提示

孟春光在陪伴孩子成长的过程中一直寻求捷径,事事抄近道。儿子李泽龙刚上小学,她就计划着如何让儿子享受到直辖市高考的优惠政策...

面对妈妈的焦虑,李泽龙振振有词,他看明白了,学习成绩与未来是否成功没有任何关系。现在是拼爹的时代,让爸爸抓紧时间去找关系...



问题行为帮他赢取了“权益”

孟春光给儿子预约咨询的过程充满了周折。第一次电话中,她和接线老师反复强调...

孟春光给儿子预约咨询的过程充满了周折。第一次电话中,她和接线老师反复强调,儿子李泽龙智商极高,敏感多疑...

泽龙是全世界最善良的人。还要朗读儿子声讨妈妈的檄文和对妈妈的约法三章,比如:“妈妈大肆从精神上虐待儿子……”

根据掌握的情况,我明确告诉孟春光,现阶段李泽龙接受咨询的可能性不大,他的问题行为帮他赢取了“权益”

在我分析的过程中,孟春光几次打断我,询问孩子回家如果不写作业怎么办?孩子如果发脾气又该如何处置?

孟春光的聆听力的确存在问题。听有五个层次,依次为听而不闻、虚应故事、选择性聆听、专注地听和设身处地地听...

孟春光很难静下心来听对方的话,一直沉浸在自己的主观世界里,这样的沟通力会与孩子产生怎样的互动呢?

在寻找捷径的路上走走停停

孟春光在陪伴孩子成长的过程中一直寻求捷径,事事抄近道。儿子李泽龙刚上小学,她就计划着如何让儿子享受到直辖市高考的优惠政策...

到了天津,孟春光了解到,如果在数学联赛中获奖,可以得到进入全市最好高中的保送机会。她汇总各方面的信息,给儿子报了一个历年奥数获奖率最高的课外班...

升入初三,班主任几次找到孟春光,说孩子在竞赛上投入的精力过多,这种孤注一掷的做法对中考非常不利。孟春光向周围人打听,有人告诉她,只要奥数一等奖,中考就免试。

李泽龙由被动接受妈妈的安排,发展为主动精于算计,处处找捷径。父母的做法最初是无意的,归根结底是“为了孩子”,可是,成长中的孩子由于阅历、认知水平的局限无法做到知进退...



态度使他前功尽弃,叫妈妈给他找一对一家教,冲刺中考。孟春光承认,那段补课效果很明显,李泽龙的中考分数接近母校录取分...

暑假,孟春光看书上说决定一个人成功的因素智商占20%,情商占60%,于是鼓励儿子参加青少年情商班。李泽龙全情投入,根据老师的要求撰写了一篇对自己的赞美文章...

高一开学,李泽龙像变了个人,不再关心学习,将所有的热情投入到班委工作中。孟春光不理解儿子为什么要浪费时间去做那些琐事?李泽龙不屑地说:“你懂什么?如果评上‘市优干’,高考可以加20分呢。”

接着,李泽龙的问题全面爆发了——工作中,李泽龙觉得其他班委嫉妒他能排挤他;学习上,无法集中精力,成绩每况愈下。只要妈妈提醒他学习,他就会大发雷霆...

面对妈妈的焦虑,李泽龙振振有词,他看明白了,学习成绩与未来是否成功没有任何关系。现在是拼爹的时代,让爸爸抓紧时间去找关系,为自己未来的成功积累人脉...

李泽龙由被动接受妈妈的安排,发展为主动精于算计,处处找捷径。父母的做法最初是无意的,归根结底是“为了孩子”,可是,成长中的孩子由于阅历、认知水平的局限无法做到知进退...

从小到大父母的关键词就是“借力”

原本以为与李泽龙很难建立咨询关系,我预先设计了几套方案,没想到我们之间的沟通异常顺畅。

李泽龙很礼貌地和我打招呼,他告诉我,在学校图书馆看过我新出版的《学生时代,赢在心态》,想借此请教几个问题。显然,他是有备而来的。

“第一个问题,知识到底有没有用?”李泽龙告诉我,冲刺中考阶段,每天放学后一对一家教到晚上十点半。有一天实在太累了,迷迷糊糊听到家教老师说你们现在的知识没有一丁点用,他被惊出了一身冷汗...

被学业压得喘不过气来的李泽龙疲于奔命地补课,听讲时处于“选择性聆听”是很正常的。“你们现在学的知识没有一点用”

用”是李泽龙渴望听到的,以此减缓目前自己学得不好的压力,他忽略了老师所说的前言后语。我告诉李泽龙,人处于似睡非睡状态时,意识极为薄弱,此时听到的声音会直接绕过意识层面植入潜意识之中...

李泽龙又问了我第二个问题:如何和强势女生相处?他告诉我,他们的女生班长平时给大家安排工作,自己却不做任何事,仗着人缘好,获得了各种荣誉...

透过李泽龙讲的与同学的交往细节,我了解到他在与人交往过程中存在的问题。他骨子里充满了功利心,也将这种理念投射到对周围人行为的解读之中...

我向李泽龙为什么一定要获得高考加分呢?他说,从小他在父母那儿听到最多的词就是“借力”,尤其是没有背景的人,如果不懂得借力,估计一辈子也混不出名堂来...

为了保证咨询能够顺利推进,我要求孟春光把我的建议记录下来,并有效执行。第一,咨询要保持每周一次的频率;第二,咨询优先解决孩子与同学的人际关系问题...

临近周末,孟春光打来电话,说孩子这周表现特别好,回家主动学习了。她乘胜追击给他找了几家家教,周末没有时间和我交流了。

心理咨询师往往处于被动之中,尤其是咨询关系建立之初。尽管咨询师和来访者的监护人制定了完整的咨询计划,但真正实施过程中监护人往往率先破坏计划...

心理咨询师往往处于被动之中,尤其是咨询关系建立之初。尽管咨询师和来访者的监护人制定了完整的咨询计划,但真正实施过程中监护人往往率先破坏计划...

心理咨询师往往处于被动之中,尤其是咨询关系建立之初。尽管咨询师和来访者的监护人制定了完整的咨询计划,但真正实施过程中监护人往往率先破坏计划...

心理咨询师往往处于被动之中,尤其是咨询关系建立之初。尽管咨询师和来访者的监护人制定了完整的咨询计划,但真正实施过程中监护人往往率先破坏计划...

心理咨询师往往处于被动之中,尤其是咨询关系建立之初。尽管咨询师和来访者的监护人制定了完整的咨询计划,但真正实施过程中监护人往往率先破坏计划...

心理咨询师往往处于被动之中,尤其是咨询关系建立之初。尽管咨询师和来访者的监护人制定了完整的咨询计划,但真正实施过程中监护人往往率先破坏计划...

■安 黎

看台 枝 枝

小林哭不哭

最近,上海四年级小学生以及他们父母的暑假,被一个叫“小林”的人搞砸了。

“谈谈下面的句子,看小林是哭了,还是没哭:1.小林差点哭了。2.小林差点没哭。3.谁说小林哭了?4.谁说小林没哭?5.没有人说小林哭。6.没有人说小林没哭。”

这道堪比绕口令的填空题,据说是在考查学生对句式的掌握。但一位教育工作者却说,它不大可能出现在小学生的试卷里,因为太“绕”了,孩子会吃不消。

近来,给学生出偏题、怪题似乎成了一种流行趋势。小林哭不哭不要紧,重要的是孩子和家长快哭了。不知道这些看上去花哨的题目,除了让出题者暗爽、让学生茫然、挫败家长信心,还能有什么作用?

考前综合征

考前焦虑刚走,考前综合征又来了。中高考分数公布后,有的孩子把自己关在房子里,不与别人交流;还有的因父母责备,产生自杀倾向...

为舒缓心理压力,一些城市设立了心理咨询点,帮助学生和家长度过这个特殊时期。心理学家建议,这时家长和应该建立良好的沟通,学会倾听和换位思考。

实际上,很多时候这种焦虑都是从家长身上开始传递的。比如,考前对孩子的种种优待,英语听力考试时为了不干扰孩子发挥,家长甚至站在路上阻拦过往的汽车...

量化的青春

男女学生交往过密扣20分,头发染成异色扣10分,上课玩手机扣5分,在围墙边走动扣3分...

尽管这个考核标准被网友戏称为“比美国西点军校还严”,但该校校长表示,家长并不反对这种严格的管理,而且学生的高考成绩还超过了老师的预期...

高考成绩不一定意味着教育的成功,况且这种机器人式的考核,早就透支了学生的灵气。当他们想起自己的年少岁月时,不再是一段段彩色的回忆,而是一个个灰色的小格子...

白领要充电

据媒体报道,今年在在职研究生全国联考报名中,出现了很多事业刚起步的80后白领的年轻面孔,占报名人数70%左右...

有进取心是好事,不过换个角度想,这也是一种焦虑与恐慌:一纸毕业证书不能满足工作的需求,职场新秀又对自己形成巨大的压力...

有进取心是好事,不过换个角度想,这也是一种焦虑与恐慌:一纸毕业证书不能满足工作的需求,职场新秀又对自己形成巨大的压力...

多少失眠与怕黑有关

失眠的你不是常常苦恼于整夜辗转后的黑眼圈、精神恍惚?春色渐浓夜漫漫,你的焦虑是不是也水涨船高?科学家表示,让你心烦的失眠症状也许源自对黑暗的恐惧。

在一项最近的研究中,加拿大瑞尔森大学睡眠与抑郁实验室的科学家发现,存在失眠状况的受访大学生里,有超过半数的人同时还报告“怕黑”。

在该项目实验之前,研究者要求71名大学女生和22名男生完成一项调查,以测评他们的睡眠习惯和对黑暗的恐惧程度。结果发现,睡眠良好的学生中仅有26%的人报告害怕黑暗,而这个比例在失眠者中高达46%。

实验中,所有的被试都要分别置身于黑暗和明亮的环境中,听到四次白噪音的突发爆发。白噪音是一种功率谱密度为常数的随机声音信号,听上去就像电台频段空白处嘈杂而均匀的“沙沙”声...

数据显示,失眠组的被试在第二次听到白噪音乍响时,眨眼率比第一次时缓慢。而睡眼好的被试在黑暗环境中再次听见白噪音时,眨眼率有所上升。这意味着,睡眠好的被试能更快地习惯噪音的爆发,而失眠者则会下意识“等待”与它的重逢。

对于这样的结果,该研究的主要作者塔琳·莫斯在媒体发布会上解释:“相比那些倒头就睡的人,失眠者在黑暗环境中更容易被惊动。作为治疗者,我们假设那些难以入眠的人会在熄灯后变得紧张,因为他们把‘床’和‘不能入睡’联系起来。”

上个月,研究者也在专业睡眠联合协会的第26次年会上报告了这项初步成果。目前尚需进一步研究来确定对黑暗的恐惧会增加失眠的几率,以及恐惧症治疗是否能有效帮助失眠者...



视而不见

龙泽站到了,最先上来的是一位抱着孩子的年轻妈妈。当她的目光坚定地选择了我为接收对象的时候,我只有一个选择,起身,接受谢意。

龙泽站到了,最先上来的是一位抱着孩子的年轻妈妈。当她的目光坚定地选择了我为接收对象的时候,我只有一个选择,起身,接受谢意。

陌生入中的沉默,缺乏亲和力的“下一站”广播,妈妈的约束,很快就让小姑娘不耐烦了,她开始哭闹起来,尖细的声音不绝于耳。

龙泽站到了,最先上来的是一位抱着孩子的年轻妈妈。当她的目光坚定地选择了我为接收对象的时候,我只有一个选择,起身,接受谢意。

看。站在我旁边的男孩移步去了另一节车厢……

终于,五道口站到了,年轻妈妈指着车厢试图让上上下下的人们吸引女儿的注意力,可惜,等上来的人们站定,小姑娘又奏响了新高潮。

我还在犹豫,年轻妈妈却忍不住了,她撩起衣服开始喂奶,这应该是杀手锏,很管用,车厢里瞬间就安静了。

我忍不下去了,走到了车门处。有时候,充耳不闻难,视而不见更难。