

2025 心事咨询室

初三学生因曾经不努力每天都在害怕和懊悔,该怎么办?专家说—— “迈着小步子”也能到达终点

这是一封初三学生在中考来临前既“懊悔”“害怕”又“想要改变”的挣扎时刻给我们的来信。这位考生直白地剖析了自己的矛盾:既想要集中注意力学习,却停不下好玩的心思;既想要努力追赶,又担心已为时已晚。华南师范大学心晴热线负责人袁杰在理解他此刻挣扎的心理后,建议考生不要把目光放在数月后的中考,把每一天都过得像“倒计时”;而是要定下并完成一个个小目标,每天积累小小的成就感,中考这个看似“艰巨”的任务,就会在不经意间完成。他开导考生不要自责,往日虽逝,但如今改变仍来得及,迈着“小步子”的人同样也能冲过终点。



袁老师:
您好!

我是一名初三即将中考的学生。我现在每一天都在懊悔中度过,我认为我并没有把时间运用好。每天在学校,老师布置的复习任务我总是完成不了,总是拖着想等到放学后再完成,却发现

到了家后一点也没有学习的心思。我明知中考是一个大关,却在学习桌旁边玩边焦虑,想要去集中注意力学习,却停不下好玩的心思。我很想去改变,却发现自己已经落下的太多了,我不敢想自己已经堕落成什么样子了。我很害怕我会考不上一个满意的高中,很害怕

面对庞大的学习任务,也很怕时间来不及了。我每天晚上都在指责自己为什么不好好学习,越想越担心,起身想要抓起课本读两句,但已经困得睁不开眼。我不想再这样下去了,我想要改变,我想要追上别人。

我该怎么办呢,我还来得及吗?

■策划:林波
■统筹:新快报记者 王娟
■采写:新快报记者 邓善雯

2025 心事咨询室

你的心事 我会听!



主办单位:广东新快报社
协办单位:
华南师范大学心晴热线团队
广东省青少年心理健康志愿服务总队
承办单位:新快报教育研究院

来信参与方式:

- ①点击以下链接:
<https://act.xkb.com.cn/s/F6IR2NOr>
- ②邮箱:
xkjy202208@163.com
- ③扫码参加:



亲爱的初三同学,你好!
非常感谢你的信任,感谢你在中考前夕既“懊悔”“害怕”又“想要改变”的挣扎时刻给我写信。

我完全理解你此刻挣扎内耗的痛苦心理。我帮你画了一幅内心挣扎的心理画像:你一方面“明知中考是一个大关”,另一方面“却在学习桌旁边玩边焦虑”;一方面“想要去集中注意力学习”,另一方面“却停不下好玩的心思”;一方面“很想去做改变”,另一方面“却发现已经落下的太多了”,“很害怕面对庞大的学习任务,也很怕时间来不及了”;一方面“每天都在懊悔中度过”,“每天晚上都在指责自己为什么不好好学习,越想越担心”,另一方面“起身想要抓起课本读两句,但已经困得睁不开眼”。终于,你“不想再这样下去了”,你想要寻求改变。但是,在寻求改变时,你的内心继续在挣扎撕扯——因为你一方面“想要改变”,另一方面定的目标却是“想要追上别人”。

你或许听过著名心理学家弗洛伊德,他也能理解你此刻内心的挣扎撕扯。弗洛伊德著名的人格理论包含本我、自我和超我。本我遵循“快乐原则”,唯一的目标是追求即时满足,规避痛苦,遵循“趋乐避害”的本能逻辑,仅受本能驱动;比如,婴儿饿了会立即啼哭要吃奶,感到痛苦时也会本能地缩回肢体。自我是随着人们不断成长,从本我中分离出来的理性部分,遵循的是“现实原则”,会通过延迟满足、计划和决策去调控自己的行为。超我是道德化的自我,遵循的是“理想和道德原则”。自我负责平衡本我和超我之间的冲突,如果平衡不了,焦虑就出现了。从弗洛伊德的角度看你,你的“超我”和“本我”的声音都很大,两方在硬碰硬地对抗,但是你的“自我”的声音却很弱小,无法很好地平衡本我和超我之间的对抗。

比如,你“明知中考是一个大关”,这是你的超我的想法,也是一种“理想和道德”的想法;同时你“却在学习桌旁边玩边焦虑”,这是你的本我在作祟,你觉得学习压力大,学习比较痛苦,玩比较快乐,于是你遵循本我的快乐原则“趋乐避害”。当然,“边玩边焦虑”的时候,你的超我也出现了,超我站在理想和道德的制高点上“指责”自己不该玩,于是你感到很焦虑。

再比如,你“想要去集中注意力学习”,“很想去做改变”,同时又“每天都在懊悔中度过”,“每天晚上都在指责自己为什么不好好学习,越想越担心”,这些都是

你的超我的声音,既比较理想化又充满了道德感。与之形成鲜明对比的是,你的本我毫不示弱。你“停不下好玩的心思”,“发现自己已经落下的太多了”,“很害怕面对庞大的学习任务,也很怕时间来不及了”,“起身想要抓起课本读两句,但已经困得睁不开眼”,这些都是你“趋乐避害”的本我在说话。

你可能听过这样的说法,“思想上的巨人,行动上的矮子”。我做一点小小的改动,就比较适合你此时的状态,那就是“思想上的巨人,行动上的婴儿”。你的超我就像“思想上的巨人”,用理想化和道德化的语言,一边在强调中考的重要性一边在指责和懊悔。面对超我的指责和唱高调,你的本我就像“行动上的婴儿”一样哭得更大声了。面对婴儿的大声啼哭,巨除了继续指责和唱高调,一点办法都没有。婴儿和巨人彼此对抗的声音都很大,但是几乎听不到你的自我的理性声音。

根据著名心理学家埃里克森的八阶段人格发展理论,上初三的你处于青少年阶段,该阶段的发展任务与危机是“自我同一性”对“同一性混乱”。自我同一性也称为自我认同感,你的自我以及自我同一性比较混乱弱小,也是这个年龄段的普遍情况。

现在你想要改变,你问道,“我该怎么办呢,我还来得及吗?”我的回答是,来得及。那该怎么办呢?从遵循自我的“现实原则”开始,或者说从“现实疗法”开始。

每个人都得承认的一个现实就是,我们只能活在今天,活在此时此刻。昨日不可追,过去永远过去了;何谓未来?未来就是还没来。但是,你却要么活在过去,要么活在未来,唯独没有活在现在。你说,“我不敢想自己已经堕落成什么样子了”,你“每天都在懊悔中度过”,你活在对过去的懊悔和自责之中。你又说,“我很害怕我会考不上一个满意的高中”,此时你又活在对未来的忧虑和恐惧之中。

从现在起,请带着你小小的自我活在今天,从过去和未来回到今天。过去,你“已经落下的太多了”,但过去已经过去了,你只需要对今天负责。既然你的自我比较弱小,就不要唱理想化的高调去吓唬自己。你不需要强调未来的“中考是一个大关”,不需要“集中注意力学习”,也不需要“很想去做改变”;你活在今天的小小自我,适合的是低水平的小改变而不是“很想去做改变”,以及随便学习一下而不是“集中注意力学习”。因为随便学习一下这样

的小改变和小目标,是你小小的自我在今天之内可以实现的,或者说是现实可行的。

另一方面,你的今日小目标也不是为了“追上别人”,甚至也不是为了完成“老师布置的复习任务”,你的小目标仅为自已而设定。

那如何定今天的小目标呢?原则就是你一定可以完成,想要失败都很难。比如,你“想要抓起课本读两句,但已经困得睁不开眼”,那就只读一句,这个小目标肯定可以完成。只要你完成了自定的今日小目标,你就可以照样去玩。只要你今天行动起来了,就是积极的进步,过去的懊悔和自责就被你清零了。到了明天,继续完成一个自定的小目标。后天,依然如此。不需要外界的“倒计时”,你的内心一天一天活在当下地“正计时”,3天,30天,60天,不经意间中考已经考完了。这种方法叫“小步子原理”。

这封回信我就是用“小步子原理”写的。回信的开头我是在晚上的高铁上写的,下了高铁后在网约车上我又继续写了一小部分,下车之前我已经写了800多字。睡觉前,我特意把笔记本电脑放在手边,又继续写了一点。第二天早上我在闹钟响之前醒了,又打开电脑写了一点。上午上了四节课之后,我与学生一起吃了午餐,回到宿舍继续写。在出发返程的高铁之前,我大概就可以写完结尾了。

最后,我和你分享一个小故事。小时候,我跟我妈并排着在水田里插秧,弯腰站在田里,右手一株一株地分左手里的秧苗,写字一样一行一行地插在田里。每插两行,就抬脚后退一步,屁股冲着终点的田埂。在我站直休息的时候,我扭头看了一眼身后的妈妈,又看了一眼更远处的田埂,一时间沉甸甸的疲劳感和压迫感涌上心头。

所以,不要扭头看未来的中考终点线,用屁股冲着终点,一天一天地完成今日小目标,一天一天积累小小的成就感。当你站在田埂上的那一刻,“轻舟已过万重山”。

祝跬步慢行,无忧无惧!

袁杰老师
2025年3月13日