

策划:龚丹枫 陈晓璇 徐航航
统筹:卫轶 何宁



指导单位:广东省教育厅
广东省教育研究院
专家成员:全省心理教研员
及一线教师



一周
热话题

主持/羊城晚报记者 崔文灿
特邀专家/黎倩(广州市交通运输职业学校心理教师)

天地广阔,并不是只有“华山一条路”。本周,部分中职迎来了新生报到。志愿填报不合理、中考发挥不理想……无论何种原因,中考被录入中职,对很多分数在普高线之上的学生来说,难免会有落差。进入中职,是否意味着就是“失败者”?即将开启的中职生活,学生们该如何调适心理、尽快融入新校园?在中职生“逆袭”之路上,心态到底有多重要?本期细说心理,我们请来了广州市交通运输职业学校心理教师黎倩,和孩子、家长谈谈如何在中职三年求学时光中,抓住机遇,走向更远更好的未来。

中职生「逆袭」之路 心态到底有多重要?

保持归零心态, 比较容易看到身边同学的优点

学生问:原本能上普通高中,却来到了中职,感觉身边的同学都“配不上”自己,我该怎么办?

老师说:随着越来越多的高分学生进入职业学校,有这种心态的学生越来越多,他们往往觉得自己有理想、有抱负,对自己要求较高,而身边的有些同学却“不学无术”,于是瞧不上身边的同学,不愿意与那些他们认为“不学习”的同学来往,这样就容易导致同学关系紧张,甚至出现严重的心理问题。

这时候,我们是不是可以换一个角度来思考?首先要认识到,每一个生命都是独特的,都有优势与不足,即使看上去再糟糕的同学身上也是有闪光点的,有值得别人学习的地方。学会去欣赏身边人的优点,与他们的优点相处,相信你会越来越优秀。其次,保持归零心态。人的一生会经历很多次的开始与结束,每一次的结束都将迎来新一轮的开始,新的开始就意味着大家处于相似的起跑线,如果你仍以之前

的成绩来彰显自我,甚至来评判身边的人,你将会丧失大量成长的机会和重要的资源。若能保持归零心态,保持最佳的空杯状态,我们就比较容易看到身边人的优点,比较容易抓住对我们有利的成长资源。

我接待过这样一个个案——她的中考成绩是600多分,那个时候有这么多高的中职生风毛麟角,进入中职学校后,她表现出比较出色的学习能力和问题解决能力,很快被选为了班级的班长和学校团委副书记。但是她瞧不起身边的同学,觉得他们和她都不在同一个水平上,于是在班上跟同学几乎不往来,一下课就往团委办公室跑,很努力地做团委的工作,跟团委的其他师兄师姐互动频繁。

大概到了第一个学期中期的时候,她开始发现,班上的同学都不太搭理她,觉得她很骄傲,在宿舍她经常处于被孤立、被排挤的状态,这让她感觉非常难受,情绪持续低落,睡

1

眠变得很差。后面经过四五次咨询和疏导,她调整好了心态,以平等、尊重的姿态与班上同学和舍友相处,学着用欣赏的眼光去看身边的同学,渐渐地她发现,原来她身边的同学都有自己的优势:有的很会吃,有的很会玩,有的画画特别棒,有的情商很高……反而自己除了学习成绩好,好像没有什么突出的优势了。调整好心态之后,她跟大多数同学相处愉快了,她还从同学身上学会了灵活地应对事情,学会了品味美食,后来她的中职生活过得非常开心,学业也非常顺利,毕业的时候找到了一份很满意的工作。

请记住,处理好与同学的关系是每一个学生的重要课题,与同学关系如果处理不好,很容易引发各种心理问题,甚至是心理障碍,根本无法集中精力在学习上,从而错失职业技能学习和提升的机会;如果与同学关系处理好了,心情愉悦,把精力集中在学习上,相信你的中职生涯会过得很充实。

2

抛弃以偏概全思维和灾难化思维, 客观评价自己

学生问:只能读中职,感觉自己是中考的“失败者”,很迷茫很自卑,我的未来还有希望吗?

老师说:没能如愿升入高中,对于一些同学来说是一种非常强烈的挫败体验,特别是对于很看重学习成绩的孩子来说。我们要如何进行调整呢?

首先,觉察和接纳自己的情绪。没能顺利升入高中,感觉很挫败,很难过、很失望,允许自己有这些情绪,告诉自己这很正常,并进行适当表达,可以向好朋友、家人表达,或者写日记进行表达和宣泄。经过这样一个觉察、表达和接纳的过程,我们的情绪能够得到很好的处理,我们的理智慢慢就出来了。

其次,调整不合理的认知,正确看待中考失败。中考没考上高中,并不代表就是“失败者”,这里有很多原因,比如你的学习成绩还是不错的,只是考试时没有发挥出水平;比如你只是在基础学科方面学习能力有欠缺,但你可能有其他擅长的领域。

因为一次考试失败就全盘否定自己,就认为自己什么都做不好,一无是处,是失败者,没有前途、没有希望,这是典型的以偏概全思维和灾难化思维,我们可以尝试进行自我辩驳,建立科学、客观的观点:我只是一次考试没考好,如果持续努力,我在中职也可以取得不错的成绩,可以找到理想的工作;我的优势不在于学习知识上,我动手能力很强,在技能领域也许可以有一片天地……

再次,用行动重建自信。在中职生活伊始,给自己制定一个目标,并且将目标拆分成学期目标、月目标、周目标,再根据周目标制订详细的学习和生活计划,并尽量一一落实,这样我们的中职生活会过得很充实,也会很有收获。我们

可以积极参加社团活动,培养一到两项兴趣爱好,给我们的生活增添色彩。

最后,积极挖掘优势和长处,充分发展自己的优势领域能力。积极心理学之父马丁·塞利格曼对人类的幸福进行了比较深入的研究,他认为真正的幸福来自建立并发挥自己的优势,而非花时间去改正自己的弱点。

进入职业学校,是一个全新的开始,在这里我们仍然可以学有所成。我们可以努力学习文化知识的同时,学习自己感兴趣的专业技能知识,如果在学习专业技能知识的过程中对某一领域产生了浓厚的兴趣,发现了自己的优势,就朝着自己优势的领域勇往直前,你在这个领域的建树也许可以远远超过那些上重点高中重点大学的同学。

所以,建议每一位中职生充分挖掘自己的优势和长处,并不断深入发展你的优势领域能力,相信在不久的将来,你也能创造超乎你想象的成就。

具体要怎么做呢?你可以回顾一下自己的成长经历,看看那些比较有成就感的、有良好自我感受到的经历指向哪些能力优势和长处,在接下來的中职生涯中重点进行培养和发展,你会发现你的优势领域,自己进步速度是比较惊人的。如果这样思考下来,还是没办法有清晰的指向,那么你可以想想自己的可能优势是什么?然后去尝试有意识地培养,看是否能够发展出更加明显的优势。

总之,既然来到了中职学校,我们就要及时调转头,马力全开,充分挖掘自己的优势领域,争取在另外一个赛道上获得成功体验。



跑起来 风是甜的

佛山市南海区理工职业学校教师 李晓林

小芳是个在科任老师和同学们眼中的怪人,她总是独来独往,课间都不离开座位,也总是因各种不舒服经常请假。在父母眼里,小芳是个总会通过装病来骗假的孩子。

小芳自己非常苦恼,她想走近同学、靠近老师、亲近父母,但是,她却无能为力。作为她的班主任,同时也是一名心理咨询师,我对她做了调查和测评,发现她有些焦虑和人际交往障碍,但她拒绝跟学校的专职心理老师交流,在与她相处的过程中,我希望可以给予她一些改变自己的力量。

为了避免过多和宿舍同学接触,她总是早早起床离开宿舍,到操场上去闲逛。了解到这个情况后,我决定采取一种非传统的心理辅导方法——运动疗法,来尝试帮助小芳。

我也早早地起床,尝试着约她一起到操场闲逛,好在小芳没有拒绝。一开始,我们就这样每天早上安安静静地操场上一圈一圈地走着,互相陪伴,但谁也不说话。渐渐地,我留意到小芳开始悄悄观察我,那表情像是想说什么。我尝试着提出再高一点要求,大胆提议,不如我们跑两圈,慢慢跑就好。小芳也没有拒绝,跟着我迈开了脚步。

就这样,日子一天天过去,在将近一个月的时间里,我们除了并肩慢慢地跑步,并没有过多的交流。某天跑完步之后,小芳主动邀我坐在操场边的看台上聊天,那天她告诉我,在初中被同学孤立的经历,被家长不理解的痛苦等等,伴着泪水,她一股脑地向我倾诉了许多。看着那双充满信任和期待的眼睛,我庆幸这一个月的晨练约会做对了,小芳的心门算是叩开了。

我们仍旧每天坚持约晨跑,晨跑后坐着聊一小会儿,有时是小芳的见闻,有时是我的成长经历,有时是家庭琐事……小芳在晨跑运动的过程中逐渐地开始发生了变化,运动让她的情绪转移到了身体活动上了,她的心态发生了改变,慢慢打开了自己,变得愿意跟同学交流,愿意接受科任老师的指导,愿意和家长沟通。晨跑运动成了她释放压力的出口,也成了她和其他人感情交流的桥梁。

转变之一,小芳开始尝试着承担班干部的工作,主动为同学们服务。我还发现她积极参与各种培训考证等等,同学们也惊喜于她的转变,当她考到第四个专业技能证书的时候,收获了一大批的班级粉丝。小芳在离开学校去顶岗实习前告诉我,是运动给了她力量,是她坚定的眼神,让我至今难忘。

这是一个关于坚持、关爱的故事,它时刻提醒着我,无论有多么复杂的问题,只要我们愿意尝试,绝对会找到解决的方法。小芳的改变源自晨跑运动,运动不仅仅能强身健体,更能够释放压力、塑造心灵,帮助人们找回自我,重塑信心。小芳的故事也让我看到通过运动解决心理问题的可行性,我相信每个心门都会有开启的时刻,只要细心观察、耐心陪伴,找到合适的方法,一定能收获美好的结果。跑起来,风,会是甜的!

3

与孩子一起商量 制订未来生涯规划

家长问:孩子没考上高中,挺心疼孩子的,但有时又觉得在亲友面前没面子。接下来我该怎么继续支持孩子?

老师说:在亲友面前觉得没面子,这是属于家长的想法,跟孩子考没考上高中没有太大的关系。有一些中职生的家长的做法值得借鉴,他们不会因为孩子没考上高中就觉得丢人,而是鼓励自己的孩子在专业技能领域去挖掘自己的所长,去追逐自己的梦想。天地广阔,并不是只有“华山一条路”,所以,关键在于家长自己的心态。家长应当以成熟的心态给孩子以正向的引领。

孩子没考上高中,孩子自己会体验到强烈的挫败感,首先作为家长,应该去共情孩子的情绪。家长要站在孩子的角度去体会孩子的感受,让孩子觉得父母是无条件地爱他、理解他的,那么孩子能以最快的速度从中考失败的挫败感中爬起来,重新出发。

第二,在日常的亲子相处过程中,父母要多肯定孩子,多鼓励和支持孩子,尽量不打骂吼。家庭是一个人成长最重要的土壤,只要这片土壤足够温暖、安全,那么培育出的花朵早晚都会尽情绽放。所以我们家长要努力营造良好的家庭氛围,让家庭成为孩子温暖的心灵港湾,那么不管孩子在外面遇到了多大的风雨,他都能够回到心灵港

湾疗愈伤口,他才能在面对风雨时勇往直前。

具体讲,就是要夫妻和睦、亲子和顺、邻里和谐,三方位的“和”,可以给予孩子一片温暖、安全的成长土壤。有的家庭可能有离异、丧偶等情况,这样的情况无法避免,但是我们仍然可以持续让孩子感受到家庭的温暖,孩子怕的是失去来自父母的爱。

第三,为了迎接新的学习生涯,父母可以和孩子一起商量制定未来规划,并找到实施规则,坚定执行。比如眼看着孩子没日没夜地沉迷手机,骂也骂了,手机也摔过了,但是丝毫没有效果,父母可以跟孩子协商手机使用的规则,明确规定什么时候可以使用手机,使用多长时间的手机,如果没有遵守规则要接受什么样的惩罚,成功坚持一个星期,可以有什么样的奖励,诸如此类规则,要非常详细、具体、有效。这样可以帮助孩子养成良好的学习和生活习惯,让孩子有更大的信心迈向未来。

最后,父母要做一个好的榜样,热爱生活、用心工作,那么大概率,你的孩子也会成长为一位热爱生活、用心工作的人。

家教小课堂

自我管理促成长

东莞市厚街湖景中学 林伟鹏

碎碎念

暑假对于孩子而言,是一个充满意义和价值的时期,是一个成长、探索、休息和家庭互动的重要阶段。在假期里,孩子们的适当放松必不可少,但要做到真正的劳逸结合却并不容易,也对其自我管理提出了更高的要求。父母要让暑假成为孩子成长的好时机,需要从小有意识去培养孩子的自我管理能力。

幼儿和小学阶段的孩子,受到“本我”的驱使,本能地做着让自己感到快乐的事情,缺少自我管理的意识,父母可以用亲子游戏、角色扮演等方式将学习、锻炼或做家务等事情变得有趣起来,让孩子在不知不觉中,将应该完成的事情开心地地完成;中学阶段的孩子,“自我”的意识逐渐觉醒,知道自己应该做什么,但仍然会受到“本我”的影响,难以控制需要参加各种娱乐的冲动,父母除了给予孩子自我管理的空间,也要和孩子一起制订合适的计划、规则,共同守护孩子自我管理的底线。

练一练

主动计划学管理

- 积极沟通:**与孩子沟通假期想要做的事情,一一罗列到纸上,比如去旅游、野餐等。与孩子共同探索完成这些事情需要哪些步骤、哪些部分孩子可以提前准备、哪些部分孩子可以独立完成。
 - 梳理流程:**将步骤梳理成孩子的计划表,细分到具体的时间段,同时可以将完成进度可视化,用打勾的方式激励孩子完成。
 - 运用调整:**让孩子根据自己的计划自觉完成,试运行一段时间,及时对孩子进行肯定和调整不合适的内容,确保孩子有完成的动力,直至完成计划。
 - 积极内化:**在孩子成功完成计划后,与孩子一同回顾本次经历,及时给予积极反馈帮助孩子积累自我管理成功体验。
- 温馨提示:**在孩子自我管理能力的培养阶段,偶尔几次的失败是正常现象,父母可以引导孩子从失败中总结经验,不断提升自我管理的能力。



图/视觉中国