

遇事多求助 告别“玻璃心”

北京市东直门中学教师 张依雯

案例一



临近期末，珍珠变得患得患失：课堂练习和作业错误率高令她很郁闷，上课遇到听不懂的题令她很烦躁；有些题明明很有把握，老师公布答案却发现自己的思路完全错了。类似的事情每天刺激着珍珠脆弱敏感的心。“我觉得自己特别笨，跟别人的差距太大了，太失败了！”珍珠说。

分析

珍珠一直用学习确认自己的价值。考试的成绩、学习过程中的困难，时时刻刻考验着珍珠的“玻璃心”。珍珠知道自己应该积极自信一点，但每次稍有不顺，

她就会陷入深深的自责和自我厌弃中。珍珠的“玻璃心”源于不恰当的归因方式：遇到困境后，她习惯将不满和失落的情绪内投，将失败原因归结为自己不够

聪明、不够自信，什么都做不好。事实上，学习过程受很多外部因素影响，过分苛责自己、忽视客观因素，使珍珠失去了分析问题、解决问题的机会和能力。

支招

珍珠要意识到自己的归因方式很荒谬，要尝试在归因之前处理沮丧失落的情绪，可以大哭一

场，也可找朋友、父母倾诉。当情绪平稳后，要用理性客观分析成绩无法提升的原因。如果找不

到痛点，可求助别人，听听同学、老师的分析，而后理清思路，制定更适合自己的复习策略。

案例二



根据目前的成绩，霜霜罗列了自己能报考的大学。这些大学虽然都不错，但没有喜欢的专业。而喜欢的专业录取分数线较高。于是她陷入了两难之中。她很想为喜欢的专业拼一把，又觉得应该听从父母的

建议考一所好大学。和同学聊天，她发现很多人都有明确的定位和目标，这让她更烦躁。每当听到同学议论大学和专业，霜霜都躲得远远的。上课时只要一想到这个问题，霜霜就无法专心听讲。

分析

霜霜的迷茫让她变得脆弱敏感，犹豫不决。很多考生也有类似的困惑。站在

岔路口举棋不定时，是不可能大踏步向前走的。其实内心强大的反义词不是虚弱，

而是持续迷茫。因此，有人把迷茫比喻为“看似不痛不痒的慢性死亡”。

支招

有的考生对未来有明确定位，知道自己想去哪里上学、从事什么行业、过怎样的生活。对未来预想越清晰，越容易应对日常生活中的各种挫折。高三阶段，考生要预先

设定一个较远的目标，再结合自身现状一步步倒推出计划。大学仅是计划中的一步。规划越长远，需要的努力也越长久。而远方的目标则是考生最强大的驱动力。

如果考生像霜霜一样不知道未来在何方，不妨认真思考：我到底想过怎样的人生？我希望未来的路如何走？我想从事什么行业？我想去哪所大学或学什么专业？

案例三



每天回家后，明明都要先睡一觉，等夜里醒来再写作业，如果作业写得快，还能在上学前睡一两个小时。明明也不知道该如何调整。

这样的作息习惯让他每天上课犯困。因为成绩下降，老师又一次找他谈话。期末临近，明明觉得自己无药可救，郁闷得不想学习。

分析

高三阶段，考生除了管理好学习外，还要具备管理自己的能力。案例中，明明

缺乏管理时间和情绪的能力，这让他觉得精力不够用，无论上课还是写作业，

都无法专心，且疲于应付各类突发事件，失去学习自主性。

支招

非智力因素对学习成绩的影响较大。在高三，考生要管理好情绪、时间、精力和人际关系。第一，考生要做好基本的情绪调节和压力调节。用理性分析、合理宣泄、运动和音乐等方式调节情绪，让

自己在压力中发挥潜力。第二，考生的时间很紧张，做好规划，让每一天变得井井有条，成为自律的自己。第三，调节生物节律。考生要在精力充沛的时间进行最重要的学习，并选择符合自己长远

目标的事情坚持努力。第四，建立自己的社会支持系统。考生遇到难题可以和同学讨论，有困难可以向老师求教，有压力可以和父母诉说。遇事懂得向人求助，也就不会经常“玻璃心”了。



北京理工大学通州校区高三生进行题为“追寻时代变迁 担负时代重任”的课堂时事述评。

石杨 摄

认识自己 合理定位

北京市第六十六中学心理教师 黄月皎



案例

小Y，女，高三，先天性糖尿病，身体状况较差，曾因病休学一年，自述存在人际交往问题，在班里成绩较差，经常失眠，吃不下饭，不知道未来该怎么办，因生涯

规划问题前来咨询。前两次咨询时，小Y主动倾诉，认为自己与班主任、同学关系不是很好，没有知心朋友。因为自己身体不好经常请假，所以耽误了很多课，感觉与同学产生了距离，似乎大家也不关心她的存在。最重要的是，自己成绩这么差，不知道以后该怎么办，考大学肯定没希望。

其实，小Y最主要的问题是自己很难适应周边环境，出现了人际交往、成绩下降等问题，并且在高中阶段没有做出正确的生涯规划。所以，高三阶段，除了努力备考，考生也要明白什么是生涯规划、为什么要做生涯规划、怎样做生涯规划，对生涯规划和人生发展进行必要的思考。

确立合适生涯目标

高中阶段是人生的重要时期。这一时期的选择会对今后生活有深远影响。考生要在此阶段决定自己未来想学的专业，以及将来所从事的职业和选择的生活。中学阶段，考生会有许多对大学生活的好奇和幻想；到了大学阶段，则会进

行实际探索。但只有经历这些阶段才能真正有勇气选择自己将来要从事的职业、工作和事业。所以，考生进行生涯规划时，先要确立自己的志向，将目标明确到长期目标、中期目标和短期目标。

己的才是最好的，不能盲目跟风攀比他人，要根据自身特点做出合适的规划和设计。每个人有不同的性格、气质、兴趣、能力、生活环境、人生观价值观，在发展过程中所遇到的机会也是不同的。只有认识自己、合理定位，才能做出正确选择。

考生要认识到适合自

掌握生涯管理方法

确立好生涯目标后，考生要了解目标管理的方法，将目标变为切实的行动和计划。很多考生即使制定了目标也很难付诸实践。面对这种情况，考生要根据时间分配，将目标转化为每天的行动安排，再制订具体的周计划、月计划；也可在新学期或新学年开始为自己制定生涯规划书，包括学习、人际、健康等多方面目标，以及为达到目标打算采取

的方法、可利用的资源、达成目标的期限、目标达成后的自我奖励等。在计划进行一段时间后，将实施情况与规划书相比较，评估完成的情况和需要调整的方案，根据计划的执行适时调整目标。

“时间”进行管理，而是对如何运用时间有效管理，避免浪费时间。时间管理最重要的功能是提醒与指引，它不是让我们完全掌控自己的时间，而是通过降低变动性实现自我管理。这就要求考生学会判断事情的轻重缓急，制订合理的计划表，为每件事情分配好时间，使用“番茄工作法”或其他特定的技巧与工具充分利用好每一分、每一秒。

另外，学会有效管理时间十分必要。考生对时间的认知、态度，看待时间的价值，管理时间的方式等均不一样。时间管理并不是对

把握机遇实现目标

目标的实现离不开个人的努力奋斗，也离不开对机遇的把握和争取。在后来的咨询中，小Y表达了自己想要继续学业的想法和对未来职业的规划，只是没有人帮助她，所以很难实现。经过讨论发现，小Y可借助家人的力量实现学业和职业目标。考生不仅要明确生涯目标，更要抓住每一

个机会实现目标。生涯规划存在于成长的各个阶段。考生要思考过去的自己、现在的自己和未来的自己，关注自己发展的方向和质量。因为考生在年龄较小时更多是由父母和师长代为规划。而随着个人成长经历、社会发展、经验积累以及所从事领域不断变化，考生会形成自己的价

值观和对世界的看法。同时，考生面临的环境复杂多样，包括求学、事业、家庭等，不同阶段要适合不同时期的规划。生涯规划对考生有着重要意义，不只是影响考生考哪所大学、找一份什么样的工作，更多的是综合自己的生活 and 生命历程，选择一种怎样的生活方式。