

新年,学会从过去的“失败”走出来



新春合家团圆、朋友相聚本该是乐事,但是,一些刚刚升入高一学校的新生,却越聚情绪越差。大一新生刘柳(化名)就是其中一员。她编了个理由没去参加高中同学的聚会,因为她觉得自己高考考砸了,实在没脸说自己现在什么学校。

新年了,如何从过去的“失败”阴影中走出来,为更好的将来努力?华东师范大学心理咨询中心咨询师张衍建议,要避免把回忆中的点滴细节无端放大,使自己背上越来越沉重的包袱。

案例回放>>>

“我本来能去比这里好一万倍的学校,可是我却失败了。再一次地失败了。”入学一学期,刘柳在心里把这句话不知道念叨了多少遍。进入这所她眼中一无是处的大学后,她对学习完全提不起劲,觉得老师水平差,同学也不如自己。就这样浑浑噩噩过了许久,她发现,上课越来越听不懂,被他看不起的同学们,学习成绩竟然一个个超过了自己,有的还开始了甜蜜的恋情。反观自己,似乎一团糟。

更让刘柳耿耿于怀的是,当年中考的时候,她做错了一道简单的8分选择题,结果她因为6分之差和当地重点高中失之交臂。由于父母是该校老师,她最终还是进入了该校就读,但她始终觉得是寄人篱

下,抬不起头。她高中苦读三年,一心觉得自己能在高考时“翻身”,没想到,再次失败。

咨询师分析>>>

不要扩大过去错误

张衍认为,高中三年正处于青少年自我意识发展的第二次关键期,刘柳在这个关键期内感受到的却是深深的自卑。高考时再一次的失败对她的自尊产生了极大伤害,于是她反过来,为保护自尊开始显得很自大,来掩饰她的自卑。实际上,自大的人看不起他人的表现背后,其实也蕴含着对自己的轻视。

她执著于中考时的失误不放,这其实说明了她的拥有心理学上所说“夸大的不合理信念”,即认为这道题就决定了她全部的人生。孩子非常容易受到母亲的暗示作用,刘柳妈妈是学校老师而且是她的班主任,得知女儿做错这道题,虽然当时没有严厉地指责她,但妈妈说她就伤在那道题上的话已经在她心里打上了深刻的烙印。之后,她把所有的错都怪在那道题,却看不到其他做错的题,也导致了她在怪圈中越陷越深。

不要动辄“立壁角”

当孩子犯了错误,很多家长选择“立壁角”作为惩罚。张衍和刘柳深谈后发现,她缺乏自信的根

源,很大程度上就来自童年“立壁角”的经历。

还是幼儿时,刘柳很喜欢与邻居小朋友一起玩,可是每次只要父母知道她出去玩了,即使她作业都做完了,回去还是会受到惩罚,让她面壁思过。“家长认为面壁思过是个好办法,不会伤害孩子又能让他们反省,实际上,孩子的反省能力有限,他不会将惩罚与某个行为联系在一起,反而会泛化到全部的自我,认为是因为自己是个不好的孩子才受到惩罚。”张衍分析,对孩子来说,承认自己“不好”是很痛苦的,为避免这种痛苦,刘柳选择创造一个虚幻的“极好的”自我,想象自己翻身后的荣耀,她需要一个人可以先接纳她的一切,在这之后,她才可以慢慢地对自己宽容,接纳自己的一切。张衍用刘柳的经历提醒家长,在教育孩子的时候,不能只是简单的惩罚,还要明确详细地告诉孩子他在哪种行为上做得不好,怎么做更好,并且告诉他,他仍然是个好孩子。家长在教育孩子时,应该坚持少惩罚,多表扬的原则,童年的阴影,很有可能为孩子的将来笼上乌云。对于家长和教育工作者来说,也应包容和接纳孩子的一切,尊重孩子自尊的需要,而不是只在他表现好成绩好的时候才爱他。孩子也才能接纳自己的一切,正确认识自己,积极应对困难和挫折。

本报记者 陆梓华



妈妈承诺:进你房间先敲门

——给女儿的一封信

亲爱的女儿:

为那天无意中翻动你的抽屉,惹得你伤心落泪的事,妈妈一直愧疚。今天,妈妈专门写一封信,向你道歉。

女儿,你知道,我们租住的房子很小。一套简单的家具,一只小小的写字台,搁不下你的小床。你每晚只能睡在白天待客的沙发上。

然而那一天,你突然对我说:“妈妈,我要一个人住一间房。”

那一瞬间,我真怀疑自己听错了:“家中连你搁床的地方都没有,你还想要一间房?”

“我有办法。”你认真地对我说:“你把写字台放在沙发旁边,再把录音机、台灯放在写字台上,用纤维板拦起来就行了。别的东西我什么都不要。晚上,我一个人在里面读书写字听音乐,对你们不会有什么妨碍的。”

如果真用纤维板这么拦,她的那间“房”大约3平方米多一点,对我们确实没有什么妨碍。

“假如妈妈要到你房间里来呢?”

“那当然要先敲敲门,得到我的同意喽。你上次不是讲过总统敲门的故事故事吗?”

我记起来了。我在报纸上读到过一则趣闻:国外有一位总统,儿子与我女儿差不多大,单独住一间房。一天晚饭后,总统没敲门就走进儿子房间。儿子郑重地向他提出:以后进他房间,要先敲门,得到他的许可才能进来。这件事我在餐桌上是当作趣闻讲的。没想到言者无意,听者有心。女儿记得牢牢的。

我装作认真考虑一会:“你有间房当然好。只是这样一来,家中弯弯曲曲更不像样子了。”

你急了,带着哭声说:“没有房间,你们又要随便翻我的抽屉了。”

哦,女儿,原来如此。我们家中,我的东西放在箱子里;你爸的东西放在写字台大抽屉里,上面各有一把锁。唯独你的东西放



在写字台没有锁的小抽屉里。那天我见里面的东西堆得乱七八糟,便帮你整理。谁知道翻出了你的不少秘密:一张仅得了90分的数学测验卷(我们要求你数学测验考试不得低于95分);一本精致的日记本(后来你告诉我们是省省下3天早点钱买给一位女同学的生日礼物)……那天晚上你哭得泪眼红肿,既伤心我们对你的斥责,更伤心“秘密”从此再无藏匿之处……

女儿,你虽然只有11岁,但在你的心里,已经有一片自己的小天地了。妈妈以前怎么就没有想到呢?妈妈为无意中揭穿你抽屉里的“秘密”再一次向你道歉。妈妈在信中还要向你报告一个好消息:你要一个人住一间房的愿望,很快就能实现了。妈妈和爸爸已经攒够了买房的首付款。妈妈向你承诺:等你单独有了一间房,妈妈进你房间前,一定不忘先敲敲门,得到你的同意。妈妈和爸爸祝愿你在自己的小天地里,编织一个个五彩缤纷的温馨的梦……

姚沈莺(上海 杨浦区)

《亲子互通》,以如今已少有人用的书信形式,为所有的亲子关系提供一个认真交流的平台,相信用心写下的文字,会成为一个家庭和孩子成长的永久纪念。从新年起,本栏目向所有的爸爸妈妈和孩子(不仅仅限于大中小学)征求信件,字数一般不超过1000,来稿可直接发至 songz@wxjt.com.cn 邮箱,并注明“亲子互通”投稿。谢谢! 编者

建造师考试培训报名工作通知

致建筑行业企业、从业人员、学员:

2014年国家注册二级、一级建造师考试、培训报名已经启动,请学员尽快到学尔森上海学校,办理相关手续,以免错过报考和上课时间。

报考条件: 1. 报考二级建造师需要中专以上工科学历及两年以上工作经历; 报考一级建造师需大专以上学历。 2. 对学历和专业不符的人员,可以报学尔森【建造师+学历】密读班。 3. 逾期报考或暂未符合报考条件的人员,先培训后报考,参加下一年度考试。

第一阶段: 考前培训

考生先至中国建造师考试网考办办公室指定的考试服务机构——学尔森教育(www.shsunedu.com)报读培训班,取得听课证后,进入考前培训,循环上课,提高通过率。

1. 考前培训为非强制性,考生可以自由选择。建议选择品牌知名、口碑较好、服务完善、课程丰富的全国性大型培训机构。

2. 报班推荐:

(1) 对经济承受能力强,且急于取证的考生、学员,建议选择【签约保过班】或【签约通过班】,保过班学员如果考试没有通过,可以按合同约定退费,且退费最高为10000元。

(2) 对经济承受能力强,且急于取证的考生、学员,但希望考过后再付费的考生,建议选择协议通关班、协议保障班。【协议通关班】、【协议保障班】学员签约后预付50%学费,待考出证后再付余款,考不过不付剩余学费。

(3) 对时间有限,学习能力较强的学员,建议选择【考点点睛班】。

(4) 对经济承受能力一般,且自学能力较强,时间富裕的考生、学员,可选择精讲班、模考班、精品提升班、基础强化班、网课班、封闭集训班等班型。

3. 开设专业: 建筑工程、机电工程、市政工程、公路工程、通信与广电、水利水电。

4. 主要班型培训费如下:

班型	级别	培训费	班型	级别	培训费
全程直通班	二级	三科 6850	精品提升班	二级	三科 3800
	一级	四科 8950		一级	四科 5650
签约通过班	二级	三科 12000	基础强化班	二级	三科 3050
	一级	四科 16000		一级	四科 4650
签约保过班	二级	三科 24000	精讲班+网课	二级	三科 2700
	一级	四科 32000		一级	四科 4000
协议通关班	二级	预付 15000	协议保障班	二级	预付 4500
	一级	预付 20000		一级	预付 6000

第二阶段: 参加考试。

1. 流程: 培训报名→考试报名→费用交付→下载并打印准考证→参加考试。

2. 考试日期: 注册二级建造师为5月24日、25日。

友情小贴士:

1. 考试难度逐年提升,请考生、学员及早报读! 2. 学尔森研发的【建造师网络课件】、权威《押题密卷》、【在线学习机】迅速提高学习效率,保证学习成效。

更多一级、二级建造师报名事宜、考试信息,可拨打学尔森报名电话 400-1188-114(免费),或登录学尔森官方网站 www.shsunedu.com,报名可至学尔森全市23大分校办理手续。

学尔森上海学校
2014年2月
电话:13101102010301