

如果大学四年可以重来……

专家支持：程巍
采访：邵儷颖
朱砂
程巍 南嘉心理咨询中心 咨询师
邵儷颖 澳门大学临床心理学硕士 林紫心理咨询中心 全职咨询师

【专家调查档案】

如果大学四年可以重来,你会想做什么?是否还记得,当年在即将告别学生时代,走上社会,开始全新的人生体验时,自己的感受?有点兴奋,有点憧憬,有点担忧,有点茫然……很多人会回顾刚刚过去的四年,有哪些想要做但没有完成的心愿。回顾,是在人生旅途一个小小的稍息,事实上,在人生不同阶段,我们常常需要这样的稍息,回望来路,可以帮助我们更好地确认未来的方向。至于那些想做还没有做的事情,现在开始做也来得及。

【事件回放】

大学毕业季来临,摄影师在杭州电子科技大学采访毕业生,假如大学可以重来,会如何选择自己的大学生活。在镜头面前,很多学生都写下了自己的心愿:“不做工科女”“过六级”“800米跑进4分内”“走遍大江南北,吃遍所有的美食”“重拍《我们的旅行》微电影”“去大西北”“我要考研,再混几年”“省钱,减肥,做学霸”“申请香港留学”……

(来源:新华网)



插图 孔雀

1 另类“吐槽” 透露对未来的憧憬和焦虑

相关统计数据显示,今年应届毕业生的签约率比往年低,这个现象,一方面有经济大环境的影响,一方面也和现在的年轻人生存压力相对比较小有关,在求职的过程中,他们有更多的期待,也更容易对未来的个人成长,产生更多的迷茫。

“800米跑进4分内”“走遍大江南北,吃遍所有的美食”“去大西北”……看完最近在网络上热传的这组照片,邵儷颖说,自己的第一感受是“青春”,这些即将告别自己的学生时代,走上社会,开始全新的人生旅程的年轻人,在

以这个年龄的人特有的“吐槽”的方式“致青春”。“感慨之余,让人忍不住有一点点心疼。”邵儷颖说,“在他们这些心愿中,可以读出他们的心情,也读出他们的集体无意识——他们知道进入社会之后会有各种的条条框框,不可能再像学生时代那么自由不羁。”

知道走出象牙塔后的日子会不一样的年轻学生们,或多或少会有一些焦虑。日常工作中,会有一部分时间在高校做心理咨询工作的程巍发现,如今,对于未来的焦虑不是面临毕业的大四或者研三的学生专利,不少学生在大二、大三的

时候就会前来咨询。比如,有师范专业的学生告诉程巍,“我不喜欢当老师。”或者“下个学期要去实习了,但是,我还没有做好准备成为一个老师。”

也有一些学生自己认为大学四年混得不好,希望快点结束,“这类学生对于未来通常有过多的期待,这些期待和憧憬背后,其实是他们对自己现状的不满和逃避。当你问他们对未来具体是期待什么,他们往往是迷茫的,对自己的状态、喜好都不那么清楚。”程巍说,对于这样的学生,自己一般会先帮助他们调整认知。

2 设定具体目标 改变可以从当下开始

对于未来的焦虑往往藏在一些乍一看去并不相关的具体的事情上。“学生们往往在一开始来咨询的时候,是带着某个具体的问题,比如,人际关系上遇到了麻烦,随着咨询的深入,常常会表现出对未来的焦虑、迷茫。”程巍说,“我一般会帮助他们看看,自己遇到了什么状况。看看自己的优点和缺点。有的时候,来访的学生充满了抱怨和愤怒,我会让他停一下,问他,你觉得快乐吗?你给自己的幸福指数打几分?你想要怎样的生活?期待怎样的职业?……

让他的关注点回到自己身上,而不是一直在说别人。”程巍提醒说,很多时候,只有把关注点放回到自己身上,才能意识到自己内心的情感需求,自己的状态——“原来我就是想要……”

搞清楚了自己想要什么,接着就是设定目标。程巍说,给自己的目标“画一幅蓝图”,是很好的方式。设想一下,这个目标实现的时候,会是什么样子的,描述得越具体越好,就像马上可以触摸到。之后要考虑的就是,要达到这个目标,现在还缺什么?要怎样去获得所需

要的资源?“比如,有的学生认为,自己之前混日子,所以专业知识掌握得不够扎实。那就制定一个专业知识的学习计划,具体到每一天的积累。有的学生课余时间在做家教,但是,对于自己的沟通能力缺少信心,我会鼓励他把家教作为自己练习与人沟通的机会。”

每个人都可以设定自己的目标,目标有长期的、中期的、短期的。只要你愿意,改变可以从当下开始。一天、两天、一周、一个月……渐渐地,你会发现还可以做很多事情,而不只是干着急。

3 回顾来路 有助于在今天获得成长

程巍经常在咨询工作中,让前来求助的学生回顾一下自己之前的生活、学习,帮助他们重新认识自己。而在邵儷颖看来,回顾,是一个非常积极的行为,不只是在大学毕业的时候,而是可以在人生不同的阶段去这样做。“比如,在你有些倦怠、迷茫的时候,也可能你自己

没有意识到这种倦怠,但是你的身体却已经给出了信号——头痛、睡眠不好,或者其他的不舒服,这个时候,可能真的需要让自己停一下。”

邵儷颖说:“从一个形象的角度来说,回顾,就是停下来回头看动作。从来不做回顾的人,可能是一直往前冲,从

来没有停下来过。我们处于复杂的社会环境,一路上会有来自各个方向的压力,影响到我们的方向。停下来,回头看,是把自己暂时抽离出来,看看出发时的目标,和现在的方向之间是否还保持一致?是否需要调整未来的方向?读懂过去,可以帮助我们在现实层面收获成长。”



害羞

◎ 罗西

早市有个卖粽子的大姐,长得圆圆胖胖的,很热情,带四川口音。那年汶川地震,我曾问她是四川哪里的,她说是雅安的,没事。前不久,四川省雅安市芦山地震,第二天一早,我下楼,特地跑到她摊位前,看她在忙碌着,心里稍安定,然后犹豫不决地走过去,害羞地一气呵成地问她:“老家地震没事吧?”她一抬头,泪水夺眶而出:“谢谢你谢谢你,你真是好,我家没事,都好!”我赶紧走开,顾客、众贩都热辣辣地看着我。

这两年,房租狂涨,我家出租的那套房子,6年都是一个价,因为他们是老租客了,太熟悉了,不忍心提价。在左邻右舍、中介等鼓动下,我才弱弱地结巴地对我家三个房客(合租的)说,要涨一点意思意思……这个真的很难启齿,仿佛跟人家提分手似的;不敢当面提,做了心理建设后,再喝了一口料酒、做了深呼吸才拨打电话……本要涨500元,结果电话那头还没还价,我自己就对半砍:“算了,就涨250吧!”

某日,午夜,写字楼下来,电梯里就我和她,有漫长的时间,从44楼到1楼。与她不熟,但是我觉得气氛很闷,我含羞地看她一眼,似乎看见什么,然后犹豫地说:“你唇边有一粒芝麻。”她说“谢谢”,并接过我递的纸巾,转身用手机照了她的脸,她笑了:“对不起,是我的痣。好多年了!”我有些窘迫,愣在那里……她把手里的纸巾折好,收进包里,动作温柔、疼爱。我真后悔没在纸巾上写几个字:抱歉,我眼神不好!

那天中午,艳阳高照,趁公园没什么人,我趴在草地上拍蜜蜂,平常人多,只是不动声色地“随手拍”,即快速拍下就赶紧溜,怕人把我当艺术家围观。想不到,一位老大爷神不知鬼不觉已跟着跪下来“看望”我……即便如此,老人家还是搞不懂我“怎么了”。我没怎么了,只是还有一些童趣与腼腆,对他点头微笑,赶紧起身就跑,害羞真的解释不清。

很多时候,一个人的宽厚、温暖,是经过沧桑岁月后的反哺;而一个人害羞、干净,则是纯真岁月的

长期积淀。岁月总在流逝,其实也在我们身上刻下什么,或是疤痕,或是光亮。我很庆幸,岁月待我不薄,还算顺利。

可以一路天真,所以我心里那份温暖特别纯净,不蒙尘,不灰。喜欢丰子恺先生的一句话:你若爱,生活哪里都可爱。既然没有净土,不如静心。既然没有如愿,不如释然。

害羞、腼腆是性格的,也是心灵的态度、色泽,古语说,知耻而后勇,其实,知耻更可以净白心灵,尘世或脏或杂,我常常靠害羞来自我洁净、向善。

