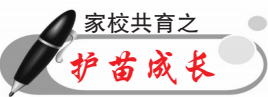


选择积极,选择快乐

本报记者 张吴 通讯员 黄正平



有这样一个故事:一个小男孩,参加完学校的运动会,兴高采烈回到家里,他的父亲问:“是不是拿了第一名啊。”小男孩说:“没有,是第二名。”父亲好奇地问:“那你还这么高兴?”男孩眉飞色舞地回答:“哎呀,你不知道,第一名被我追得有多惨。”

“假如你对待生活的态度和这个小男孩一样,我相信,你一定是一个快乐的人!”新区实小心理老师张沪花笑眯眯地告诉记者,成功与失败,有时只在一念之间。对此,我们大多数人是无力感的。幸运的是,对人对事

的态度,倒是可以自主选择。著名成功学家希尔也曾说过:“人与人之间只有很小的差异,但这种很小的差异却往往造成巨大的差异。很小的差异就在于自己的心态是积极的还是消极的,巨大的差异就是成功与失败。”这一观点,最初是一名犹太心理学家弗兰克,推广到大众当中的。二战期间,弗兰克的父母、妻子、兄弟都死于纳粹的魔掌,他本人则在集中营里受到严刑拷打。有一天,他独处于囚室之中,突然意识到了一种全新的感受,那就是:在任何极端的环境里,人们总会拥有一种最后的自由,那就是选择自己态度的自由。

在集中营,弗兰克对难友们说,一个人极端痛苦无助的时候,他依然可以自行决定他的人生态度。于是,在最为艰苦的岁月里,弗兰克选择了在脑海中不断憧憬自己被释放以后该如何

站在讲台上,把这一段痛苦经历介绍给自己的学生。凭着这种积极思维方式,他在集中营里不断磨炼自己的意志。最终,弗兰克不仅经受住了环境的考验得以幸存,并且还开创出了自己独具一格的心理学流派。

“这就是积极态度的力量。”张沪花反问记者,“生活中,我们是避免不了困难和挫折的。那难道我们就该选择抱怨吗?”记者细想,确实如此:根据数据统计,每个人、每天,大约会产生5万个想法。如果拥有积极态度,那么我们就把这5万个想法转换成正面的能源和动力;如果我们的态度始终悲观和消极,那么这5万个想法自然变成负面的障碍和阻力。消极的人,他们抱怨环境,“周围的一切看起来都那么讨厌,那么不如人意”,在

这样的情况下,他们渐渐不可能积极行动,也就无法避免遭受失败的厄运;相反,积极的人,他们总用最乐观的精神支配,控制自己的情绪,“我要积极行动起来,我将越来越快乐”,于是成功搭载了“马太效应”,一切都蒸蒸日上。

“成功、成就永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。”张沪花呼吁孩子们,“消灭自己的消极想法,不要因为暂时的失意而生活在沮丧和阴影中!人的终极自由,是心灵的自由,而心灵自由的本质,是能够选择自己的态度。选择了积极,就等于选择了快乐——任何时候,快乐都是给自己和他人的最好的礼物。”

心理课堂

孩子要不要报培训班

本报记者 唐菡滢

现如今,兴趣班、学习班越来越多,五花八门。作为孩子的父母,首先需要培养孩子好的学习态度和学习习惯,这将帮助孩子在学习生涯中高质量、高效率地完成学习任务。在学有余力的基础上,尊重孩子意愿的前提下,去选择喜欢的兴趣班,不盲目地报班。其实,家长可以这样给孩子“补习”:

一是补习惯而非补学科。家长把孩子交给培训机构无非图省事,不用自己辅导作业了。但孩子的不良习惯没有得到根本转变,良好的学习习惯需要家长亲力亲为科学地培养,谁也代替不了。

二是补能力而非补知识。孩子学习成绩不良,原因是学习能力差,根源是生活独立自理能力、解决问题能力欠缺,而这些只有父母在生活中给予培养。

三是补思维而非多解题。孩子某门学科薄弱,是其条理性、逻辑性、抽象性、具体化等思维品质的直接体现。这些首先得由父母引导孩子在实践做事、活动游戏、阅读拓展中得到历练和提升。

建议家长先从孩子“爱不爱、会不会、能不能”学习三个角度分析状况,如果真要给孩子补习,也要选择办学规范、资质过硬、师资优秀的正规校外培训机构。

丹阳市未成年人成长指导中心 特约
丹阳市心理救助与咨询中心 刊登

公益免费咨询
全程保密

心理咨询热线 86556662
地址:丹阳市青少年宫内

