

·新新视角·

用积极乐观的心态面对困境

一头驴子掉进了一口枯井,它哀怜地叫喊求救,期待主人把它救出来。驴子的主人召集了数位亲邻出谋划策,还是想不出好的办法搭救驴子。大家终极认定,反正驴子已经老了,况且这口枯井早晚也是要填上的。于是人们拿起铲子,开始填井。当第一铲土壤落到枯井时,驴子叫得更恐怖了,它显然明白了主人的意图。当又一铲土壤落到枯井中,驴子出乎意料地安静了。人们发现,此后每一铲土壤落到它背上的时候,驴子没有哀叫求助和一味地抱怨主人,而是冷静地在做一件令人惊奇的事情,它努力抖落背上的土壤,踩在脚下,把自己垫高一点。人们不断把土壤往枯井里铲,驴子也就不停地抖落身上的土,使自己再升高一点。就这样,驴子慢慢地升到枯井口,在旁人惊奇的目光中,潇洒地走出了枯井。

【启示】面对困境时的心态是决定我们成功或失败的关键。因此,在困境、挫折眼前,以乐观的心态分析题目,并运用自己的聪明,通过自己的行动来改变现实,这才是真正明智的做法。所以,当我们陷进困境时,及时转变观念,看到题目或者事情的积极面,以积极心态面对题目,从恐慌、痛苦中摆脱出来,就能寻求到自救的办法。乐观的心态,有助于改变现状,摆脱困境,而悲观的心态,于事无补,使结果更加恶化

·好书推荐·

《岛上书店》

作者:[美] 加布瑞埃拉·泽文

原作名:The Storied Life of A. J. Fikry

页数:288页

出版社:江苏凤凰文艺出版社

《岛上书店》是由美国作家、电影剧本编剧——加布瑞埃拉·泽文所写。他毕业于哈佛大学英美文学系,年轻并极富魅力,深爱阅读与创作,为《纽约时报书评》撰稿,现居洛杉矶。她的第八本小说《岛上书店》在2014年以史无前例的最高票数,获选美国独立书商选书第一名。

每个人的生命中,都有最艰难的那一年,将人生变得美好而辽阔。

这是一本关于灵魂的书,书店老板不只是一个书店老板,他用他的经验和人生给我们提供了新的思考。书店老板经历了很多磨难。他的人生陷入僵局,他的内心沦为荒岛。但神秘包裹的到来改变了这一切。小岛上的几个生命紧紧相依,走出了人生的困境,而所有对书和生活的热爱都周而复始,愈加汹涌。



·心海明灯·

大一新生心理问题简答

来自贵州的小文是当地小有名气的好学生,当时填报志愿的他,为了能够确保顺利考上大学,小文在填报志愿的时候,最终选择了服从调剂,结果被录取到某重点大学的数学专业,可是他不喜欢这个专业,懂事的小文考虑到家里的经济条件,最终没有选择复读。

到了大学的他,听说有奖学金,可以抵消一部分学费,他就发誓要好好学习,一定要拿到奖学金,将来还要考上研究生,为父母争光。学习一段时间后,小文发现自己根本就不擅长数学,而且贵州的教育水平也有限,导致他的学习基础和别人有很大的差距。别人很容易就掌握的内容,他则需要花很多的时间。慢慢的他开始后悔当初的选择,不应该学习数学专业的。

但是,好强的小文并未放弃,每天还是早早的起床,晚上最后一个离开自习室,几乎把所有时间都花在学习上了,因为他不想

让家里人失望。就这样,期中考试到了,小文特别紧张,生怕自己考不好。因此,复习时不能集中注意力,总是在胡思乱想,坐立不安,还经常失眠,最后无精打采的他走进考场。刚好又遇到自己不会做的题目,他急的手心出汗,大脑一片空白。等考试成绩下来时,班里数他考的最差。他不明白,自己平时那么努力,为什么还是学不好?

建议:

学习是学生的天职,但在大学阶段的学习与以往的学习有很大的不同,因此,对于大一新生来说,在适应大学学习的过程中,难免会遇到一些问题,如专业情绪,学习方法和考试焦虑症等。只有妥善的处理和理解这些问题,才能顺利实现从高中到大学的过渡。

(1) 全面了解专业。兴趣是最好的老师,但实际上不是所有的人都能达成所愿。虽然小文所学的不是自己喜欢的专业,但在

你适合什么工作

·心理测试·

旅行时在荒山野岭迷了路,这时天色已晚,你发现附近只有一间小屋子,逼不得已只好向主人借宿,可是屋主老夫妇却告诉你屋子的四个房间都闹鬼,一定要住下来的情况下,你会选择哪个房间呢?

- A.有个人头从窗外恶狠狠瞪着你睡觉的房间。
- B.厕所会传来开关门声和女人叹息声的房间。
- C.你一躺上床去床就开始摇晃不让你睡的房间。
- D.半夜醒来看到一个无头鬼坐在床边的房间。

选择 A:你适合的工作多半拥有自己的专属空间。虽然挣的不多,但有稳定的收入来源,而且比较固定,不容易被外界所影响。有人从窗外瞪着你代表来自于周遭对你的不满和异样的眼光,在窗外代表不容易对你造成影响。例如老师的工作,不管你多么不受学生欢迎,可是并不会轻易就丢了饭碗。其他例如公务员的悠闲工作也都可以归类于此。

选择 B:你比较喜欢安静的工作,尤其是公司的主管人事或是其他幕后策划等的工作。厕所会传来开关门声和女人的叹息声,代表你会受到来自于上级的压力或是主管的责骂。比较起来,你宁愿整天待在办公室里吹冷气也不愿意到外面去忍受风吹日晒,其他诸如高科技产业的技师或工程师,企业的网络工程师或是会计等也都是比较适合你的。

选择 C:你适合从事活动性较强或业务类的工作,你的个性比较好动,整天坐在办公室里怕是会憋出病来,你也不喜欢受拘束,所以你的职业也倾向于常常到外头走动的工作,像保险推销员、房产经纪人等等。床开始摇晃不让你睡代表你做业务时,拜访客户常常会遭到拒绝、碰壁。其他像是大老板的司机或是导游也都可以归于此类。

选择 D:与人沟通是你比较擅长的,因此接近群众的工作对你来说不错。例如电视明星、政府委员等需要群众支持的工作都算在内。无头鬼坐在床边代表这个人和你密不可分,可是你又无法看清他是谁。就像棒球明星会累积一定的球迷,也靠球迷的拥戴吃饭,可是又不知道谁是谁一样。其他像是公司的公关、便利商店的店员或是银行的服务人员也都比较适合你。

目前的情况下,他能做的就是要通过深入学习全面了解现有的专业,从而培养和激发学习兴趣。如果在全面了解的基础上,还是不能消除转情绪,可以尝试着在条件容许的情况下做一些改变,如辅修而学问和转专业。

(2) 端正学习动机。研究表明,学习动机不是越高越好,只有适度的动机水平才有助于提高学习效率。同时,考试成绩是受多种因素影响的,如原有的学习基础、学习方法、个人擅长的科目、理解能力和考试时的状态等,不能仅仅根据考试结果不好而否定平时的努力

(3) 掌握科学的学习方法,提高学习的效率。学习不是一蹴而就的过程,需要平时的日积月累,但这种积累绝对不是磨洋工。因此,学会运用心理学的规律,找到适合自己的学习方法,提高单位时间内的学习效率也至关重要。