

# 怀念高考

年轻大更替,注定2020年的不平凡……如果没有新冠肺炎疫情,现如今高考已结束,莘莘学子也已选报好向往的高校,一夜间成长,也许这一步就决定了未来的人生方向。

想当年每天疾风如雨的穿梭在教学楼、宿舍、食堂;每日克扣自己屈指可

数的睡眠时间;和同伴们在夜深人静的宿舍架起折叠小书桌借着充电小台灯的光亮,不停的做着笔记、错题集和没完没了的模拟试卷……就这么争分夺秒的恨不得时间能多给我们一些偏爱。当然也有心理负担和身体机能消耗意志的时候,可一周一次的公用电话

里对家长却永远含着泪花的说着“我会努力,我不累”。

高考是一场青春的战役,这一刻,学生们会骄傲的说:“我们比任何时候都更接近梦想。”回忆高考,经历过的人必定是感慨万千,感叹回不去的青春。

抖音里学生们的毕业礼物和永久的请假条,无声的戳中泪点。刘刚的《怀念青春》,“昨天在记忆里生根发芽”“绽放出美丽不舍的泪花”“那一句再见有太多的放不下”……经久不衰的唱出心底永远无法忘记的青春和别离。

文·服务公司 闫妙



# 像细雨一样执着

不需要风来鸣锣开道,  
也没有彩虹的华丽收场,  
就像一场细雨低调的来去;  
比起暴雨的激情和奢华,  
这种润物细无声的持久与执着,  
反而显得更有情调;  
只需要一把伞的装饰,  
足以用一整天的时间去品味。

文·天然气公司 李忠

# 把握当下的幸福

有人说,世间最珍贵的不是得不到和已失去,而是现在能把握的幸福。小时候盼望着长大,因为长大就意味着自由,可直到长大后才发现,除了自由更多的是来自生活多方面的压力。二十几岁的时候,羡慕十八岁的花样年华、青春活力,可是却不知,自己也正处于最好的年纪。而到了三十多岁的时候,又羡慕二十岁的无拘无束。我们走的

每一步,好像都在向后看,往回看,却忽略了,其实最好的时光是当下。过去与未来都不属于你,你只属于当下。

人生中的任何一段路都不会白走,你走的每一步都算数。如果发现方向不对,大不了再掉头重走,而你收获了沿途的风景。我们遇见的任何一个人都有存在的意义,有的人带给我们的教训,有的人给我们留下温暖的回忆

然后慢慢在生活中淡出。倘若我们的人生中遇见的都是同一种人,岂不是也会很单调。人生的每一个阶段都是独一无二的,我们生命中的每位过客都是独一无二的。他们会留下自己的一些印记,也会带走我们的部分气息。他们只能陪你走一程,我们谁也不知道,下一次见面会是什么时候,所以,珍惜相遇的每一个人,珍惜共走一段旅程的缘

分。有些人有些事只有经历过,才能真正逼我们成长、成熟。经历,才是最珍贵的东西。享受已经拥有的一切,时间、金钱和爱,过好今天,把握当下的幸福。

愿你,想要的都拥有,得不到的都释怀!活在当下,过好每一天。

文·广告公司 白敏

# 你是否已进入无效循环模式

你是否经常会想“还有时间,先歇一会儿再做;好累啊,先玩会儿手机再忙”。我有一位朋友,她前段时间就报考四级的问题与我聊了许久。

她说,大学期间报考过几次四级,但是都未考过,不知道这次是否能通过,但是不报考又怕自己会留下遗憾,所以很纠结,不知道自己是否该再试一次。即将毕业的她若是不考研,这就是最后一次机会了。越纠结

就越没有时间,越没有时间就越没有信心,越不敢去尝试,这是一个死循环,一旦陷入很难逃脱。而突破这个模式唯一的办法就是行动起来。在这个事情上,我的朋友花费大量的时间去纠结是否报考,其实她上次距离四级分数线仅差几分,只要继续以前的节奏,通过的可能性很大。

生活中有这样一批人,他们每天在上班之余学习知识,啃着我们一毕业就

放弃的书籍,后来,他们考上了公务员、研究生;有这样一批人,他们每天钻研各项技能知识,积极考证,后来他们熟练掌握本岗位工作,保质保量地完成了工作;有这样一批人,他们按部就班地完成自己的工作,按时上下班,不参加社交活动,不主动学习,后来,他们被一步步边缘化,被其他人所替代;还有这样一批人,他们只做表面工作,领导来了才努力工作,后来他们因工作效率低

下被淘汰。

你的生活是什么样子的呢?总是想着时间还富余,想要歇一歇再工作,只愿意待在舒适圈;还是抓紧每一分时间,积极行动,乐于参加各项活动呢?

作为一名刚进入职场的大学生,我呼吁大家:迈出无效循环的生活方式,努力工作,提升业务水平,积极参加各项活动,扩展自己的社交圈,不断拓宽自己的上升空间。

文·综合办 燕慧敏

# 立夏

忽如一夜春风来,  
千树万树别出裁;  
步入桃花恰相逢,  
低头迷闻随君意;  
遥问故人何处来,  
不知意忧她自醒;  
慕指远山万重叠,  
缕缕丝絮逐戏水;  
起舞弄清又绿岸,  
无以伦比塞江南。

文·东胜公司 宋建文

# 《拖延心理学》学习心得

社会飞速发展带来先进文明和高度享受的同时,快节奏生活带来的生存压力不断侵蚀着人们的精神意志。越来越多的出现了不同的健康问题,拖延症、焦虑症、抑郁症、自闭症……这些词眼进入现代人的认识范围,心理健康也越来越受到社会关注。

拖延症是指在能够预料后果有害的情况下,仍然把计划要做的事情往后推迟的一种行为。“明日复明日,明日何其多,我生待明日,万事成蹉跎”。拖延症是一种社会病症,几乎鲜有人不被感染,只是程度不同罢了。

一个人最大的敌人就是自己,很多时候我们都有两个声音在和自己作斗争。生活工作中,总是会出现效率低、不能按计划、按时完成的情况。当任由心里的懒惰滋生,也就造成了一次次的拖延。

从负向来说,人们应对压力往往是“非战即逃”的反应。拖延是舒服的,不拖延是要克服不舒服感,如恐惧和焦虑。当恐惧感出现的时候,大脑就会无意识地做出回避反应,从而导致你的拖延。

反过来,做某件事越多,大脑对那个活动反应越多,大脑就会要求事情做得越快越好,这也就是所谓的“熟能生巧”。虽然拖延在大脑中已经建立了顽固的连接,但我们还是能够打破拖沓模式,重新建立新连接的。

我的拖延症表现在“当下不做对未来很重要的事情,只做即时的事情,总是在下决心,下决心的时刻比做的时刻还长,想得多、信心不足、动力缺失、冲动分心,拖到最后务必做时才会全力以赴,急忙慌的去”。造成拖延的因素有很多,性格因素、环境因素、人物特征等等,但我觉得可以简单归纳为以下几点通俗易懂的原因:一是懒;二是时间观念;三是执行力不足;四是完美主义;五是强迫症;六是抑郁。

要想改变,就要从以下几方面靠近:

(1)改变认识:首先试着接纳自己有拖延症。显而易见,拖延一定程度上影响了我们的生活。拖延也是潜意识给自己的暗示太多了,比如说“还有时间,慢慢来”,“反正又不会评优评先,做得再好再快又有什么用”这一类的自我暗示都太消极了,当潜意识给我们传递这些信息时,我们要果断拒绝,并运用积极暗示,增加成功体验和放大优点等方法获取自信。

(2)调节积极情绪和动机:通过适当休息,转移注意力,适当地放松娱乐等来转换心情,获得暂时的积极情绪,不能逃避现实。我们越是了解事实,处理问题就越是得心应手;对现实了解得越少,思维就越是混乱。既然拖延属于人的一种本能行为,就需要学会用自我调节行为去克制这种本能行为,需要将厌恶的任务转换为喜欢的任务,用对未

来期望的行为而激励约束自己的本能行为。

(3)增强自我效能感:增强自我效能感,可以在很大程度上预防拖延的发生。根据时间管理四象限的知识,把要做的事情分清主次、分好优先级。

①分类:生活中肯定会有一些突发性和迫不及待要解决的问题。把所有工作分成急且重、重但不急、急但不重、不急也不重四类,依次完成。

②分解:把大任务划分成一个个具体的、可实施的小任务。列一个设定短期、中期和长期目标的时间表,设定更具体的目标。比如你的计划是“我要减肥,保持健康的身材”,那么这个计划很可能流产。但如果你的计划是“我保持每天饭后散步或慢跑半小时”,那么这个计划很可能被坚持下来。

③消除干扰:关掉抖音,关掉微信、关掉音乐,关掉泡沫剧……将一切会影响效率的东西统统关掉,全心全意地去做事情。

④不要给自己太长时间  
心理学家弗瓦尔发现,花两年时间完成论文的研究生总能给自己留一点时间放松、修整,而那些花三年或者三年以上时间写论文的人几乎每分钟都在搜集资料和写作。所以,有时候工作时间拖得越长,工作效率反而越低。固定时间,养成习惯,越来越轻松,信心也越来越足,心理负担也会烟消云散。

⑤寻求专业的帮助:如果拖延症严重,不妨去看看心理医生,认知——行为疗法可能会有效。

(4)发挥群体的作用:在一个人还未构建出一颗强大的内心之前,更需要依靠外部的支持。比如一个刚毕业进入职场的新人,对公司制度不熟悉,对职场陌生,虽然开始不习惯,但在领导督促下在规定时间内会完成工作,只有渐渐养成了习惯就一切变得简单了。因此,依靠外部的环境会推动改变、不断往前。

(5)治疗拖延症的药:有人问:有没有什么药可以治一治我的拖延症啊?如果有一种药丸可以治疗拖延症,每天只要吃一粒,但是需要一个月疗程,你会吃吗?如果能的话,每天看1页书,看一个月能做到吗?很多人正因为拖延,反而在deadline(截止期限)前小宇宙爆发似的完成任务。但是如果不希望自己以这种方式生活,无法忍受时间紧迫的焦虑、头脑中萦绕不去的待办清单,那就需要分解任务,像吃药一样持续一个疗程,这就是拖延症的治疗。

拖延症是一种病,得治,不要等到病人膏肓的时候才后悔莫及。想办法重建大脑神经回路,克服拖延,一步一步来,从而提高时间有效利用率、生活执行力和人生质量。

文·服务公司 闫妙

义利兼顾 诚实守信



天安公交集团  
微信公众号二维码



天安公交集团  
掌上公交二维码

天安集团审计监察部门联系方式  
邮箱: tasjcb@163.com  
电话: 13847768013(微信同号)