

心灵护航

高考分数即将出炉,你的专业怎么选?

# 高考志愿填报"心理锦囊请收好

俗话说,七分考,三分报。 高考结束,填报志愿成了 考生和家长最为关心的问题, 那么理想与现实、兴趣与就业, 谁前谁后,孰轻孰重呢?这道必 答的"选择题",对很多考生和 家长来说,回答的难度不亚于

高考。

学会选择,也是人生的必 修课。国家二级心理咨询师、浙 江品智生涯工作室生涯规划师 宋佳表示,高考志愿选报,心态 很重要,方法也很重要。在填志 愿时,除了掌握"冲、稳、守"等 技术层面的技巧之外,考生需 要摆正心态,从容填报,家长们 也要在心理层面与考生就填报 志愿等事项进行有效沟通,避 免矛盾。



宋佳为考生提供咨询服务。

赱

愿

报

毫

无

**か** 

向

怎

1

办

咨

询

师

在宋佳工作室,

"填写志愿时,学

城市、学校、专业、文

理方向、就业趋势等

是考生前来咨询的关

校和专业都是重要

的,这毋庸置疑。但什

么时候专业优先,什

么时候学校优先,我

们可以具体问题具体

分析。"宋佳说,对于

有继续深造实力和需

求的同学来说,可以

适当的院校优先,选

择相对分数略低的基

础性专业(大多数情

况下一些热门的应用

型专业分数都偏高),

将规划的战线拉长,

在以后深造时期转方

向。部分对专业不那

么明确的考生,此方

向可在目标选择上有

后就准备就业的同学

来说,选择一个容易

就业的专业可能更重

要。具体来说,倘若成

绩并不十分理想,在

特控线之下的考生,个人建议选择一

的选择。宋佳建议各位同学,在考虑城

市是否经济发达、生活环境是否适宜

之外,还有一些影响就业的因素,比如

产业集群,秋招、春招的企业和岗位等

孩子参谋志愿时,都会考虑到未来的

就业,但往往会忽略孩子本身的特质

适合做什么。比如孩子擅长沟通表达

但做事缺乏耐心,若给他选个建筑设

计或者财务会计专业,反而不利于发

挥自身优势,而且用四年甚至更长的

时间来执行这个选择,可能专业没学

太好,沟通表达的能力也退化了。父母

的出发点没错,但未来是变化的,并不

是每一位家长都能保证当初的打算能

一帆风顺达到预期的目标,有可能中

长要做到与孩子充分沟通和商量,培

养孩子独立思考和自主决策的能力。 当然,孩子在考虑问题上有很多不足, 家长们可以为他们提供更全面的信 息,提供一些社会资源,提供过来人总 结的人生经验,若没有选好,也能为孩 子再次积极向上面对人生增加底气。

那就该听孩子的吗?宋佳建议,家

采访中,宋佳提到,很多家长在为

当然,在专业院校之外,还有城市

些大众性专业,避免冷门专业。

而对于本科毕业

一点缓冲。

情况。

道受阻。

耐心沟通,不要急

### 高考填宽愿,到底听谁的?

高考结束了,可填报志愿的 "战役"也很艰难,这么多学校,怎 样才能找到最匹配的?对于许多 考生家长而言,简直是一头雾水。

去年高考成绩公布后,陈女 士(化名)一家因为给女儿填报志 愿的事,掀起一场家庭风波。

"我的女儿是一个挺有主见 的孩子,高考结束后,她不像别的 考生那样,要不睡懒觉,要不吃喝 玩乐,而是一直宅在家里,开始重 温中国四大名著。她说,看完四大 名著,还要看其他小说和人物传 记。"陈女士说,在她的印象里,女 儿要比其他同龄孩子懂事早,学 习主动性和能力都很强,从来不 会因为作业、考试让家长操半点

心。从上小学开始,她就成了其他 家长口中"别人家的孩子",学习 成绩名列前茅,为人善良、真诚, 一家人都以女儿为荣。

进入高三后,女儿学习成绩 依然稳定。高考成绩出来,大家都 松了一口气,上一所国内的重点 大学没啥问题,只是在专业选择 上犯了难。"我的公公婆婆是老一 辈医务工作者,他们将一生都奉 献在医疗岗位上,他们希望孙女 能继承他们的衣钵去学医。我的 爸爸妈妈则希望外孙女将来能从 事律师行业,成为一位律政佳 人。"陈女士说,自己和老公都不 赞成女儿选择医学和司法专业, 毕竟这两条路都不好走,不仅需

要一流的学识,还要有高超的胆识, 更要有无怨无悔的奉献精神。在他 们看来,女孩子将来学成后能找到 一份稳定且不那么辛苦的工作,然 后找个志同道合的人嫁了,就是最 好的安排。为此,双方老人跟夫妻俩 闹得不开心。

"填报志愿的那几天,女儿也 很纠结,她是一个挺在乎别人感受 的孩子,同时又是一个有自己目标 和追求的孩子。长辈们都站在自己 的角度给了她建议,我们知道她很 难,但这都是成长必须面对的。"陈 女士说,最后女儿填报了她自己最 喜欢的师范专业,并被顺利录取, 她觉得,当老师能教书育人,实现 自我价值。

### 热爱和就业、哪个更重要?

对考生而言,填写高考志愿, 这不仅仅是对过去十二年学习成 果的总结,更是对未来人生方向 的一次重大规划。高考成绩即将 揭晓,如何填报志愿?张悦(化名) 内心充满了纠结与挣扎。

高考结束后,张悦并没有松 懈下来,每天醒来就坐在书桌前, 面前摊开的是厚厚的《高考志愿 指南》和一叠从各大高校寄来的 宣传册。考完后,她估算了一下分 数,应该和平常模拟的成绩差不 多,虽然上不了一本,但是本科应 该可以填报。随之而来的问题,热 爱和就业,哪个更重要?

近年来,"大数据科学""心理 学"等专业炙手可热,媒体不断报 道这些领域人才的高薪与广阔前 景。张悦的亲戚朋友中也不乏这 样的声音:"选专业就得选热门 的,将来好找工作,薪资还高。"受 此影响,张悦将所有注意力集中 在这些看似前途无量的专业上。

而在张悦内心深处,却对文 学有着浓厚的兴趣。她自小就喜 欢阅读和写作,梦想着有一天能 成为一名作家或编辑。但在现实 的压力下,她开始质疑自己的梦

想是否过于理想化,担心选择了 文学专业会面临就业难的困境。 每当夜深人静时,张悦会反复翻 看那些热门专业的介绍资料,同 时内心却有一股难以名状的空虚 感,因为她知道那并不是自己真 正热爱的方向。

"这段时间,爸妈总是在饭桌 上讨论哪个专业就业率高,哪个学 校名气大,这些建议虽然实用,但 在一定程度上也加深了我的迷 茫。"张悦说,她开始怀疑,是否真 有那么一条既符合父母期望又能 让自己热爱的道路。

### 确定志愿方向为什么这么难?

高考是人生的重要转折点 之一,选择志愿方向是一项极其 重要的任务。然而,许多人在这 一过程中感到迷茫和困惑,无法 确定自己的志愿方向。究竟为什 么呢?

宋佳解释,这份迷茫困惑在 高中生群体中是非常普遍的,甚 至有不少大学生都未必清楚自 己要什么,只是按部就班地升 学。造成这种现状的原因是多方 面的,比如应试教育的功利性, 以及外部庞杂的信息、父母的大

包大揽等。有机会不妨去浙江大 学门口,看看竺可桢老校长留给 浙大学子的两个问题:"来浙大 做什么?毕业以后做怎样的人?" 也许我们也可以问问自己,我们 要做什么,以后要做怎样的人。

"个人因素如个人兴趣、能 力和价值观等也会影响志愿方

己的能力和兴趣认识不清,或者没 有认真思考过自己的价值观,那么 确定志愿方向就会变得困难。此 外,面对未来,许多人会感到压力 和焦虑。这种情绪状态可能会影响 你做出明智的决策,使你更加不确 定自己的志愿方向。





扫一扫 看新闻

# **学心而论** 一周婚姻观察

## 家庭关系中, 如何走出"自恋陷阱"?

最近,随着《玫瑰的故事》热 播,剧中林更新饰演的方协文将 NPD(自恋型人格障碍)演绎得 淋漓尽致,引起许多网友的共鸣。 不少网友感慨,从方协文恋人玫 瑰的身上,好像看到了自己,那些 失恋的种种心碎,就像在照镜子

在义乌市"家事和姐"反家暴 中心,"家事和姐"也遇到很多类 似"玫瑰"或"方协文"的来访。

"他爱我时对我多好,多么体 贴,甚至疯狂。我说想见他,他会 开一半跑了,就为了见我。他曾说 我在他眼里无比完美,但我不知 道为什么,当我爱上他了,他突然 间对我不好了,控制欲极强,还各 种贬低我、损我,到底怎么回事 啊?"26岁的美琴(化名),通过求 助热线向"家事和姐"寻求帮助。 电话那头,美琴泣不成声,她与丈 夫结婚一年多,按道理来说正是 爱情甜蜜的阶段,但她却表示很 后悔现在这段婚姻。

美琴说,丈夫婚前婚后就像 变了一个人,结婚前对自己无微 不至,体贴入微,什么都依着自己, 对自己小心呵护,那种状态就像 "家长养孩子""捧在手里怕摔了, 含在嘴里怕化了",除了有一点点 占有欲以外,其他都很完美。丈夫 说,"占有欲"是因为自己对美琴太 在乎了,美琴也享受其中。

好景不长,婚后的丈夫完全 变成了"大男子主义"。不让美琴 和同事聚餐,要求她把工作辞了 在家安心备孕;有一次出门吃饭, 邻桌几个男的看了美琴几眼,丈 夫回家后对她破口大骂;动不动 抢手机,怀疑美琴在跟别的男人 聊天;有一次还对美琴大打出手, 打完后又跪下请求原谅……美琴 身心都在崩溃边缘。

面对丈夫的威胁与阻挠,美 琴虽心有畏惧,但仍坚定了离婚的 决心。然而,法律程序的陌生和丈 夫的强硬态度让她倍感迷茫。通过 和双方沟通后,"家事和姐"发现美 琴丈夫身上也有NPD的特点,于 是协助美琴向相关部门进行法律 咨询,并对美琴丈夫给予心理疏 导、NPD人格障碍以及反家暴知 识科普。如今,两人已走上离婚程 序,美琴悬着的心终于落地了。

### ◎记者手记 > > >

NPD是一种心理障碍,表现 为对自己的过度关注和以自我为 中心,NPD者通常认为自己是卓 越的,他们将自己置于一切之上, 常常忽视他人的需求和感受。每 一个NPD者,可能也在经历着其 自身的痛苦和挣扎。

美琴的故事,如同现代版的 爱情陷阱,婚前的蜜糖转瞬变成 婚后的砒霜。感情常常会让人无 法自拔,不管之前对你再不好,只 要对你好上一点点,你就又回到 原来的起点,所以才会一直被他 拿捏,陷入反复的怪圈中自我内 耗。实际上,遇见这样NPD者,直

NPD 这种复杂的心理状态, 不仅影响个体情绪调节和人际交 往能力,更像是一场无声的风暴, 给周围亲近的人带来深远的负面

前不久,53岁的陈桂香(化 名)带着满腹的委屈与愤怒,来到 "家事和姐"反家暴中心,倾诉着 自己内心的委屈与绝望:"我这一 辈子,为了这个家付出了一切,可 现在,儿子、儿媳,甚至是老伴,都 觉得我是个累赘,对我没有半点 感激之情。"陈阿姨提出的要求震 惊了在场的人——她要与儿子断 绝法律上的母子关系,并索赔养 育费共计50万元,作为对自己多 年辛劳的补偿。然而,她的请求却 遭到儿子的坚决反对,母子间的 关系因此降至冰点。

在陈阿姨口中,儿子儿媳的 种种"不孝"行为被一一列举:不 关心她的生活起居,忽视她的感 受,家庭矛盾频发。她的眼神中充 满了被亲人背叛的痛楚,期望"家 事和姐"能够成为她最后的救赎, 为她找回公道。

面对这样的情感纠葛,"家事 和姐"并没有急于下结论,而是决 定深入调查,秉持客观公正的原 则,倾听双方的声音。经过一系列 走访与调查,"家事和姐"逐渐揭 开事件的另一面。据陈阿姨弟弟 透露,姐姐的性格近年来变得异 常敏感多疑,经常因小事与家人 发生争执,家庭氛围因此变得紧 张。陈阿姨的丈夫和子女也都表 示,他们并非不愿关心,而是陈阿 姨的行为常常让他们感到无所适 从,甚至日常生活被严重干扰,家 庭成员之间的情感交流几乎陷入

儿子在采访中显得格外无 奈:"我也知道她不容易,但我们 真的已经尽力了。妈妈的这种状 态让我们每个人都疲惫不堪,我 们曾提议带她去看心理医生,希 望能帮她调整心态,但她坚决不 同意,这让我们很为难。"家人们 纷纷表示,陈阿姨的性格特征逐 渐显现出了NPD的迹象,常常以 自我为中心,对家庭成员有着极 高的期待与苛求,使得家庭氛围 长期处于紧张与压抑之中。

接远离是最好的办法

而陈桂香的案例,则揭示了 NPD者在家庭内部的另一种表现 形式——家庭因NPD者导致的情 感断裂,亲情在误解与隔阂中渐行 渐远。陈阿姨的诉求,虽看似极端, 实则反映了长期情感忽视与自我 价值感丧失的悲鸣。和NPD者的 相处也许会充满许多折磨和让你 感到痛苦,而他们对你的不理解甚 至指责会加倍地放大痛苦。解决此 类 NPD 者带来的问题, 需要社会 的广泛理解和专业的心理干预。

愿我们都能在关系中,好好 爱自己,好好爱别人。

### 古韵簪花 情系邻里



6月20日,"悦己悦家巾帼共 富坊"簪花DIY文化体验活动在 稠江街道楼下社区举行。

活动现场,一张张桌子铺陈 开来,各式各样的花瓣、珠翠、丝 线等材料琳琅满目,仿佛带领大 家穿越回古典雅致的时代。参与 者在义乌市太阳雨社会工作服务 中心社工的悉心教授下,从挑选 材料到巧妙搭配,再到细致入微

的制作,每一步都充满了对美的 追求与创造的喜悦。

活动中,居民们相互帮助,分 享创意,欢声笑语不断,不仅体验 到了手工创作的乐趣与满足感,更 在互动中增进了解,加深友谊。楼 下社区居民朱女士表示:"这样的 活动让我们感受到了传统文化的 魅力,同时也让我们邻里之间的心 贴得更近了。"

本版文字/供图:全媒体记者 余依萍