

心田

第46期 2021年11月25日 穿越自卑专刊

主办：漳州二中政治处
共青团漳州二中委员会
漳州二中关心下一代工作委员会
承办：漳州二中心理健康教育发展中心
顾问：姚家辉 罗文旺
主编：戴舟斌 姚荣华 钟承兵
编辑：林惠彬

重塑自信



...



1 如果我不自卑

如果我们很自卑，我们可以问自己几个问题：该怎么做，当达到怎样的结果，达到怎样的程度时，我们才会不自卑？以及“如果在生活中没有自卑的感受，我就会做什么事情。”然后把“如果我不自卑”删除，现在、立刻去做“就会做的事情”。

2 重新认识和衡量自己

留下适合的，对我们生活有启发、帮助的标准；放弃一直干扰我们生活，使我们不开心的标准。

如果这种标准对自己来说是不适合的，这种标准让内心觉得自己很痛苦，那么就可以放弃这种标准，重新建立一套属于自己的标准。

3 全面的比较

我们有时会拿自己的短处和别人的长处作比较，而且一下子停止这种比较是很难的。现在，如果我们要想和某个人作比较，就要进行“全面的比较”。当进行了“全面的比较”之后就会发现，大家都是人，每个人的身上都有相对闪光和相对不怎么闪光的地方，但是就是因为这些，才组成了我们自己。

4 接受无法改变的东西

无论是外在的东西，还是自己身上的东西，但凡是无法改变的东西，我们要在内心接受它们——放弃它们不是这样的“幻想”。

接受这件事情，说简单是一念之间的简单，说难也是比较难的，那么怎样才能放弃这个“幻想”呢？不断的告诉自己，这就是我，这就是我的小时候，这就是我的父母，这就是我现在身上留下的东西，然后对自己说，生活中除了这些，还有着对我们而言更重要的事情、更美好的生活和其他的存在。

5. 努力让自己自豪

让自己有值得自己自豪的地方。有一些东西是可以改变的。即我们可以通过努力奋斗，让自己身上有值得自己自豪的地方。当我们身上有了能够让自己感到特别自豪、自足的地方之后，那些曾经让我们深深自卑的东西、自卑的方面，反而不那么令我们自卑了。因为我们身上有了更强烈的自豪和自足。比如：有的人自豪、自足的地方是擅长画画；有的人自豪、自足的地方是擅长某项运动。有时深化和强化自己兴趣直到其成为自身与别人不一样的地方，是一种让自己感到自豪、自足的方式。当我们不断去培养一个兴趣的时候，慢慢地它就会变成我们自己身上的一种很强大的特点。当我们做的足够好，足够满足，足够有收获感的时候，我们身上的自卑感就会越来越少。

有些让我们感到自卑的不好的地方，也是可以通过自身的努力而改变的。如果沟通技能不好，就可以通过看书或者学习来改善；如果做 PPT、EXCEL 的技能不好，就可以通过学习来改变；如果自己比较胖是因为爱吃但是不爱运动，从现在开始可以通过运动和行动来改变。有些事情不要因为“懒”而不做，当我们去做了，就会出现不一样的感受。

6 留意自己的环境

如果现在有比较强烈的自卑感，那么请选择多跟给予自己“正反馈”的人在一起。当我们被鼓励、被发现的越多，我们就会越有动力去不断努力和发现更好的自己。

克服自卑的核心观念

1 无条件爱别人

如果有人能够无条件的爱我们，我们就会更加自信一些。然而这可能需要我们去等待，需要一定的运气。但是我们可以选择去无条件的爱别人，这样也会获得更强烈的自我价值感。这也需要等待一个“合适的别人”出现。所以，目前我们可以选择无条件的爱自己。当我们无条件的爱自己时，曾经那些让我们自卑的地方，或者让我伤痛的地方，都会呈现出不一样的状态。我们会心疼自己，而不是批评自己。

2 生活中多尝试

不要让自卑成为阻碍我们行动的枷锁、大门，要突破这种感受去行动、去尝试、去冒险。可以每几周、每天做一些“小冒险”的事情。当我们去冒险，我们会发现曾经让我们深深害怕的恐惧并没有发生，当我们看到他们没有发生的时候，我们就会获得更多的勇气，有了更多的勇气，在生活中我们就会更多的去尝试、去冒险。

父母有条件的爱

哪些孩子更有可能出现自卑？在成长过程中，父母给的爱是有条件的。比如说当孩子考试成绩优异，父母会对孩子更关心会做更多的交流。反之，父母就会骂孩子或是疏远孩子。这样的爱意味着当你好的时候才能够得到这份爱，当结果不好的时候，这份爱就会远离你。长期这样，我们会误以为我们好才有资格得到爱，我们一直得不到爱就是因为不好。

这样的成长过程，好和不好的标准永远都在别人手上，自己的心里或内心没有一个坚定的标准。这样的孩子在成年后他们会始终去关注别人的标准。

校园暴力

如果曾经在青春期或者学校里被经受过校园暴力，一种被孤立的感觉、被冷暴力的感觉和没有一个良好同辈的人际关系的情况下，会对自我价值产生非常大的动摇。毕竟还是个孩子，当小孩互相嘲笑、互相指责、互相孤立的时候，这种感觉会远远超过成年人之间的孤立和冷暴力。如果对校园暴力的事件来说，当时的一些情绪和当时的解读没有应对好，当所有人都不理你，都不喜欢你，那么内心就会留下非常自卑的感受。

成长中的挫折

比如重要的比赛或竞争失败。如果我们只是认为这个失败是一时的，或许以后再努力就很有可能获取别的结果，得到更好的反馈。

自卑的来源

但是由于自己以偏概全的解读，这个“不好”在我们身上留下了超乎寻常的影响。原本只是一个小小或者很大的失败，但这种暂时的失败却给我们带来了长久的内心自卑的感受。

父母“永久被需要”的行为

有的父母希望自己永远被需要，喜欢事无巨细的去替自己的孩子操办很多事情，小到生活中的细节，第二天要穿的衣服、平时的饮食；大到高中大学的选择，毕业之后做怎样的工作，选怎样的男女朋友，甚至嫁怎样的老公、娶怎样的老婆、以及生完孩子之后要怎么去带孩子。在这个过程中，如果父母做的越来越多那么作为小孩内心是有一种忐忑感的，父母总是替我做，我自己会不会做不好呢？尤其是父母在代劳的过程中做了较多的打压会增加孩子自己的感觉。父母可能会说，我替你做是因为你自己做不好；我替你选择职业是因为我比你懂；我经历过的比较多有生活经验。那这背后的话就是，你不懂，你没有经验，你不好所以我替你。这种“你不行”的感觉会带来一种深深的自卑感。

自卑给我们带来的影响

1 不能看见“我” 因为自卑我不希望别人看见我，因为自卑会担心自己做不好而错失很多机会，因为自卑在人际交往的过程中怕被误会，因此不希望大家看到我，不去和大家交流。因为自卑我们不敢发表意见，不敢得罪别人，甚至会因为自己不敢做的事情反而进一步讨厌自己。

2 不能看见别人 自卑的人可能在亲密关系中反而会产生比较强的控制欲和占有欲，他会希望自己的另一半不要去看别人，当你不看别人只看我的时候，就不会有任何比较。

总而言之，如果身上一直有自卑，我们会因为自己而感到不快乐，会因为自卑而有了非常多的枷锁，会在生活中觉得生活很累很难。而且我们知道有阳光的地方就一定要有阴影，可是对自卑的人来说生活中就只有阴影没有阳光。

