

## 【专家坐堂】

# 与其暗自纠结，不妨真诚沟通

老师：  
您好。  
我是一名中职女生。初中时我和同班的一个男生彼此有好感，但是由于双方父母都坚决反对，所以我们没有继续下去，也没有明确过男女朋友的关系，只是约定将来要考同一所大学。初中毕业后，我们进入了不同的学校。虽然不能经常见面，但我们一直有保持联系。我也一直相信以后一定能在大学里和他继续之前的感情。

最近，我和他之间的联络变得越来越少，他对我也不像以前那么热情了。起初我以为是他功课忙，学习压力大，并没有非常在意。但前几天，我无意中看到一张他和其他女孩子的合照，还听说照片上的女孩是他的女朋友，这让我难以接受。老师，我一直坚守着我和他的那个约定，但现在我不知该好好学习，还是去挽回这份感情。



同学：

你好！

可以看出你是一位沉稳大度且执着内敛的女孩，在情感互动过程中表现得比较被动。你与那位男同学自始至终“并没有明确过男女朋友关系”，可能你内心恪守的情感承诺只是一厢情愿的期待。

初中毕业后各自求学过程中，联络渐疏的事实却被你内心坚守的承诺阻隔在视线之外，让你认为男孩在忙功课，学习压力大，所以没有在意，甚至你意外发现他与其他女孩的合影后，也只是“听说”他有了女朋友，而没有主动落实，自己却非常难受。

或许你内心深处有很多丰富的情感体验，没有在信中充分表达，但起码那位男同学作为当事人必须了解你的真实感受，你说呢？

爱情就像生命中的其他关系一样，需要两个人真诚而充分的互动与交流，而且这种交流是鲜活灵动的。

你们可以身在同处，条件所限也可以相隔两地，但如果只是死守过往承诺，忽视每个当下的真实感受，那么“考上同一所大学”又有何用

呢？因为承诺是基于过去的情感而产生的，然而没有任何一个人是不变的，包括你自己在内。

放下多余的顾虑，不要一厢情愿地猜测，亲自去弄清你因为“听说”而产生的担忧，并真诚表达内心的感受。老师相信你们在沟通后，你能得到明确的回复。

目前，老师还是建议你好好学习，将这份感情留在美好的回忆中。老师相信你是个积极向上的女孩，也有想要考上大学的目标。希望你能以此为目标，为自己制订一个合理的学习计划。

在完成学校作业后，多扩充自己的知识面，多看一些对今后发展有帮助的书籍；同时，周末可以和好友相约多出去走走看看，参与一些趣味的活动或多锻炼自己的身体。多方面更好地发展自己，让自己在提升的时候，充实自己的生活，这样心情也会变得更愉悦。在家多和父母沟通交流，在学校也可以找心理老师，他们都是过来人，相信他们的经验会给你一些指导意见。

12355心理咨询师：叶继英



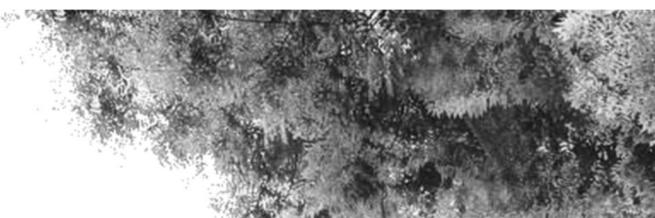
学习压力大，成长困惑多。在日常生活中，假如你有什么烦恼、困惑，或者难以启齿的心里话，不好意思和父母、老师和同学们说，可以通过邮件方式告诉我们，我们将邀请专业的心理咨询师团队为你解惑。（你的信息我们也会为你保密哦。）

来信请寄：xsdbxinni@163.com 邮件名称请注明：中职青橄榄

## 【幸福课堂】

## 不必用贬低自己来迎合别人

文/宋晓东



## 01

知名心理咨询师武志红曾经说过：“过分谦卑的背后，是奋力的讨好。所谓讨好，就是通过贬低自己的价值，来抬高别人的价值。”

在大部分的时候，我都是一个态度谦卑、异常客气的人，大部分的朋友都会觉得我性格温顺。但有时候，我有点讨厌自己“过分谦卑”的模样。

不久前的一天，我和一位粉丝约了见面。这个粉丝买了我好多本书，对书中的很多观念都很赞同，我打算请客。

因为觉得别人买了自己的书，还愿意花时间去读，所以我总是感觉亏欠了对方。在席间交谈的过程中，我开始表现出那种“过分谦卑”的模样。

为了照顾对方的感受，我开始奋力

地贬低自己的价值，去挖掘和抬高他的价值。对方在一家世界500强工作，我开始拼命地夸赞他能力强、比我在学校工作见的世面广等。

我夸得那么动情、那么认真，最终我们之间的角色实现了反转。没错，在我的奋力讨好下，我成功地化身成为了对方的粉丝。然后，对方给我讲了很多人生大道理，勉励我好好努力，好好学习，还要多注意身体。

## 02

说实话，这顿饭吃完，我感觉自己特别压抑和憋屈。为了让对方感觉良好，我几乎把自己贬得一文不值。

这其实是我身上一个很大的问题。在很多场合，我不敢接受别人的真诚赞美，会刻意压低自己所取得的成就，努

力去迎合别人。

这种心态反映在身体语言上就是，我经常会弯腰驼背，显得一点都不自信。

这种“过分谦卑”的背后，是自信心和安全感的匮乏。如果想要成为人际关系的高手，就必须要将“过分谦卑”调整为“适度谦卑”。

亚里士多德曾经说过，无论何种优秀的品质，一旦“过度”或者是“不及”之后，就不再是优秀的品质了，只有“适度”才是真正优秀的品质。“谦卑”这种品质也不例外。

## 03

以前在和学生交流的过程中，我总是特别考虑学生的感受，很少批评学生，说起话来小心翼翼。最近我改变了方式。学生做错了事情，只要我觉得是

为了学生好，就会直接指出。而不是像以前那样，不敢批评学生，担心会伤害学生的自尊心。而且我发现，以促进学生成长为目的的批评，反而更容易令学生接受。

除此之外，我还时不时地告诉自己要更加自信一些。当别人夸奖自己的时候，我不再像以前那样一个劲儿地说“不不不，我不行”，而是从容自信地回复对方说：“谢谢夸奖。”

今后，我想愉快地接纳别人对我的真诚赞美。还有，即使是面对那些很厉害的人，我也会在心里给自己加油打气：“我不想通过贬低自己来迎合你，你行我也行，我们都可以成为很厉害的人。”

(图片摘自网络)