

【专家坐堂】

学会寻找自己的优点，多些自信

老师：

您好。

我今年17岁读中职。从小我就是那种成绩平平、相貌平平、个性也平平的孩子，父母觉得我没什么出息，在班级里我也是最不起眼的那个。其实我一直挺自卑的，虽然非常渴望朋友，但从来不敢主动与人交往。

进入中职校后，好不容易有了几个朋友，跟她们相处的时候我总是小心翼翼，担心自己说了什么或做了什么会让她们不高兴，很害怕她们会离开我，害怕再回到一个人孤零零的状态。对于和朋友的关系，我总会特别敏感，想得很多。比如我给朋友打电话，如果对方不接，我就会胡思乱想，总觉得对方讨厌我了，不想跟我来往了，所以故意不接我电话。虽然事后都证明不是我想的那样，但我还是会忍不住担心，忍不住揣测对方的想法，这让我感觉很累。

**同学：**

你好！从你的信中能够感受到，你非常渴望得到别人的肯定并且向往和大家交流，这是好事情。

你说你不敢主动与人交往，但你又害怕再回到一个人孤零零的状态，这个矛盾的心理正源于你自己所说的自卑。而你的自卑是因为你觉得自己成绩平平、相貌平平、个性

平平。老师想告诉你的是，你的困扰是大部分同龄人都存在的，这是青春期的一个特点。具备特长、成绩优异、外貌出众这些都是“青春期”青少年追求个性、证明自己存在的象征。

其实，每个人都是独一无二、无法复制的，留意一下自己平时的点点滴滴，你会发现很多自己优于他人

的地方。天才出于勤奋，努力造就成功。优点是要结合自身的特点和兴趣爱好来发展的，而取得成功则离不开努力。

我们和朋友相处是应该珍惜这份友谊，但不意味着要时刻迎合朋友，更不应该不停地揣摩对方，朋友交往要真诚和平等。平等就是大家地位一样，不是谁围绕着谁转。同时，人与人的相处要互相尊重，给予对方一定的私人空间和时间。你说你给朋友打电话，如果对方不接你就会胡思乱想，其实这种胡思乱想只是站在你自己的立场在想，对方也许有事不方便接听或者手机不在身边，这样的可能性太多了。既然是朋友，就应该相信对方、尊重对方，不是吗？只有这样，关系才会和谐，友谊才会长久。欲速不达、过犹不及，放轻松地去交往，一定会更开心的。

12355心理咨询师：季明律



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉，可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站(www.sh12355.com)和我们专业的心理老师沟通哦！(你的个人信息我们会为你保密。)

【幸福课堂】

如何才能摆脱焦虑的苦涩？

文/宋晓东

01

我是一个很容易为小事感到焦虑的人。可以说，我的焦虑阈限特别低。

在别人眼中的一件“云淡风轻”的事情，到我这里就很容易变得“波涛汹涌”。

虽然，学心理学的经历，可以让我比以前更快地从焦虑情绪当中走出，但是人的本性难移——我的这种容易焦虑的人格特质始终没能彻底改变。

有时候，我也会忍不住去想：我的生活这么美好、家庭这么幸福，为什么最近这一年时间会活得这么忧伤，总是无法停止对未来的焦虑？

我觉得焦虑的原因并不仅仅是自己的心态越变越差了，而是因为要去做的一些事情越来越多了。

工作、学业、写书，每件事情都是一个强大的焦虑源。以上三件事，哪一件事情对我来说都特别重要，所以任何一件事进展不顺利，都很容易让我感到焦虑。

02

我们知道，适当的焦虑可以促使一个人更好地为未来做好准备。但是过度的焦虑，却对一个人百害而无一益。

所以，当陷入焦虑情绪不能自拔的时候，我首先问自己的一个问题就是：我现在到底是适度的焦虑，还是过度的焦虑？

我所理解的适度焦虑，应当是由现实当中某个问题情境所引发的，并且能够促使当事人采取具体的行动来改善现状。

过度焦虑，往往是由非理性信念所引发的，并且导致当事人沉溺于消极情绪当中无法自拔，迟迟不肯采取行动来改变现状。这里提到的非理性信念，主要是指没有任何事实依据所支撑的信念。

03

当你感觉深处焦虑情绪当中不能自拔的时候，你可以运用以下两个秘密武器：

第一，以事实为依据，和大脑中的非理性信念进行辩论。

当你努力去为大脑当中的那些灾难性的想法寻找依据的时候，很容易就会发现：我们的很多担忧都是多余的。

第二，用行动去化解焦虑。

最近读了好几本有关如何化解焦



虑情绪的书，这几本书都有提到一个化解焦虑的类似方法，那就是：要采取具体的行动才能去化解焦虑。

当我为最近的写作进度缓慢而感到焦虑的时候，最好的化解焦虑的方法其实就是，马上动手去写。只要完成写作任务，就不会那么焦虑了。

那些令人感觉烦心的事儿，只会越想越多，但是却会越做越少。当你感觉焦虑的时候，“做点什么”会比“想点什么”更加管用。