

【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、证明自己存在的表征。

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](http://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,我的焦虑阈值特别低。

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。

(图片源自网络)