

■专家坐堂

自卑的我该如何与同学相处？



我是一名初一女生。以前在小学成绩不好很自卑，到了初中里，同学因为我的声音问题给我起绰号、嘲笑我，但是在老师面前又是另外一副样子，从来不流露出任何破绽，所以老师从来不知道这一切。我很讨厌他们，但是我一个人很无助，我想过要去告诉老师，但又怕老师不相信我；还有，万一老师到班级里说这件事那我就惨了，同学们更加要欺负我了。我想请教老师，我该怎么办？我现在很痛苦，不太想去上学，看到那些同学我就觉得讨厌。

同学：

你好！

从你的字里行间，我看到了你的痛苦、你的无助。我想不管是谁，有过这样的遭遇，面对这样的环境，都会有和你一样的感受。

让我们一起来看看你曾经经历的一切。小学是人生中，行为、性格和智力迅速发展的关键时期，我不知道你所说的小学成绩不好具体是什么情况，但这确实对你的成长造成了一定的影响，让你缺乏安全感，变得自卑、内向、孤独，不善于与人交往，遇到困难也不敢向老师求助。

进入初中，学业负担加重，人际交往的范围扩大并变得复杂，适应这些变化本来就会给初中生带来一定的压力。同时，因为青春期的缘故，让人变得更加敏

感。这一时期，我们往往会从别人对自己的态度中来确立我是怎样的一个人。良好的同伴关系对这个阶段的孩子来说，变得更加重要。青春期又处于变声期，这本来是很正常的一件事，但让人气愤的是，同学因为声音的问题嘲笑你，这对你造成了更大的伤害；人际交往技巧的缺乏，让你不知道如何去回应这些伤害；一直以来的自卑胆小，让你不敢告诉老师。所有的这些压力无处消解，逃避上学好像是你现在最容易做出的选择，然而又让你觉得不甘心。我仿佛看到一个柔弱的你，孤独地面对这一切，虽然不易，却从没有放弃努力。

感谢你对心理咨询师的信任，我们一起来探讨如何改变现状。上面分析可以看到，你的核心问题是建立自信，学会表达自己的感受，改善人际关系。

首先，每个人都有自己的优势，你可以找找看你的优势在哪里，这是你最重要的任务。短短的几行字，让我看到了你的善良，你的努力。

其次，就你所描述的事件来看，同学嘲笑你在先，如果只是一味地隐忍退让，可能会招来更大羞辱，你可以尝试着去表达愤怒。这对你来说，是一个比较有挑战的任务。你可以告诉他们，“对于你们的做法，我很生气。”同时，也要想办法收集一些证据，必要的时候，告诉老师，你要相信老师会有技巧地来处理这些事情。

另外，你可以从一些和你有共同兴趣爱好的同学开始，试着去建立自己的朋友圈。

改变不是一朝一夕的事，先从这三条做起，相信你会更有力量去面对未来。

12355心理咨询师：张菁



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。)

■励志故事

小男孩的梦想

有个小男孩因患脊髓灰质炎而留下了瘸腿和参差不齐且突出的牙齿，他认为自己是世界上最不幸的孩子。没有同学愿意和他一起游戏玩耍，老师叫他回答问题时，他也总是低着头一言不发。

春天来了，小男孩的父亲买回来一些树苗，想把它们栽在屋前。他把孩子们叫过来，让他们每人栽一棵。并对他们说，谁栽的树苗长得最好，就给谁买一件礼物。小男孩也想得到父亲的礼物，可是看到兄妹那蹦蹦跳跳提水浇树的身影，他却希望自己栽的那棵树早日死去。

因此，在浇过一两次水后，他就再也没去管它了。

结果过了几天小男孩惊奇地发现它不仅没有枯萎，而且还长出了几片新叶子，与兄妹们种的树相比，显得更嫩绿，更有生气。

小男孩的父亲给他买了他最喜爱的礼物，并对他说，从他栽的树来看，他长大后一定能成为一个出色的植物学家。渐渐地小男孩不再自卑，开始变得乐观向上起来。

一个月光明亮的晚上，小男孩躺在床上睡不着，忽然想起生物老师曾说过的话：植物一般都在晚上生长。去看看自己的那棵小树是怎么生长的？当他轻轻地来到院子里时，却看见父亲在向自己栽种的那棵树下泼洒着什么。他一切都明白了，原来父亲一直在偷偷地为自己栽种的那棵小树施肥！小男孩看着父亲，泪水不知什么时候已流出眼眶……

那瘸腿的小男孩最终没有成为一个植物学家，但他却成了美国总统。他的名字叫富兰克林·罗斯福。

感悟：哪怕是再弱小的生命，只要在爱的精心灌溉下，也会茁壮地成长。

■智慧故事

无题

怀特：“啊！你有一个多么漂亮的书架呀，可惜上面一本书也没有。”

布朗：“是呀，以前我倒是有很多书的。可是，为了买这个书架，我把书全卖了。”

感悟：对于形式的注重常常让人抛弃了内容本身。