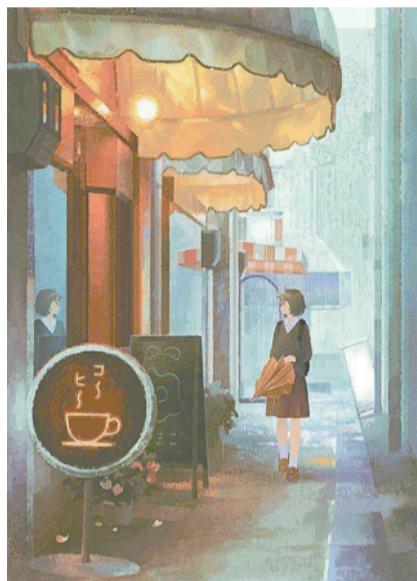


## ■专家坐堂

# 孤独的“丑小鸭”，何时能变成天鹅？



我是一名高一学生。我们学校是寄宿制的,但我是走读的。我和班里的同学相处得并不好,有人会在我身边故意咳嗽,或者说坏话。我现在课都上不好了。说我坏话的几个人,他们不仅自己嘲笑我,还让别人也都不要理我。我也和老师反映过,但没啥效果。之前学校校庆,我出演了一个小角色,结果出了洋相。这样一来,我在班里的处境就更加艰难了。我现在连课都不太愿意去上了,怎么办?

小张



小张同学:

你好!

看了你的来信以后,老师感受到此时此刻你内心无比煎熬。曾经你极其渴望与学员们相处好,付出了诸多的努力,但总是事与愿违,同学们的眼光与流言蜚语,让你只想转身。

老师建议你暂时给自己的不良情绪按一下暂停键。首先,尝试问问自己,别人不接纳我,我接纳自己吗?你的来信中有这样一句话,“我出演了一个小角色,结果出了洋相。”老师帮你解读自己的内心,这一句短短的言语道出了你的心声,话中显示你对自己很苛刻,你不允许自己犯错。

所以此刻先尝试调整自我,接纳自我,允许自己犯错,修正自己的归因,心里不要总是认为因为我不受欢迎受人排挤,所以我更不能失败,一旦失败,别人会更不喜欢我。

其次,尝试着先把一些非必须的东西搁在一边,既然不是你的何必又“欣然接受”呢?此

刻想一想对你最重要的是什么事情?孰轻孰重?其实你心里很清楚,现在学业对你来说是非常重要的,但是你却浑浑噩噩地每天活在别人的眼光里烦恼万分。

讨别人喜欢是一件很辛苦的事情,但是如果把关注点从他人身上转移到自己身上,那么情况又不一样了。自己要清楚地认识到自己要什么,想怎么样,这样你才会变得有魅力。在这里老师更希望你做自己喜欢做的事情,不断地加强学习,不断完善自我,不再逃避现实。

有一个非常有名的童话故事,老师相信你也听过,那就是“丑小鸭变天鹅”的故事,丑小鸭出生之后,因为与别的鸭子长得不一样,天天被嘲笑,常常独自流泪,因为他不知道自己是谁,但是当他找到自己家人,知道自己是谁之后,重新燃起了自信之火。所以老师希望你尽快找到自己的生活重点,找回自信,擦亮自己的闪光点,相信你会成为一只美丽的天鹅。

12355心理咨询师:蔡海超



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))和我们专业的心灵老师沟通哦!(你的个人信息我们会为你保密。)

## ■心理花园

## 每个爱抱怨的妈妈,心里都藏着一句话

妈妈这个存在,有很多共性,以下这些妈妈们常抱怨的话,你的妈妈,有没有说过呢:

你怎么这么不懂事,一点都不知道帮忙?

我在外面累死累活,回来家里,饭没煮,地没扫。

一点都不知道体谅大人的辛苦。

你们再这么不体谅,一点都不分担,我就走了,看你们怎么活?

我这酸那疼,你怎么还老气我?怎么这么不懂事?

你有没有想过,妈妈怎么就这么爱抱怨,让人心烦呢?你以为妈妈抱怨累,抱怨自己惨,就是想让你分担,就是想让你干活吗?

其实,有一个真相,你可能从来没思考过。当你发现这个真相,你会发现,化解妈妈的抱怨,只需要一句话。

当你学会了这句话,从内心层面来说,妈妈的爱会正面流动起来,让你感动得稀里哗啦。

这句话就是——

谢谢妈妈。

它的变式有很多:

谢谢妈妈为我做的一切。妈妈,你真好。妈妈,你真辛苦。妈妈,你真厉害。妈妈,你对我太好了。

其实能干的人需要的从来不是分担,而是看见。

能干的人缺少的是什么呢?

是被看见,被认可。

能干的人心里一直有一句话:

我做这么多,你看见了吗?

妈妈需要被看见。她为什么不直说呢?

你在付出的时候,会好意思直接说“我要求表扬”吗?你能意识到自己有这个需求吗?

这是潜意识里的需求,很难被自己意识到,但的确存在着。

其实妈妈一直在用她的方式爱着你。她向你索取关注和认可,不代表她没有在表达爱。

她的抱怨、惨、累,只是她的表达方式——最舒服的表达方式。这种方式,不需要被矫正。

而你只需要一句话,就能让妈妈停止抱怨,就可以得到妈妈更多的爱了。