

■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，有人会在在我身边故意咳嗽，或者说我坏话。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，话中显示你對自己很苛刻，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

■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。



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。）