

●专家坐堂

我是一个失败者吗？

我是一个高二的男生，进入高中后，我特别怀疑自己不是学习的料，脑筋变得特别死，看到别人飞快地做作业，感到自己特没用。初中时，我成绩不错，爱好广泛，喜欢打篮球。进入这所重点高中后，成绩几乎都是倒数，压力特别大。我感觉很压抑，也没有什么朋友，感觉同学和老师都有点瞧不起我，很难融入班级，非常怀念初中的日子。

一年多来我的成绩没有起色，我不知道以后做什么好，完全对自己失去了信心，这个学期开学前，我好几次不想去上学，我是个失败者吗？

小凡



小凡同学：

你好！

在你的来信中，感觉你是一个学习比较认真的孩子。初步了解一下你的学校，这是一所非常好的高中，你在这所学校排名不佳，但换个角度来说，你在全区甚至全市的学生中的排名，并不是很差。你似乎迷失在自我的排名的世界中，加上遇到人际关系的挫折，你开始怀疑自己的学习能力，怀疑老师与同学是否会瞧不起自己，变得

自我概念十分迷乱，这同时也阻碍了你自身能力的发展与表现。

任何一点负面的信息，你都觉得是针对你，当你觉得别人不能接纳你的时候，实质上是你自己不能接纳自己。所以你要重新认识自己，建立起健康的、正确的自我意识，并且能够接纳自己。

首先你要消除不合理的认知，认真客观地分析自己所处的情况，如：总体学习水平、教师的教学方式、自己在班上的实际位置

等。其次，建议你对自己的学习状况进行总结，并在此基础上与同学进行对比，思考：自己的学习方法是否恰当，同学有哪些好方法可借鉴，自己哪些科目存在问题等等。

最后，你要尝试着积极参与班级活动，以此消除彼此之间的误解，还可以锻炼自己，展示自己的才能，得到老师与同学的认可，这对恢复自信心有很大帮助。

(来源：赫博思教育)

●相关心理知识

高中阶段自我意识六大特点

什么是心理学上的自我意识？

所谓自我意识，简单一点的理解就是自己对自我的认识，包括认识自己的生理状况(如身高、体重、形态等)、心理特征(如兴趣爱好、能力、性格、气质等)以及自己与他人的关系(如自己与周围人相处的关系、自己在集体中的位置与作用等)。自我意识表现为自我概念、自我评价和自我理想的辩证统一。

所谓自我意识的混乱，是指个体无法形成正确的自我概念和适宜的自我态度，以致不能达到自我同一性的确立，因而不能获得安定、平衡的心理状态。

高中阶段，学生自我意识发展具有与其他年龄所不同的特点：

1. 自我意识中独立意向的发展。高中生已能完全意识到自己是一个独立个体，因此要求独立的愿望日趋强烈。但是，这种独立性要求是建立在与成人和睦相处基础上的，与初中时期的反抗性特点有所区别。多数高中生基本上能与其父母或其他人保持一种肯定的尊重的关系，反抗性成分逐渐减少，但仍有反抗性。

2. 自我意识成分的分化。高中生在心理上把自我分成了“理想自我”和“现实自我”两部分，正是由于这种分化，才形成他们思维或行为上的主体性，产生了按照自己的想法去判断的控制自己言行的要求和体

验，同时也出现了自我矛盾。

3. 强烈地关心自己的个性成长。高中生十分关心自己个性特点方面的优缺点，在对人对己的评价时，也将个性是否完善放在首要位置。

4. 自我评价成熟。高中生能够独立评价自己的内心品质、行为的动机及效果的一致性情况等，其自我评价在一定程度上达到了主客观的辩证统一。

5. 有较强的自尊心。高中生在其言行受到肯定和赞赏时，会产生强烈的满足感；反之，易产生强烈的挫折感。

6. 道德意识的高度发展。不少高中生的道德意识已开始进入内化的水平了。

●心灵花园

你是一个高敏感“宝宝”吗

高敏感的人很多，但高敏感的危害真的那么大吗？并不是，不要总是觉得因为高敏感的原因，才出现种种的问题，高敏感只是让你关注到更多的信息，而这些信息，你可以试着去做出选择。

○高敏感不意味着专注力不好

高敏感的我们，总是会关注于很多细小的地方，收集大量的信息，最后让我们自己很困惑。但收集信息，不意味着我们不可以专注。

专注于一些事情，可以降低我们高敏感的范围，让我们所接受的信息有所缓解。而专注力，与高敏感并不冲突，只是很多时候，我们需要自己来锻炼。

○我们有权利选择关注的地方

我们往往被外界所影响，而忽略了自身的感受。假如我们的身体如同机械，过多地接受外界的信息，就如同过度地使用，而造成了我们机能的下降(缺乏了机油)。这时候身体就会提示我们——疲惫、疲惫、疲惫。身体需要休息。

高度敏感的我们，面对事情，有更宽的角度，也有更宽的思维。处理事情时，是因为我们没有很好的统合整理的能力，还是因为我们的行动力不足，又或者是我们过于期待能够做得更好，而超出了我们自身的能力范围。

○别被思维束缚

你有一个开关，可以选择是否高敏感，试着通过关注自己想要关注的，而忽视那些对你造成干扰的信息，找到让自己舒适的感觉。

试着去更好地看待自己，正如此刻的我，也会因为别人说话而心烦，但我可以深吸一口气，让自己的精神短暂地休息。

