

## ■专家坐堂

## 家庭幸福，为什么我还会自卑？

我是一个高一女生，进入新学校后，我的学习适应得还不错，但一直被我的“心病”困扰着——那就是自卑。在全新的环境中，自卑让我在同学交往中越发不自在。

我看了一些心理方面的文章，都说家庭不幸福、缺爱的人容易自卑。然而我父母很爱我，从小到大没有经历什么磨难，但是我还是感觉自卑，觉得自己处处都比不过别人，非常介意别人的看法，只要别人对我表达出一点善意就受宠若惊，很想知道自己为什么会这样。

小凡

首先，我要表达一番羡慕，你的父母真是好父母。虽然，原生家庭幸福，并不能代表没有困扰的“光顾”。咱们先梳理一下你的困扰。

从小到大没有经历什么磨难，却依然感觉很自卑，觉得处处比不过别人。关于这件事，我的解释是：太完美的呵护，它有时候也是一个缺憾，这个缺憾的点在于：正因为父母给到你的呵护太好，导致你不容易跳出家庭为你构建起来的“舒适圈”去和家庭以外的环境建立连接，因为缺乏与外界环境的连接，导致你在与别人相处的过程中使用到了“自卑”这个“保护策略”让自己免遭在人际交往中有可能发生的伤害。

非常介意别人的看法。关于这点，我是这样理解的：“非常介意别人的看法”背后的原因是对所处的环境缺乏安全感，而且敏感和过于介意别人的看法会让“讨好型人格”在你身上滋生，这真的十分不利于咱们的成长。

别人向你表达一点善意就受宠若惊。这其实是你身上的一种叫做“不配得”的感受在作祟，这种感受的表现是：觉



得自己不配得到某种东西但得到了，所以产生了愧疚感。

可是亲爱的同学，咱们之所以能安全地降生在这个世上，感受这个世界的美好，正是因为这个世界上的善意在护我们周全，一切的一切，都是咱们值得拥有的美好。所以，最后想给你提几点小建议，或者你也可以把它们当作一些邀请你做的尝试。

第一，鼓励你在父母和朋友面前多而平静地表达自己的心理需求，让他们能真实地感受和看见你的渴望；

第二，仔细觉察自己内心对外界事物的“专属认知”，让它经过时间的考验之后，变得独立而稳定；

第三，尝试把父母的意见放在一边，去做一件自己发自内心喜欢的事情，让父母真切地感受你的努力和独立；

第四，感受朋友们给予你帮助时的真诚并接受它，如你在描述中所言，这是善意，也是同样善良的你应得的！

希望以上的理解和回应对你有助益。世界会温柔地对待善良的你，祝安好！

(来源:壹心理)

## ■心理小百科

## 快乐的事情要专心记下来

人类是一种奇怪的生物。对我们而言，痛苦的事情可能会持续很久，而快乐的事情似乎很容易被遗忘。这可能是因为相比忘记一件快乐的事情，忘记痛苦可能要承担更严重的后果。

但记住快乐的事情，能让我们更幸福。这种幸福的能力是可以被训练的，其中一种方法就是把快乐的事情记录下来。

## 每天记录三件好事，以及它们发生的原因。

积极心理学之父——马丁·塞利格曼，曾在他的著作《持续的幸福》中提到，记录开心的事情能增强人的主观幸福感，并提出了“三件好事练习”：

例如：“今天终于吃到雍园的照烧饭了！因为下课比较早！呜呜，好久没吃了，太好吃了！雍园照烧饭，永远的神！”

一般来说，一段时间后，你会体验到更少的焦虑、更高的幸福感。

这是因为当我们把好的经历记下来时，我们又重新体验了它所带给我们的积极情绪，而当你之后重新读到的时候，又会再一次沉浸其中，这样便最大化了我们所得到的喜悦。

## 用相册和视频记录会更快乐。

随着科技的发展，我们记录生活的方式越来越多样化。

有研究表明，我们回忆有认知的图像和视频，能得到更多的主观幸福感。其中情感加工过的内容，引起的回忆给人带来的幸福感最为强烈。

也就是说，除了通过写日记的方式记录下来，我们也可以建立一个属于积极记忆的专属相册，每天拍一张照片并加上简短的标注，或者用视频的方式把开心的事记下来，并发朋友圈记录这些快乐时光。

(来源:华南师大心理咨询研究中心)

