

■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,导致你不太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帮助。世界定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,又会再一次沉浸在其中,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)

