

我觉得自己很无趣, 怎么办?

我有一种感觉, 总是觉得别人跟我在一起时, 他们认为我很无趣。他们可以和任何一个人玩得很好、聊得很好, 可一旦开始跟我说话, 就变得淡淡的, 没有交谈的欲望, 我很不喜欢这种感觉。我也想去表达, 我也想去发声, 可是我不知道怎么说会让大家觉得我很有趣, 如何让自己说出来的话不那么的平平淡淡呢? 我真的好难过。

小明



小明同学:

你好!

表面上看起来, 你的愿望是希望自己变得有趣。背后真正的动机, 可能是希望自己被他人喜欢。你看到的是对自己无趣的厌恶, 我看到的是你想要被别人喜欢的渴望。让自己变得有趣固然是一种被他人喜欢的方法, 但这个短时间内有些难改变。也许我们可以从其他角度看看, 如何做也可以变得被他人喜欢, 从而放下对有趣的执着。

首先, 有趣只是人的特点之一

也许, “无趣”不被人喜欢, 可这不代表“无趣的人”不被人喜欢。人是很多特质的集合, 某个特质不被喜欢, 不代表他所有的特质都不被喜欢。被人喜欢, 其实可以通过很多种方式去实现。

有的人通过有趣被人喜欢, 有的人通过认真被人喜欢, 有的人通过优秀被人喜欢, 有的人通过真诚被人喜欢。网红丁真, 通过烂漫、单纯被人喜欢。同样, 你也会因为你的种种特点而被身边的人喜欢。

有趣只是人的特点之一。人不可能具有所有好的特质, 但人可以通过自己好的特质来被人喜欢。有趣不有趣只是之一, 不是全部。

因此, 你可以去找到你被人喜欢的特质, 而非执着于有趣无趣这一个面向。当你去发现自己本身就被别人所喜欢着的时候, 有趣不有趣, 还会那么重要吗?

干嘛非要通过有趣来获得别人的喜欢呢?

与其努力改变无趣这个短板, 不如转身发挥自己的长板, 更容易被人喜欢。

其次, 喜欢的标志是什么呢?

玩得很好、打闹得很好、聊得很好, 这都是得

到了别人喜欢的表现形式。那么, 它的反面: 说话很平淡、让别人没有交谈的欲望、不怎么爱说话, 就代表着不会被人喜欢吗?

聊得来是一种喜欢, 别人有困难的时候愿意伸出援手是一种喜欢, 陪伴是一种喜欢, 接纳是一种喜欢, 尊重是一种喜欢, 不打扰是一种喜欢, 安慰也是一种喜欢。

两个人之间没话说, 只是两个人的性格、兴趣爱好等原因导致的尴尬, 不代表谁好谁不被喜欢。我有一些好朋友就是如此, 平时都不怎么联系, 也没什么共同语言, 但有事情的时候去找他们, 他们就会义不容辞。这也是一件很让人温暖的事。

所以你可以找到很多被喜欢的证据, 不仅是聊得来这一个。

最后, 能做自己的人, 就是有趣的人

无趣的人、不喜欢打闹的人, 从来都不会注定孤单, 只要他肯去发现自己一直是被爱着。

相反, 不喜欢自己的人, 看不到自己闪光点的人, 才会把别人的喜欢一并拒绝掉, 只看到自己身上的短板, 陷入自怨自艾中去, 然后体验到孤单。你都不喜欢自己, 又怎么能发现别人的喜欢呢?

发现自己的价值的过程, 其实就是做自己的过程。能够做自己, 首先就是去相信这样的自己, 本来就是值得被人喜欢的。这样的人, 注定也是有趣的。

所以, 最后我们也找到了如何成为有趣的人的方法: 成为你自己, 而不是你羡慕的别人。能做自己的人, 就是有趣的人。

(来源: 壹心理)

●心理技巧

一模考试前, 出现这些心理状态怎么办

烦躁不安

注意力不集中往往是压力过大造成的, 归根到底是期望值大, 这个时候知识点的记忆不能过分求多求快, 要消除就必须放下包袱, 轻装上阵。

建议: 给自己确定合适的期望值, 不要过低或者过高地评价自己; 可以采取“顺其自然, 自我接纳”的态度, 不要因为所谓的注意力不集中, 就过分关注这件事, 强迫自己甚至为此而焦虑, 不要使心理能量过分执着在这件事上, 以致形成恶性循环。

怕考不好

经过几次调考和模拟考试之后, 信心受挫, 总感觉准备不充分, 与其他同学相比有较大距离。

建议: 一个人总是沉浸在不愉快的回忆中或满脑子都在想我怎么学不好、记不住时情绪肯定低落、焦虑, 且效率不高, 这种心态不利于大脑正常发挥作用。考生要学会自我调节, 当你坐在书桌前开始学习时, 脑海中先浮现出令你最自豪、最愉快的画面一分钟, 然后充满信心、精神振奋地投入学习。同时, 还可适当参加文体活动。要学会说“我能行”。

白天疲惫

长期“开夜车”, 考生的兴奋点往往在夜晚, 因此, 考前必须把兴奋点调整到白天来。

建议: 应尽量早睡早起, 完全照着高考时间作息, 让自己兴奋的时间与考试时间相吻合。考生可以每天根据考试时间安排要求自己坐在书桌前, 除了看书、做试题以外, 什么事情都不做, 尽量控制自己不在这段时间内上厕所或大量饮水。

失眠多梦

出现失眠、多梦, 就是过度紧张, 对考试的担忧。

建议: 晚饭后可以适当安排学习, 但不要超过11点就寝。别在睡前做太难的题目。睡前深呼吸, 想像安静的环境能帮助进入甜蜜的梦乡。如果失眠, 千万不要服用药物。实在睡不着, 安静地休息就行, 这在一定程度上能起到相当于睡眠的作用。另外可以转移注意力, 就是平常说的数羊, 当对这件事不关注的时候, 焦虑水平降下去以后, 睡眠自然而然就发生了。