

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都玩得很好、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，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。