

●心理问答

# 一想起别人会怎么评价我,就会害怕



我今年高二,身边的同学有一些喜欢讲是非,还有点阴阳怪气的,我坐在前排,经常听到后排的几个同学对别人不怀好意地指指点点。

我本以为可以和她们相安无事,但这种平静已经不存在了。有一次,后排一个挺有话语权的同学问我借作业,我当时也在非常着急地补作业,态度稍微强硬了一点说:“你先借别人的吧,我还没写完呢。”在那之后,无论我做什么,她都背地里带头挑我的毛病。

我是住宿的,和其中两个人还是室友,她们俩好像是我的监工,每次我自己出去自习,她们就会

问:你干嘛去了?我说:上自习,其中一个人就说:你都自己一个人去呀?另一个人在那边骂骂咧咧地找自己的书,嘴里嘟囔着:“我知道你可能不想看见我们。”

渐渐地我发现自己被孤立了,有次我忍不住询问一个室友,她说你总嫌我们烦,总是自己出去偷偷学习,我们就不能以牙还牙啦?后来她们开始讲我的不是,刚开始是背着我的,后来直接在我后面大声议论,说我只会学习,情商太低,自私……我真的怕了,我现在一进班级,感觉全班都在用异样的眼光审视我。我该怎么办?

小艾

小艾同学:

你好!

看到你的问题和描述,感受到你现在的害怕、焦虑,害怕同学的评价和异样的眼光,不敢再表达。你的描述中都是一些现象,不知道你真正想要问什么?我试着从几个方面猜一下你想问的是什么?

1.“如何面对别人的评价?”2.“如何让别人不再对自己评头论足?”3.“我如何能勇敢表达?”4.“我如何能怼回去?”……我先从以上几个方向提供一些参考给你。

1.“如何面对别人的评价?”你描述说自己正在读高二,现在正值青春年华,这个时候的我们特别希望得到同学、朋友的认同和喜欢,希望融入集体,这很正常,我们需要在与人的互动中来逐渐了解自己,发展自我。同时,我们需要了解:在“我”的人生里,“我”是最重要的,别人的看法仅仅是别人的看法,我是谁,我要成为怎样的人,是由“我”说了算的,在“我”的人生里,我可以自己做决定,也对自己的行为负责。有句话说:“如果你选择活在别人的眼里,你就会死在别人的嘴里。”

2.“如何让别人不再对自己评头论足?”当别人说什么,怎么看,这都是别人的权利,我们无法控制。而我们每个人都有自我的界限,当我们的自我界限被侵犯(与人有冲突)时,我们每个人都有捍卫自我界限的

权利与责任,我们在坚定捍卫自己界限的同时,需要温和、冷静。假如环境不容许我们这样做,或他人不愿意尊重自己的界限,我们就要远离这样的环境氛围与这些人。

3.“我如何能勇敢表达?”我们首先要学习并认识自我,然后接受自我,接受自我就是允许自己有优点也有不足,每个人都不完美,都有脆弱的一面,这很正常,当我们接受自己就会去尊重自己、爱自己,捍卫自我界限就是爱自己的表现。温和而坚定地表达自己的情绪,而不是带着情绪去表达。举个例子:温和而坚定地表达:“我听到你们这样说我,我很难过,我需要尊重,我希望你们停止这样的行为。”而不是带着情绪去表达:“你们凭什么这样说我?!”

4.“我如何能怼回去?”其实上一个问题的回复已经回答了这个问题,“温和而坚定地捍卫自己的界限”。当我们充分地接受自己、尊重自己、爱自己的时候,根本就不会选择活在别人的眼里,这个时候的你遇到别人当面评论你说一些难听的话或自己并不认同的话时,你可以平静地回复一句:“谢谢你告诉我你的想法。”然后,你可以头也不回地与此人再见。

最后,祝你好好享受自己的青春年华,不要被别人耽误了自己的人生。

(来源:壹心理)

●心灵花园

## 你要的是延迟还是满足?

张爱玲说:有些事来得太晚了的话,快乐也不那么痛快了。

根据百度百科的解释,“延迟满足”是指一种甘愿为更有价值的长远结果而放弃即时满足的抉择取向,以及在等待期中展示的自我控制能力。

从定义中我们可以看到,它最终的指向,是满足,而不是延迟;是甘愿,而不是被迫。

然而,很多人却误用了这个理论,将重点放在了延迟的控制力训练上,而不去管这个延迟是否有意义,并且还进而放大化,充斥在各类生活事件及其评价体系中。

被迫延迟后的满足,只会让自己变得越来越纠结,越来越优柔寡断,而在这种被迫的过程中,心里一直惦记着,成为了不快乐的自己。

而这,已经失去了延迟满足的初心。

我们要知道,“延迟满足”不是单纯地学会等待,也不是一味地压制自己的欲望,更不是让自己“只经历风雨而不见彩虹”,说到底,它是一种克服当前的困难情境而力求获得长远利益的能力。

如果某一天,你“主动地”“自愿地”为“更有价值”的“长远结果”,克服了当前困难,而放弃了即时满足的抉择,恭喜你,你获得了延迟满足的能力。

一切都是你主动的选择,而不是被迫的接受。

那么,所有在此基础上获得的能力,都将是受益终身的能力。

