

专家坐堂

17岁女生，总是害怕出丑怎么克服？

我今年17岁，这个问题已经伴随我很久了，这段时间我是真心想改变自己。

很多时候，我总是太在乎他人的眼光和想法，在乎自己的形象，让自己活得很累。很多事，我很想去做，但我害怕做得不好，就放弃了。其实我本身是一个对什么事都想尝试的女孩子，但我总是太过瞻前顾后，让我错失了很多机会。

比如说，我害怕小组讨论和社团活动讨论，害怕自己提出来的想法和方案被他人否定，害怕体测时自己跑步跑得很丑……

请问，我到底应该如何转换自己的心态？让自己敢说，敢做，变得敢于表现自己，而不用害怕自己被他人否定、讨厌，不再过于在乎自己的形象，不再考虑太多、害怕出丑？

宁宁



宁宁同学：

你好！

首先，要为你决心主动成长而点赞。好的开始是成功的一半。

害怕出丑和丢脸一般来说有两个心理原因：一是内心有自卑情结在作祟，二是青春期心理成长没有完成好。

心理学家阿德勒写了《自卑与超越》，里面有讲到，人生来自卑。幼年童年如果得到比较好的鼓励和包容的话就会通过正向的心理补偿得到纠正，如果得不到的话就会发展成为自卑情结成为负向的心理暗示，总觉得自己不够好，进而产生逃避、向外归因、放弃等策略减轻内疚感。

你试着回想一下，有没有不好的童年经历，有的话，告别过去，告别自己内心的小孩，和过去的自己和解，和过去的经历和解，展开全新的生活。

另一位心理学大师埃里克森，他的发展心理学理论讲到，人的八个阶段的心理特征，其中12-18岁青春期间的心理矛盾是自我同一性和角色混乱的矛盾。意思是青春期心智的发展跟不上身体的发展，开始过度关注自己在别人心目中的形象，对于自我的认知发生混乱。这个时期过渡得好就会进入成年，标志就是可以正确看待别人的眼光，明白别人对我的看法并不重要，自己怎么看待自己才重要。

这么说来，同学你过去的这几年有这样的情况大致属于正常阶段，只是接下来需要有意识地加快这个过渡。

如何解决你的问题呢，这里有一些方法，你可以试试看：

【1】用正面的积极的心理暗示打造全新形象，尽

快完成过渡。拿一张纸，罗列自己的优点，找出自己的核心价值感，值得自豪的地方，对自己最满意的地方。不停地在心里强调，形成积极心理暗示，用来替换掉过去的负面心理暗示。

【2】科学研究表明，当你感觉到别人在注意你的时候，真正有注意到的概率不到10%。就是说绝大多数情况下你的担心都是“想多了”。明白这一点之后你想想，大家都这么忙，怎么会关注到你；更何况，别人怎么想你，是你无法控制的，也不重要的。所以坦然地做自己就好，不用琢磨别人怎么想。

【3】胆量完全可以练出来。当众说话发言时可以比平常正常说话大声一点，用胸腔共振。洪亮的声音能够传达确定性和说服力，可以提高内容本身的可信度。

【4】可以有意识地训练一下，下个普通话训练软件。要说的话在脑子里多过几遍，尽量精简，用短句，重逻辑性，脑海里将内容清晰地组织好之后，说出来就不会太慌乱。甚至可以走在路上小声说出来练习，也可以微信里对着自己发语音。留意体态，容貌不重要，但是体态很重要。照镜子的时候看看有没有溜肩缩颈，有的话经常提醒自己背挺直，双肩后张。昂首挺胸的体态可以一下子提升你的自信心和感染力。

【5】推荐几本书：《讨厌自己的勇气》——从内心开始打造强大的自己；《人性的弱点》——掌握一点社交技巧，全新环境里打造全新的第一印象；《自卑与超越》——如果找到自卑的根源的话，这本书里有办法帮你超越。

（来源：壹心理）

（图片源自网络）

心理花园

适当逃避是在爱自己

每个人都有一颗向上的心，都渴望自己变得越来越好，但其间会遇到很多困难，需要我们努力克服，加上小时候父母、老师也会告诉我们，遇到困难不能退缩，要尽力克服，才能走向成功。

正是这样的心理驱动，让很多人在面对自己很难完成或暂时无法完成的事情时，仍然不敢选择放弃、逃避，因为他们觉得，如果自己不能克服困难获得成功，就无法满足他人的期待，得不到他人的认同，心里会有种羞耻感。

但现实并非如此。

如果我们一直处在暂时还无法完成困难的处境中，其实是在消耗自己。因为我们体验到的都是挫败感、失败感，这会让自己变得越来越不自信，进而无法真正进步。

从这个角度来说，迎难而上固然重要，但懂得适当逃避，也是一种智慧。

逃避并不可耻，那是在爱自己，滋养自己，让自己保存能量。

其实，适当逃避，就是在允许自己失败。

也就是说，当我们懂得失败对自己的意义时，就不会时刻“努力”，让自己一直处于“得不到”的匮乏感中，而这也是在爱自己。这么说并不是要我们都变成自私自利的人，而是想说，在内在和外在评价系统里，自己的感受应该是更重要的。

著名心理咨询师武志红老师说过：“我们的一生，其实有大把时光可以浪费。”

这句话就是在告诉我们，允许自己失败，允许自己拖延，允许自己逃避，允许自己低效，当我们可以坦然地把时间浪费在美好的事物以及放松上，就不会认为自己不够好，也不会因无法解决困难而羞耻，更不会对自己进行猛烈的人身攻击，这也是一种心理能力。



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉，可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站(www.sh12355.com)和我们专业的心理老师沟通哦！（你的个人信息我们会为你保密。）