

知心小屋

当不被别人欣赏时,怎么办

文琪是一个多才多艺的人,不仅会拉小提琴,还擅长绘画。可上中学后,她突然发现自己不像以前那样有优势了。远的不说,同桌萌萌就比自己强很多,她不仅通过了小提琴十级考试,还在很多比赛中获奖;还有小英,她的绘画水平也不错,还掌握了好几种画法。

前不久,老师找人做板报,大家都推荐小英。这让文琪很不开心,她觉得自己并不比小英差,为什么老师不让她做呢?还有,萌萌被老师推荐到校文工团担任小提琴手,这也让她感到不舒服。进入校文工团,是她的向往。可是,她又一次失望了。她觉得这个世界太不公平,甚至觉得自己太没用了。那段时间,文琪失落极了,就像一只丑小鸭,蜷缩在角落里。月考时,她发挥得并不好,班级排名下滑。拿着成绩单,她哭了好一阵儿。

慢慢地,文琪变得不爱说话了,也从从不主动与其他同学交往,班级集体活动中也很少见她的身影,她就像一只离群的孤雁,形单影只。

■专家点拨(心理学博士 章睿齐)

显而易见,文琪不懂得欣赏自己,只看到别人比自己强,而忽略了自身的优势,结果陷入了自卑的泥沼,当然也很难达

到自我感觉良好的状态。而一个不懂得欣赏自己的人,如果不赶快调整自己的情绪,那么在生活中就会受到非常负面和消极的影响。

不喜欢、不欣赏自己的人,首先会把这种情绪扩大化,从挑剔自己开始,然后挑剔周围的人,以达到某种心理平衡,这就会使她与周围的环境格格不入,长此以往会造成孤僻的性格。另外,不喜欢、不欣赏自己的人外在表现与内心所想恰恰相反,如每一次与别人交流时,当说出“我不漂亮”、“我学习不好”等话时,其实她的内心是希望别人给予否定的答案,以此来满足自身的平衡,而这样的行为久而久之就会被人看作是“虚伪”、“不诚实”,周围的人自然也会敬而远之。

生活是多姿多彩的,既能呈现一片蓝天,也会出现阴雨,关键是以怎样的心态去面对。当遭遇挫折时,人们除了抱怨世界的不公外,还会责怪自己无能。其实,人生不可能一帆风顺,大浪小浪会接踵而来,又何必太在意结果呢?

当不被别人欣赏的时候,你该怎么办?那就是:别人可以瞧不起我,但我必须要看得起自己!与此同时,你还要学会欣赏别人,看到别人的长处,并给予一定的肯定,因为友谊是在彼此的认可和赏识中缔结并加深的。

心灵清吧

美女和丑女的幸福概率

□ 味蒙

初中的时候,班上转来一个女生,身材高挑、相貌清纯,能把一切艳俗的颜色都穿出圣洁的味道。她顺理成章地成为男生心目中的女神。不幸的是,她成了我的同桌。

我很想和老师谈谈,你把一个女神和一个胖子放到一起,让我每天听她倾诉美女的烦恼,老师啊,你什么心态!比悲伤更悲伤的事情是,我暗恋的男生只花了十秒钟,就喜欢上了她。

有一次,我暗恋的男生跟女神讲了个笑话,女神当时正感冒,一笑,就冒出巨大的鼻涕泡……

场面极其尴尬,我内心极其窃喜,这下子,男生的幻想总该破灭了把。

他却对女神说:“你好可爱啊!”

13岁的我还不懂得一个“人生真谛”:只要你长得美,做什么都可以被原谅。

那么是什么支撑我坚强地活下去,并且越活越欢快呢?这要感谢高中时我看到的一篇文章,大意是,不管一个女人有多少男人喜欢,她最终只能嫁给一个男人。

真正决定你喜怒哀乐的,不是那些倾慕者,而是你爱的人,或者说,你嫁的人。只有他,才能对你情感生活的品质,有决定性的影响。

我有个美女朋友,我认识她的两年内,就有40多个男生追她。她去银行存个钱,都能招无数桃花……女生们该恨死她了吧?完全没有,她人品奇好,还是埋单狂人。

重点是,她情路之坎坷,像是故意要安慰身边的丑女似的。她的第一任男友很有才华,但太花心,最终怒而分手。第二任男友性格很好很幽默,但酷爱吃“软饭”。再后来,她决定找个有安全感的男人结婚,这个男人没有什么明显的缺点,同时没有任何优点。因为反对她嫁给这么平庸的男人,我跟她吵架,差点翻脸,但她还是嫁了。她老公是公司网管,迷上一个国产网游,往里面砸了几十万元,把他们准备买房付首付的钱都挥霍光了。现在的她,31岁,住着租来的房子,“圣母”的她,还不打算离婚。

这并不是说美女就没有好下场,但美女也不是我们想象中那样活在花团锦簇中,睡着了都笑醒。作为丑女,有一两个男生追,我们会喜不自禁,但是,美女早就习惯了。对美女而言,男生追她是情理之中,她们要的是更具稀缺性的、更高难度的爱。

在现行婚姻制度下,美女和丑女幸福的概率相差并不是太大,真正影响幸福的,是智商和情商,还有运气。我身边那些婚姻幸福的妞,往往是长得中等或中上,但情商特高的。她们凭什么得到幸福?因为,她们把拿来嫉妒美女的时间,让自己变得更好。

青春期

距离,让人际气泡不拥挤

□ 马志国

初中女孩小丽走进心理咨询室,着急地说:“马老师,我遇到了难题,想请您帮助。”

“我和班上的一个同学关系非常好,她是我最好的朋友。我们形影不离:上课是同桌,下课在一起,无话不说,无事不谈,彼此都知道心中的秘密,感觉挺好。可是,有时候我也会有点不自在,不舒服。这是怎么回事?”小丽一脸的困惑。听到这里我笑了:“这是‘人际气泡’受到‘拥挤’的感觉。”

“什么是‘人际气泡’的‘拥挤’?”小丽脱口问道。

“人们一方面需要与他人建立密切的关系,另一方面又需要心理上的独立和自由,需要一定的独享的心理空间。你说的‘有点不自在,不舒服’的感觉,正是‘人际气泡’拥挤、独自的心理空间被侵扰的结果。”



“那我该怎么办呢?”小丽弄清了缘由,急于想知道办法。

“办法嘛,很简单。”我顿了顿说,“就是‘保持距离’。”

“其实,有这种感觉的并不止你一个人。来访的同学中

有不少人都有过这样的困扰。有同学甚至抱怨说:‘我两本来是好朋友,可他为什么背叛我?’其实,哪里是什么背叛,只不过是那个同学和你一样感觉到了‘关系太好了也不自在’,想尝试拉开一点距离。”

“您说得对,是应该学会保持距离。那具体该怎样做呢?”小丽问。

“为了避免彼此产生像刚才说的‘背叛’一类的误解,你首先要和好朋友坦诚地进行交流和沟通。具体做起来有两点建议供参考。一个是日常活动来点独立性;另一个是调整一下空间距离。比如,你说你和好友是同桌,就不妨跟老师商量,将你们调开一下。”

“这样会不会影响同学之间的友谊呢?”小丽对此有点不放心地问。

“不会的。”我肯定地说,“你们既然是好朋友,可以两人约好试一试。友谊如花香,越是淡淡的花香,越让人回味无穷。适度的距离感同样会使人享受到友谊的天长地久。”

“我懂了,只求心心相印,不求形影相随。我要试试——保持距离。”小丽轻松地笑了。

过了一段时间,小丽和她的好朋友一同来找我,开心地告诉我:“保持距离,真好!”

父母课堂

像越南鱼那样做家长

□ 张前

新学年,我到一所小学挂职锻炼,兼任一年级某班的辅导员。新生入校那天,我通知孩子们下午打扫卫生。下午,当我走进教室的时候,眼前的一幕让我惊呆了:妈妈们拿着扫帚、抹布和铁锹,忙得不亦乐乎,而孩子们却在一边玩得兴高采烈。我问其中一位妈妈:“你孩子在家做家务吗?”那位母亲毫不含糊地回答:“疼还疼不过来呢,还让他做家务?”

后来,在带领这个班级的时候,我发现,每天,孩子的书包,妈妈代替收拾;孩子的铅笔,妈妈代替削尖;孩子的钢笔,妈妈代替灌水;老师告诉孩子的事,妈妈全替孩子想着。有一天,我批评几个没带齐用具的学生,几个孩子都埋怨起来。这个说:“都怪妈妈没给我装上!”那个叫:“都怪爸爸没给我收拾好!”好像一切过错都是爸爸妈妈的。

一次开会时,我向家长们讲出了这些令人忧虑的现象,然后对大家说:“其实,若为孩子长远考虑,我们应该学会像越南鱼那样,该放手的时候一定要放手。”

听我这样说,家长们面面相觑,不知我所指为何。于是,

我笑着向他们解释:“越南鱼的育儿方式很奇特:小鱼孵出后,雌鱼会精心照顾自己的宝宝,在这段时间里,小鱼无论遇到什么危险,都会跑到雌鱼口中躲避,而不会被雌鱼吃掉。然而,等过了这段时间,雌鱼保护的责任就完毕了,她将小鱼放出口外,从此一反以前‘慈爱’的母性,如果遇到懦弱的小鱼试图再次进入它口中寻求保护,包括它自己产卵孵出的小鱼在内,统统都会被吞食下肚。”

讲完这个故事,我收起脸上的微笑,严肃地对家长们说:“越南鱼残忍、无情吗?不,它们就像我们深爱着自己的孩子一样,深爱着它生养的小鱼儿。但是,越南鱼更渴望它疼爱的小鱼儿能更好地接受来自生存环境中的各种考验。因此,它必须无情地逼着小鱼儿离开自己的口。我们对待孩子也是这样,优厚的物质条件和舒适的环境只会让他们产生惰性。因此,要让孩子飞得更高、更远,我们必须在合适的时候让他们离开我们的怀抱。”

家长们或听得入神,或若有所思,继而教室里响起了热烈的掌声。

新知探索

玩积木的儿童数学好

美国特拉华州州立大学和天普大学的研究者发现,鼓励学龄前儿童玩积木能够提高他们以后学习科学、技术、工程和数学的能力。

研究者跟踪研究了超过100个来自不同阶层家庭的3岁儿童。孩子们被测试的搭积木技巧主要有两个:看他们能否辨别出一块积木是应该搭在另一块的上方还是下方,还有他们是否能将积木排列在一条线上。

“孩子们玩积木和字谜这类游戏能提高空间感,使他们掌握在初高中阶段解决复杂数学问题的能力。”特拉华州州立大学的博士后,同时也是此次研究的论文作者之一的布莱恩说,“这是首次以学龄前儿童为对象证明其中关系的研究。”