



青少年怎样超越自卑？

从心理学角度讲，自卑是指一种自我否定，为一种性格上的缺陷，主要是在交往中缺乏自信，觉得自己各方面都不如人。具体表现在对自己的能力、品质评价过低，还会有一些特殊的情绪体现，如害羞、不安、内疚、忧郁、失望等。而当今青少年由于社会、家庭、学校及身体缺陷等多个方面原因产生的自卑心理，对于他们的身心健康、学习及创业都不利，应引起人们的高度重视。

那么，青少年怎样超越自卑心理，让自己成为一个有自信的人呢？以下五点建议可供大家参考：

1. 要客观地认识自我

常言道：“人贵有自知之明”。就是说人要正确地看待、评价自我，知道自己的长处是什么、短处在哪里，把自己的情况客观地同他人进行比较；还要明白每个人都有自己优点和缺点。

世上没有十全十美的人，切不可因某些不如人之处而看不到自己的如人之处和过人之处，这样才会发现自己的价值所在。著名心理学家詹姆斯曾说过：“人们可以通过改变自己的内心世界来改变他们的外部世界”。学会从多角度看问题，把视野拓宽或换个角度来看自己，就会发现一个全新的自我。

2. 坚持从小事做起

自卑的人最怕失败和挫折。因此，有了自卑感的青少年，在日常学习、工作和生活中，为了克服它，除了要用理性的态度面对失败和挫折外，还要善于挖掘自己的潜能、利用自身的特点，坚持从小事做起，大胆尝试、勇于拼搏，不断积累成功经验，培



养自己的成就感。

比如，在平时的学习或工作目标上，每次都可以定得低一些；在每次集体活动中，选择做那些自己把握较大的事；多与比较要好的同学或同事交往，相互取长补短等。这样，任何小的成功都会增强自己的自信心。

3. 建立一定的现实期望

当人出生时，智力就会有高低之别，在不同的社会背景下成长，会表现出能力的参差。但社会对人才也有多层次的需求，青少年对自己的发展应该建立在现实的基础上，这样就能在学习、工作或生活中找到自己的位置。

人非圣贤，孰能无过？在生活中，不要过分敏感于他人的评价，对他人应建立现实的期望，不能希望所有的人都给自己一个好的客观评价，特别是别人的评价有时还会包含着私利和偏见。在成长的过程中，应该努力摆脱贫受别人评价的烦恼。

4. 充分发挥代偿作用

通过努力奋斗，以某一方面的突出成就来补偿生理上的缺陷或心理上的自卑感（劣等感）。有

自卑感的人若意识到了自己的弱点，便要想方设法予以补偿。强烈的自卑感，往往会促使人们在其他方面有超常的发展，这就是心理学上的“代偿作用”。也就是通过补偿的方式扬长避短，把自卑感转化为自强不息的推动力量。

许多人都是在这种补偿的奋斗中成为出众的人物：如耳聋的贝多芬，却成了划时代的“乐圣”；坐在轮椅上的张海迪，却成了自学成才的著名作家；来自澳大利亚的尼克·武伊契奇，天生没有四肢，却成了著名的励志演讲家等。

5. 培养热爱生活的态度

生活是丰富多彩的，平时除了学习或工作外，还要加强自身修养，积极吸取各种新知识，培养多方面的业余爱好，经常投身于各种有益的群体活动，以充实自己的日常生活。

同时，要友好地接纳他人，搞好人际和睦关系，勇敢地面对现实，抛弃患得患失之心，从而获得心灵净化和心理平衡的满足，使自己在不知不觉中走出自我封闭、忧郁寡欢的阴影。

副主任医师 陈日益

老人容易被忽视的心理需求②

社交的心理需要

63岁的王阿姨虽然文化程度不高，但是能歌善舞，退休后闲不住，组织了一帮哥们、姐们成立了一个社区歌舞队，社区、街道、区里的演出忙不停。王阿姨说，退休后，我比在职的时候还忙，也更乐呵，哪有功夫愁这愁那。

解析 人是群居动物，如果总蜗居在家与社会隔绝，必然产生孤独感，影响身心健康。老人退休之后，难免适应不良，如果能够与社会保持良好的联系，让生活丰富起来，有利于老人的情绪和心理健康。

建议老人多多参加社交活动，重建人际关系，调动自己的兴趣特长，丰富生活，可以保护身心健康，焦虑、抑郁的风险都会大幅度降低。

周红，据人民健康网
来源：本报微信公众号

漫|言|漫|语



世上没有过不去的事，真过不去了，退一步海阔天空。

陈英远（安徽）作

母亲的“成长型心态”

那一年，母亲辛辛苦苦养大的肥猪，临出栏时突然死了。我想她肯定很伤心，便特意跑回家看望她。哪知我刚安慰完，她却笑着回答我：“死了就死了吧，以后出门再也不用惦记着它的一日三餐，倒是不愁了。我准备去你姨妈家住上一阵子。”

“妈，你真想得开。”我望着她似乎毫不在乎的样子，有点不解。

“想不开有用吗？还不如往好的方面想呢。日子总要过下去，难不成我要哭个几天？再说哭几天那猪也不会活回来。”母亲又笑了笑。

听完母亲的话我顿有所悟。我曾在一本书里看到，母亲这种对待事情的态度，是典型的“成长型心态”。成长型心态的人，往往对事情都会持有一种动态的眼光来对待，积极、阳光。

记得我那年中考，英语考砸了，心情极度郁闷。虽然上了高中分数线，但我对考试成绩很不满意，好一阵子走不出来。我怨恨自己粗心大意，连最基本的几个语法知识点都弄错了。母亲见了，说：“这次因为粗心考差了，倒是件好事。以后考试时你肯定会记得这次失误，做题就会小心点。”我起先并不能理解她的话，后来上了高中，参加了高考，我认真地做题，生怕犯当初粗心大意的错误，这才渐渐明白，吃一堑，长一智。

又想起那一年，父亲职场失意被迫辞职回家。亲戚都替父亲惋惜，父亲也觉得自己命不好，整天一副郁郁不得志的样子，动不动就发脾气。母亲却觉得父亲退下来是一件好事，再干下去自己只会更痛苦，再说这些年父亲因为工作很少陪伴家人，趁此可以把缺失的爱弥补回来。面对父亲的遗憾和懊恼，母亲耐心开导，渐渐地父亲也走出了阴影。他珍惜和我们共处的时光，重新找了份工作，用心生活。

母亲说：“事情总有两面性，有坏的，就会有好的。把眼界放宽一点，心胸开阔些，路就会越走越宽。”我们也受她的影响，用“成长型心态”来生活，看淡成长中的失意，坦然面对挫折，不沮丧，不灰心，勇往直前。

刘希

心灵鸡汤

▲ 到了某个年纪之后，真正能让你走远的，都是自律、积极和勤奋。

▲ 优于别人，并不高贵。真正的高贵，应该是优于过去的自己。

贵州 李英璇