



# 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

## 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

## 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