

# 从“我不配”到“我很好”

□ 李丹萍

有这样一群人,面对夸赞和已经取得的成就,他们总是觉得这是不可能的,犹如小孩子偷穿了妈妈的衣服,好似一个冒充者。

那么,他们为什么无法大方承认自己的优秀?从“我不配”到“我很好”,还有多远的路要走?

从小到大,李丽一直都是“别人家的孩子”:考试年级第一“常驻选手”,“985”硕士,某大型互联网公司优秀员工。赞美、夸奖早已成为她生活中的常见品,但李丽至今仍无法适应。上周,李丽撰写了一篇宣传稿。“你文笔也太好了吧!”“要拜你为师!”文章完成后,同事们的夸奖程度远远超出了她的预期。“那是个模版化的东西,谁写都这样。”

关于“我不配”,有人认为,这是一个嵌入脑海中的警钟,可以时刻鞭策自己,不要安于现状;而有的人觉得,它犹如一朵压抑的乌云,时刻散播着负能量,让人

看不清方向。

在很多人眼里,从事秘书工作的王智渊堪称领导面前的“红人”:大到谈业务、见客户,小到吃饭、聊家长里短,领导身边总有王智渊的身影。但他自己却认为,完美主义倾向是让他时常陷入自我怀疑的重要因素。今年年初,公司召开年度大会,王智渊被委任全权负责会议筹备。会议很顺利,领导与同事都对他大加赞赏,可他自己并不这么想,“会场温度有点高,麦克风声音有点小了”。为此,他十分自责。

北京师范大学讲师李慧中表示,总觉得自己不够好的人和自恋的人一样,他和外界的评价处于阻断的状态。外部的评价无法影响他对自己的看法,但究其根本是内心缺少自我评价标准。她说,一个人只有能够感知到,从而在这些有评价意义的维度上去努力,才会对自己有积极的评价。

武汉市精神卫生中心副主任医师林培琚认为,有的人总是觉得自己不够好,实则是自恋的另一种表现方式。而人在原生家庭中,早年母婴关系的受挫,是成因之一。“每一个抑郁和自我批判的自恋者背后通常隐藏着夸大的自己。所有自恋者的一个共同点在于内心的恐惧、羞愧以及虚弱和自卑。”

“在一个人的成长过程中,抚养者如果对他的引导和教育方式多半是挑剔的,这个人就倾向经常反思,很难肯定自己。”她说,但是如果家庭对孩子的教育,只有盲目的夸赞,这个孩子由此建立起来的自信,也并非真正的自信。

然而,并非全部有“我不配”感觉的人都是自恋型人格,有的人则是因为不自信。

中国政法大学教授、刑法学教师罗翔说,人要接受自己的有限性。“我们只能做我们觉得对的事情,然后接受它的



事与愿违。”

对此李慧中很认同,“我们要把关注点放在自己身上,不要过度关注别人的评价,要回归体验。”李慧中鼓励学生参加社团,“体验能帮助人建立自我评价的标准和内涵。”

林培琚表示,寻求睿智的朋友或专业人士(例如心理医生)的帮助,有利于建立客观正确的自我认知。

对于家庭教育,林培琚建议,家长不可对孩子一味地批评,也不可盲目夸赞。具体的夸奖对孩子有引导作用,有助于孩子在心中建立评判优秀的标准。“虽然考得不理想,但是你比上次进步了10分!”“你现在每天比以前看书更专注了,这是进步呀!”让语言落地,孩子就会知道自己应该怎么做。

## 心课堂

### 「归因」不如「理解」

□ 阿诺

“简单归因”是指,把显现出的“问题”,视为某一个特定行为或者某单一现象的结果。

“简单归因”现象并不陌生,比如:孩子学习成绩不好,常归因为贪玩;中学生成绩下降,多半是谈了恋爱;孩子沉迷网络,就去指责游戏开发商,认为是游戏给了孩子沉迷于网络的机会,并由此声讨游戏厂商毁掉了

下一代……

“简单归因”往往可以让问题看上去显得可控。一个孩子学习不好或者不爱学习,如能归因为“贪玩”,那么家长似乎只需要禁绝其玩耍,就可以有效提高学习成绩了。家长因而获得了某种掌控感,不必在复杂的家庭情境或学校环境里,面对纷繁的多种可能性,当然也就不至于陷入一筹莫展了。“简单归因”还有利于“回避责任”,针对沉迷于电视或游戏的孩子,专注于指责孩子的失当行为时,不免有意无意地回避了父母在家庭教育中应该承担的责任。

然而,从家庭治疗的角度,我们会选择“理解行为”,采用另一种视角去看待“问题”:孩子沉迷于网络,在虚拟空间里获得自我价值感、成就感、快乐感,是虚拟世界里的真实体验,才真正促使孩子沉迷其中;并由此推想,孩子在现实生活中相应领域里,是否常常体验挫败,才“不得不”在另一个空间追求基本的心理满足。

做到“理解行为”,需要教师和家长学习交流技巧,端正对话态度,和孩子耐心沟通,陪伴着孩子一道面对问题、解决问题。



## 抢购囤积为哪般

□ 何燕玲

内心的恐慌,不只是表现为害怕情绪,还有其他表现。抢购、囤货便是恐慌表现之一。

恐慌,来源于不确定:不确定造成不安全感,恐慌便由此弥漫;恐慌,来源于无知:对事件的过度关注,尤其是满天飞的信息,真假难辨,更加重内心的恐慌。

抢购、囤货,也是一种人们常见的

从众行为。从众可以给人安全感。从众,指个人受到外界人群行为的影响,而在自己的知觉、判断、认识上表现出符合公众舆论或多数人的行为方式。心理学研究表明,大多数个体受到群体的影响(引导或施加的压力)时,会怀疑并改变自己的观点、判断和行为,朝着与群体大多数人一致的方向变化。也就是通常人们所说的“随大流”。所以从众是一种普遍现象,别人有的我也要

有,别人买了我也要购买。

如何避免盲目从众的抢购囤积心理呢?恐慌源于不确定、无知,缺乏自信,可以针对性地补充和加强;学习相关知识,从无知到了然于胸,从而减轻对未知的焦虑和恐惧;适度了解信息,学会甄别客观的、官方的、科学的信息,与正确的消息;学习独立思考,独立判断,而不是简单地从众求安全,人云亦云,人行我随。

## 知心屋

### 为何“害怕”父母的关心

□ 和小畏

不知道你有没有遇到过这种情况:遇到问题时,并不想告诉父母获得帮助。

我的一名来访者,就是如此。她和我诉说了她在生活与学习中遭遇的双重困境。

“这些事你父母知道吗?”听到我的问题,她的情绪一下子从难过变成了警惕和慌张,连忙说:“不不不!这事绝不能让他们知道!”

为什么有的人,会如此害怕被父母关心呢?她分享了小学时的一个细节——有天她数学考了全班第一,放学回家,拿着试卷给爸妈看。

这时,她说了一句:“同桌成绩没有及格。”听到这句话后,爸妈的笑容消失了,然后一脸担忧地叮嘱她:“你要少和她玩,不要被她带坏了,影响成绩。”

在她的成长历程中,常常听到类似的“关心”:“这个岁数了,还嫁不出去怎么办!”“小区有一对小夫妻吵架闹离婚了,你和你老公一定要好好过日子。”“现在找工作难,你可千万别把自己的饭碗搞丢了!”

这些话单独拎出来看,好像每一句都是为人父母再正常不过的关心,但试着把

这些话反复读几遍,就能体会到藏在话语背后的焦虑情绪,让人听了有种说不出的难受。

“传递焦虑”式的关心,表面上是在关心对方,但实际上关注的却是自己的感受。心理学上有一句值得玩味的话:问题,是解决出来的。这可能与大家的常识相违背,我们一般遇到问题,第一反应是想办法去解决问题。但如果一个人过度担心问题发生,那么就更容易越来越忧虑,应对能力也会不断下降,导致更多问题爆发。

如果,你也被父母的焦虑绑架,深感痛苦,无所适从,在这里,我想给你提供两点建议:

**把焦虑还给父母。**比如在上述来访者的故事中,当爸妈再担心她的生活出现各种状况时,她可以这样去回应:“对呀,你们说的这些事情确实可能会发生,人生就是这样子的。”

这样说完,父母通常会难受,不过没有关系,允许他们与这种糟糕的感觉呆一会,从而培养他们与焦虑共处的能力。

**用现实向父母说明:天不会塌下来。**

等父母已经和焦虑相处一段时间后,再用实际行动向他们说明——即使某次考试考砸了、丢了工作、或是和爱人吵架了,人生也不会就此完蛋。

如果把生活比喻成一次航行,父母焦虑式的关心,就如同害怕孩子从船上掉下去。这时,孩子要做的并不是让父母相信自己永远不会落水,而是要让父母看到,即使掉下去,也能够游泳爬回船上。

而对于这类父母,我建议他们这样做:认真去看孩子是如何面对困境的,而不是盯着他们人生中不完美的地方。因为只有去看这些,才能真正感受到他们身上所焕发出来的力量,才能发自内心地对他们产生信心。

每一代人都注定要面对自己在这个时代里的独特困境。

作为父母,应发自内心地对自己的孩子说出这样的话:“虽然我不知道你的未来会遇到怎样的困难,我也明白,你的未来一定会出现我们也没有办法解决的困难,即使迷茫、挣扎、停滞、一时没有答案也不要紧。我知道,你最终一定能够以你的方式,度过去的。”