

摆脱自卑 拥抱成长

许多学生都曾陷入过自我否定的泥沼——“我不够好”“比不上别人”。这种自卑感源于过度关注短板,却忽视了自己的独特性。

本期,心理老师们将以故事为钥匙,帮助学生解开自卑的绳结。

四招开启阳光成长路

岳阳市春雷学校 陶英芳

的是静下心来,以平等的姿态,倾听他的心声。不打断、不评判,让勇航能将父亲的怨、对学习的惧毫无保留地倾诉出来。在这一来一往的倾听中,信任的桥梁悄然搭建,孩子会明白,自己并非孤立无援,有人愿意走进他的世界,理解他的痛苦。

发现闪光点是重拾自信的曙光。长期被自卑笼罩的孩子,往往只看到自己的瑕疵,对优点视而不见。我们要做敏锐的寻宝者,挖掘勇航身上的闪光点。也许他有细腻的情感,能写出动人的文字;也许他动手能力强,能做出精巧的手工。一旦发现就给予真诚的肯定与赞美。

助力小目标实现是攀登自信高峰的阶梯。对于勇航这样的孩子,宏大目标会让他望而却步。我们要为他拆解任务,设定

一个个小而可行的目标。比如学习上,从掌握一个薄弱知识点开始;生活中,从每天整理好自己的房间做起。每一次小目标的达成,都是一次成功的体验,能让他切实感受到自己的能力,积攒起自信的力量。

最后,营造温暖包容的环境是心灵成长的沃土。勇航的父亲需反思并改变教育方式,用温和的鼓励与陪伴取代打骂,让家成为孩子心灵的避风港。学校里,老师和同学要给予更多理解与关爱,友善的氛围能让勇航更快地融入集体。

对待敏感、自卑的孩子,我们要用倾听驱散阴霾、用发现点亮希望、用目标指引方向、用环境孕育成长,终能引领他们走出心灵困境,绽放属于自己的光芒。

在成长的道路上,有些孩子会陷入敏感、自卑的泥沼,勇航便是其中之一。小学时,父亲严苛的棍棒教育,让他的成长充满恐惧。日积月累,他的性格愈发内向,对父亲的怨恨在心底疯狂蔓延,父子关系降至冰点。

升入初中,父亲的一个举动成了压垮他的最后一根稻草。被强行安排进实验班后,学习上力不从心的挫败感将他的自我效能感彻底瓦解,初二下学期,他选择休学,躲进网络世界。

面对这样的孩子,我们需要建立系统的心理支持体系。

倾听是开启心门的钥匙。敏感自卑的孩子,内心藏着不为人知的委屈与恐惧。我们要做

爱要正确表达

汨罗市正则学校 周超

小睿是一名初一学生,原本这个年纪的孩子应是朝气蓬勃的,小睿却总是情绪低落,这让老师十分担心。于是,在老师的带领下,小睿来到了心理咨询室。

在心理咨询室里,小睿诉说着自己内心的煎熬。他声音低沉地说:“我觉得活着好累,身边一个真正的朋友都没有。我觉得所有人都不喜欢我。”说着说着,他的眼眶泛红。

在耐心倾听小睿的倾诉后,我开始深入了解情况。我温柔地对小睿说:“如果老师不喜欢你,就不会这么关心你的情绪,还把你带到这里来帮助你。”小睿若有所思地点点头。

接着,我和小睿一起回顾老师日常的一些表达和行为,他发现老师其实有很多关心他的举动,比如会在他回答问题后给予他鼓励,会在他遇到困难时耐心地指导。这让小睿逐渐明白,是自己内心过于敏感,才会一听到老师批评就觉得老师在针对自己。

在与同学的相处方面,小睿同样因为敏感遇到了问题。在和同学们互动时,他常常会因为同学的一个眼神或一句话语,就觉得对方不喜欢自己。一旦有了这样的想法,他就会主动回避和同学们的交流。久而久之,同学们也不知道该如何更好地与他互动。

除了学校的问题,小睿与父母的关系也让他倍感压力。经过详细的沟通,我了解到,其实小睿的父母都非常爱他。只是在引导他的过程中,他们习惯用负面的表达方式来表达自己的

“爱”。比如,明明是担心小睿晚上熬夜学习伤身体,父母却会说:“你这么晚还不睡,是不是想把身体搞垮啊!”这种指责的语气让小睿很难感受到父母的爱。我耐心地引导小睿,让他用心去感受家长的做法,而不是仅仅用耳朵去听。

与此同时,我联系了小睿的家长。在沟通中,我再三强调,家长要学会正向地表达自己的爱。此外,家长应该多看到孩子身上的优点,不能只以成绩作为衡量孩子是否优秀的标准。

经过多次与小睿家长的沟通,父母慢慢改变了自己的表达方式。小睿逐渐有了一些变化,他开始慢慢学会发现身边的爱和美好,当别人对他表达关心时,他也能用更加正向的方式去回应。他和老师、同学的关系渐渐缓和,和父母的交流也变得更加顺畅。

心理周刊

湖南日报心理工作室编辑出版

本期联合出品:汨罗市教育体育局
主持人:黄文德 邓育娟 谭思远

改变视角

汨罗市第一中学 何良艳

一个下午,一名初三女生走进心理咨询室,她自述临近中考,对自己的学习失去信心,觉得自己既不聪明也不够努力。听完她的叙述,我意识到这个女孩正被强烈的自卑感困扰着。于是,我决定帮助她重新认识自己,积极赋能,让她找回学习的信心。

“你能主动来这里寻求帮助,说明你是个很有勇气的孩子。”我温和地说道。听到这句话,她的眼睛微微亮了起来,嘴角露出笑意。良好的咨询关系就这样建立了。

我轻声问她:“在这么没有信心的情况下,你是怎么坚持学习的呢?”她想了想,告诉我最近一直在拼命背诵政治和历史。“因为我不甘心就这样放弃,我想考上好高中。”说到这里,她的语气坚定了一些。

“你是个有梦想、有追求的孩子。”我肯定道。她开心地地点头,主动分享了一个令她骄傲的经历:曾经数学不及格的她,因为老师的一句“我看到你的努力了”而备受鼓舞。从那以后,她开始疯狂做题、请教老师同学,最终在一次考试中冲进了班级前三名。

“老师,原来我并不是自己以为的那么差。”说到这里,她的眼睛闪闪发亮。

“是的。”我微笑着说:“数学进步不仅需要努力,更需要聪明才智。你是个既聪明又努力的孩子。”

我让她大声重复这句话。当她说完几遍后,惊喜地发现:“心里的乌云好像散开了!”

原来,长期消极的自我暗示才是困住她的迷雾。通过重新认识自己,她终于找到了走出自卑的出口。

第二天,女孩的父母打来电话,说孩子变得开朗多了。放下电话,我不禁微笑:这就是心理咨询的意义——用一个生命的光照亮另一个生命的希望。



扫码查看详情