

别为“假想敌”， 消耗真自己



你是否也曾这样:总觉得同桌比你更受欢迎,担心一次发言失误就会被全班嘲笑……这些莫名的比较和担忧,像一个个“假想敌”,悄悄偷走你的专注和快乐,让你陷入疲惫的内耗。为帮助大家走出这种内耗,三位心理教师从故事出发,教我们如何识别、面对乃至放下这些“假想敌”,找回那个轻松、专注、充满能量的自己。

将比较的能量转化为成长的动力

邵阳市双清区第一实验小学 周宁

成长路上,“比较”如影随形。从身高体重的发育曲线,到考试排名的起伏波动,这些无形的标尺有时会化作沉重负担。但比较本身并非洪水猛兽,它蕴藏着能量,关键在于如何将这份能量导向建设而非消耗。以下三个方法,或许能帮你实现这种转化。

第一,把标尺对准过去的自己。

成长的真谛不在于超越他人,而在于持续超越昨天的自己。试着问自己:比起上次考试,知识点掌握是否更牢固?对比上个月,学习计划是否执行得更到位?相较去年,面对

压力是否更加从容?这些细微的进步积累起来,就是成长最坚实的阶梯。记住,你始终是自己人生故事的主角。

第二,将他人光芒化作前行的灯塔。

身边优秀的人,不该成为自我否定的理由,而应成为指引方向的明灯。他们的专注、方法与坚持,都可以转化为你的成长资源。但请明智区分:我们可以提升成绩、优化习惯、完善能力,而对无法改变的条件,要学会坦然接纳。重要的是汲取积极能量,而非在比较中迷失。

第三,深耕自身优势,绽放

独特光彩。

每个人都是独一无二的存在,你身上的闪光点,亦是他人无法复刻的。试着找到自己的优点——或许是细腻的观察力,或许是出色的表达力,又或是对某件事始终怀有持久的热情。找到这些闪光点,将其与热爱之事结合,持续深耕。当你全心投入自己擅长的领域时,自然就会发光发亮,成为别人眼中的风景。

真正的成长,始于放下对“假想敌”的过度关注,回归到对自己的真诚关照。与其在比较中消耗能量,不如把这些精力用来构建属于自己的精彩人生。

接收一份来自“假想敌”的礼物

安化县渠江镇中心学校 罗姣玉

教室里静得只听见窗外的蝉鸣。

老师的目光扫过一排排课桌:“这个问题,有同学愿意试试吗?”小夏的心脏猛地一缩,右手在课桌下微微抬起——这个答案她昨晚反复演算过。可就在她想举手的那一刻,一个声音在脑海里炸开:“万一答错了呢?”那刚刚抬起的手,又缓缓缩回放在摊开的课本上。

为什么会这样呢?请跟我与小夏的对话一探究竟。

“如果为你心中的这个‘假想敌’取一个名字,你会叫它什么?”我问。

“讨厌鬼。”小夏回答。

“这个‘讨厌鬼’出现的时候,它会跟你说些什么呢?”我接着发问。

“千万别举手,他们都在笑话你,老师也会批评你,大家都会看不起你。”说这话时,小夏

愁眉不展。

“我听到了。在课堂上那个最紧张、最难熬的时刻,‘讨厌鬼’会立刻跳出来,在你的耳边低语。这个‘怕被大家看不起’的感觉,它会让你怎么做?”我问。

“让我不敢抬头、不敢举手,也不敢做与课堂无关的事情,更不敢走到同学们中间。”小夏说。

我让她想一想。“如果‘不敢抬头、不敢举手、不敢走到同学们中间’这些行为,是‘讨厌鬼’为你建造的一座‘堡垒’,它这么拼命地想把你保护在这座堡垒里,是为了帮你守护住什么?”

“它是不是怕我答错问题后难过?”小夏犹豫片刻后说出答案。

“恭喜你识破了‘讨厌鬼’的秘密:它所有看似在伤害你的行为,都有一个共同出发点

——我要用我的一切方法,保护你免受伤害与压力。它的初衷不是与你为敌,而是过度警惕的‘保护’。”我笑着说道。

当“假想敌”再次出现的时候,不必急于战斗或者逃避。深呼吸,做好三步:重新命名,将人与问题分开,以便更好观察自己与“假想敌”的关系;倾听意图,听懂它发出的“警报信号”;转化行动,感谢提醒,然后坚定地告诉自己:“我看到了你的担心,但我想试一试。”如此,你便能接收到来自“假想敌”的珍贵礼物——一份更深的自我觉察,以及带着这份觉察勇敢向前一步的成长。



扫码看详情

“老师,我觉得……全班都在笑话我。”小哲耷拉着脑袋,手指抠着桌角。这个曾经的“开心果”,已闷闷不乐好几天,一切根源不过是一次课堂朗读——他念课文时在多音字上打了结巴。

自那以后,小哲总陷在纠结里:总觉得自已结巴时脸发烫,后排的笑声、同学的眼神都像在嘲笑他;那几秒的尴尬被无限放慢,全班同学仿佛都成了苛刻的评委,这个假想的“敌营”,让他连下课和同学玩的心思都没了,那个曾经的“开心果”不见了。

单纯安慰没用,放学后,我笑了笑,拿出白纸画了个天平:“来,小哲,我们玩个‘真相只有一个’的游戏,你当法官,我当书记,审判‘大家都笑话我’这个想法。”

第一步是立案。我们在纸中央写下被告念头:“全班都在笑话我,觉得很愚蠢。”

第二步是举证。先找支持这个想法的证据,小哲想了想写下两条:当众卡壳了,听见后排有笑声,但他补充“笑声好像不大”。

接着找反对证据。沉默片刻后,他笔尖动了:王老师当时就鼓励他,还带头鼓掌;同桌用胳膊肘顶他,小声夸他勇敢;下课后班长像平时一样约他打球;而且他从没问过任何人是不是在笑他,全是自己琢磨的。

写到最后一条,小哲愣了一下。

第三步是宣判。证据摆在眼前,天平倾斜得很明显:支持“有罪”的多是感觉和猜测,“无罪”的证据全是实实在在的事。小哲不好意思地笑了,在被告念头上画了个大叉,写下“指控不成立,纯属自己想太多!”

后来,小哲把这个“法庭游戏”当成了秘密武器。再遇到心里演“苦情剧”,他就默默“开庭”,问“假想敌”要证据时,对方多半就哑口无言了。

其实,真正的战场从不在人与人,而在自己与纷乱的念头间。用事实的探照灯照进内心就会发现,很多张牙舞爪的恐惧,不过是摇曳的影子。

我用
一场「庭审」
打败了它

南县实验学校 杨睿