

自信面对一切足以战胜自卑

很多时候我们因为外在的缺陷而自卑，很多时候我们的自信正躲藏在自卑的阴影里。别过分在乎自己的缺点，上天对每个人都很公平。

其实每个人都有对自己不满意的地方，甚至还有不能忍受别人提起的自卑。正因为自卑作怪，别人的言语和眼光使很多人时常纠缠在一些困境中，走不出来。

杰是大学二年级的学生，我和他的交谈是在电话中进行的。对杰来说，这样的交谈方式是最安全的。不怕别人认出自己、出卖自己，更不用担心别人会戳伤自己的痛处。有距离的交谈让杰毫无顾忌地倾诉自己所有的压抑。

“你知道我多大吗？比起其他同学，我年纪偏大，当别人问我年龄的时候，我觉得自己很受伤，我讨厌那些人。”杰愤怒地诉说压在心底的隐痛。

“因为我的年龄比同学大，我还有白头发，看起来让人觉得很老。我很怕和人交往，和女孩子说话说不了几句就口吃。现在班里换届选举，我很想团结大家搞好班集体，但是想到自己的样子，就没勇



以良好的心态积极面对生活



气去竞选班干部。你知道吗,我不想一上台,因为口吃而被人取笑。在别人眼里,我的性格很怪异。没人会喜欢我,我是个没能力的人。”

“那你不觉得现在和我说话说得挺好的吗?”

“只要不面对面,我就不怕,也不会出现口吃,而且你也不知道我是谁,我不怕你取笑我、挖苦我。在身边我找不到可以说话、可以信任的朋友,他们随时随地都会刺痛我的伤疤。”杰很痛快地说出自己的痛苦,我也能感受到他自卑的心态,因为某一缺陷而对自己全盘否定,觉得自己一无是处。

“你的年龄比你的同学大很多,也许这正是你最介意别人提起的话题,但是年龄不是问题,并不能说明你的能力就比别人差。不就比他们大几岁嘛。”

“以前读书的时候同学经常取笑我,从小到大,我觉得自己很没用,很讨厌和别人一起玩,更讨厌别人有意无意取笑我的白头发,取笑我的年龄。”

“你是不是太过敏感这个问题,反而忽视了自身具有的优点?”

“在班里,应该说我的计算机水平比他们都好,我还自学了一些实用性很强的软件,他们有什么问题只要找我,我都能解决。”

“这就是你的长处,你的优点。怎么可以说你是最差的!你这样看你自己的话,最棒的优点也会被忽略。如果一个人老是盯着自己的缺点,对自身的学习和发展没有一点好处。”

……

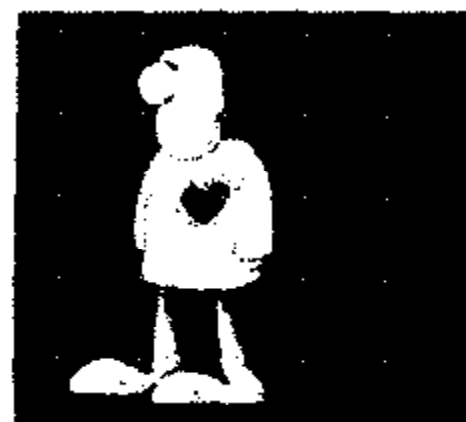
和杰聊了整整三个钟头,感受到了他的自卑和苦闷,感受到了他对人生的消极和无奈。我和杰交流了一些看法,希望他能走出心理阴影,快乐地面对生活。

一个月后,杰又打来电话,告诉我他没有参加班干竞选,最终选择放弃。但是现在的他想把更多的时间放在自己的专长上,

多学点电脑软件,朝自己的兴趣方向去发展。听到杰的计划,我同样感到欣慰,虽然他放弃了竞选班干的想法,但是他慢慢认识到自身存在的价值,找到了应该说更合适自己的目标。

每个人的自卑不是无缘无故的,心理学中提到一个很重要的观点就是成长的环境往往是性格形成的重要因素之一。杰因为上学太晚这一外在的缺陷,让他的成长环境多了一份嘲笑和挖苦,多了一份烦恼和自卑,也正是由于他不断积压的自卑感导致了他对自身能力的不自信。这种心态一直伴随着他来到大学。杰苦苦纠缠在自己的缺陷中,自卑的情绪蒙住了自身的优点,比如细心、乐于助人、计算机操作能力强等。其实,自卑心重的同学,每个大学比比皆是。一些同学由于自身某部分缺陷,比如长得丑,个子矮小,身材肥胖,说话口吃等等,变得特别敏感,特别不容侵犯,无论是说话、做事,还是与他人相处,盯住和提防着他人对自身缺点的疑虑;一些同学老是担心自己会被他人瞧不起,在这种心态的驱使下慢慢减少与老师、同学的交流,甚至孤立、封闭自己,进而无法客观评价自己,不敢表现自己能力;还有一些同学特别固执自身的缺陷,感叹上天的不公平。不论如何,这些同学鼓不起大胆走出自卑阴影的勇气。

“人无完人”。在这个社会,每个人都有自身的弱点,只是很多人不愿表露甚至害怕他人嘲笑自己,慢慢又发展为自卑。实际上我们越死死抓住自己的缺陷不放,潜意识也会越在意它,弱点甚至发展成为阻碍自身综合能力发展的敌人。面对爹妈给的外貌或者自身无法选择的缺陷,选择正视或者躲避,结果往往都会改变一个人的命运,正所谓“态度决定一切”。对于一个刚上大学校门的大学生来说,离开了以前的生活环境,大学的一切都是全



以良好的心态积极面对生活



新的,没人会过问你的“过去”,这正好给自己一种全新的空间,这个时候应该放开自己的一些想法和顾虑,积极投入到大学校园里开始新的生活。任何自暴自弃的做法不仅于事无补,反而无形中会加重胆小、多疑、优柔寡断、不善社交、应变能力较弱等性格弱点,带来自身更大的自卑感。

大学给人提供的是一种发挥自身才干的环境和舞台。在这种条件下,需要每个人积极、主动去培养和锻炼自己的综合能力和心态。谁能在大学这种相对宽松的环境下抓住一些适合自己特点的机会,谁就能在大学得到相对充分的锻炼和发展,同时也意味着在以后的生活中面对挑战和困难的时候容易平衡心态,较好地解决问题。

人的自卑心理有时是来源于心理上的一种消极自我暗示,有了这种消极自我暗示,就会抑制自信心,增加心理紧张。这个时候,我们需要做的是好好认识自己,取长补短,让自身的优点成为自身魅力所在,而你的魅力也将会成为别人欣赏你最重要的地方。大胆地走出内心的自卑阴影,不管是成功还是失败,首先要敢于踏出第一步,敢于挑战自己的缺陷和别人的眼光,只需一步,就能很快走出自卑的过去。用行动去挑战自卑,往往让人很痛苦,但这是最有效的办法,没有人会同情自己,唯有自己才能解救自己,因此每个人面对的最大敌人不是别人,而是自己,战胜自己内心自卑的时候你才是真正的胜利者。