



自卑不是坏东西

任何一个正常人都会有自卑感，会有自卑情结。许多表面看来非常骄傲的人其内心的自卑体验丝毫不比他人少，只是不轻易流露罢了。自卑是人生非常重要的体验，没有自卑感的人不会对生活有深刻理解，同时也缺乏奋斗的人生动力。

一个长相一般的女孩面对一个漂亮女孩，会有自卑；一个考试成绩不如同学的男孩，也会自卑；穷孩子面对穿着鲜亮的玩伴，也会产生自卑。成年了，熟悉的同学有所成就，还会自卑。生活中处处可以看到自卑的影子和自卑情结对人的影响。

自卑并不是坏东西。但如果一个人无法超越自卑，被自卑情结压倒，从而萎靡不振，自卑就是最坏的东西。如果一个人在其成长过程中曾有过非常多的自卑体验，但同时不甘于现状，奋发努力，他恰恰可能成为很优秀的人。

那么，如果自身条件不那么优越，该如何克服自卑心理？

为自己设计新的形象，从最具体最容易之处着手。比如训练自己敢于大声讲话，比如训练自己与人交往时善于微笑，比如走在路上挺胸抬头，等等。这些都是小事，都不难做到，真的这样做了，会发现自己有了一点变化，也会为自己找到一点信心。这就是一个好的开端，从这里出发，一点点走向成功的人生。

有一句话：“千里之行，始于足下。”再美丽的人生也是从脚下开始。

“从现在开始”就是最好的捷径。

从幽默中感悟人生

1.父子二人经过五星级饭店门口，看到一辆十分豪华的进口轿车。儿子不屑地对父亲说：“坐这种车的人，肚子里一定没有学问！”父亲则轻描淡写地回答：“说这种话的人，口袋里一定没有钱！”

（你对事情的看法，是不是也反映出你内心真正的态度？）

2.甲：“新搬来的邻居好可恶，昨天晚上三更半夜、夜深人静之时突然跑来猛按我家的门铃。”

乙：“的确可恶！你有没有马上报警？”

甲：“没有。我当他们是疯子，继续吹我的小喇叭。”

（事出有因，若能先看到自己的不是，答案就会不同。）



3.一把坚实的大锁挂在大门上，一根铁杆费了九牛二虎之力，还是无法将它撬开。钥匙来了，它瘦小的身子钻进锁孔，只轻轻一转，大锁就“啪”地一声打开了。

铁杆奇怪地问：“为什么我费了那么大力气也打不开，而你却轻而易举地就把它打开了呢？”

钥匙说：“因为我最了解它的心。”

（每个人的心，都像上了锁的大门，任你再粗的铁棒也撬不开。唯有关怀，才能把自己变成一把细腻的钥匙，进入别人的心中。）

心理咨询信息

咨询室地址：群英楼敬业楼二层交界
咨询室开放时间：星期一至星期五
预约电话：15892019562（林老师）
《秘密城堡》qq: 1185547610

心田

第42期 2020年12月
情绪调节专刊

主办：漳州二中政治处
共青团漳州二中委员会
漳州二中关心下一代工作委员会
承办：漳州二中心理健康教育发展中心
顾问：姚家辉 罗文旺
主编：戴舟斌 姚荣华 钟承兵
编辑：林惠彬



心理引言：

你在陌生的环境里学会微笑，你就学会了怎样在陌生人之间架一座友谊之桥，也掌握了一把开启陌生人心扉的金钥匙。

在陌生的环境里，人人都习惯板起一张面孔，保护着虚弱的尊严，以免受到来自外界的侵犯和伤害。结果，陌生的环境照例还是陌生的，你所担心的危险仍然潜伏在你周围。这样，不是反倒把自己搞得很累、很乏吗？

如果我们换一副表情，不要紧绷着面孔，不要睁圆警惕与怀疑的眼睛，让我们微笑着，会不会好些呢？

学会在陌生的环境里微笑，首先是一种心理的放松和坦然。对待陌生人，我们该多一些真诚和友善。因为我们都只是擦肩而过的人生过客。你的冷面、他的冷面、所有人的冷面，构成了陌生的人际环境，制约着心灵的沟通和交流。

而我们学会了微笑，你的笑脸、他的笑脸、所有人的笑脸尽管依旧陌生，但我们的内心却再不会疲惫和紧张，我们的心里也变得轻松而愉快。人与人之间虽无言却很默契，我们在陌生的环境里感到的不再是陌生与冰冷，而是融洽和温暖。

你在陌生的环境里学会微笑，你就学会了怎样在陌生人之间架一座友谊之桥，也掌握了一把开启陌生人心扉的金钥匙。让我们都生活得更自信一些，别吝啬适时地给人——即便是陌生人以微笑吧，不只是为了让我们的生活多一分阳光，也是对我们自身的一种必要的修养。

医院里的「笑声护士」

据美国芝加哥《医学生活周报》报道，美国一些大型医院和心理诊所已经开始雇用幽默护士。她们陪同重病患者看幽默漫画并谈笑风生，以此作为心理治疗的方法之一。幽默与笑声，帮助不少重病患者或情绪障碍者解除了烦恼与痛苦。

笑声一般都是人们所喜欢的，每个人都不愿意看到朋友愁眉苦脸。最新的医学研究发现，笑口常开可以防止传染病、头痛、高血压，可以减轻过度的精神压力，因为欢笑可以增加血液中的氧分，并刺激体内免疫物质的分泌，对抵御病菌的侵袭大有帮助。而不笑的人，患病几率较高，而且一旦生病之后，也常是重病。美国医学界将欢笑称为「静态的慢跑」。笑能使肌肉松弛，对心脏和肝脏都有好处。如果生活中没有时间慢跑，我们可以每天多笑一笑，甚至哈哈大笑几十次，以调节身体状态，增进健康。

耶鲁大学心理学教授列文博士说：「笑表达了人类征服忧虑的能力。」笑又往往是人欢乐的一种表达。赶紧笑起来吧，别等到生病以后才咧开嘴。

别让一杯水压垮自己

一个学生考入了市里一所重点高中，在高手云集的新学校，第一次“摸底”考试，他只排到了第15名，习惯了做尖子生的他非常焦急，暗下决心，一定要进入班级前3名。

从此，他成了班级里最用功的学生，除了吃饭和睡觉，他几乎把所有的时间都用在了学习上。可是一个学期下来，他的名次不仅没有上升，反而下落了好几名。于是，他又开始不断地给自己“加压”，谁知高二第一学期结束了，他的考试成绩竟一下子落到了第30名，他对自己产生了怀疑，有了退学的想法。

班主任发现了他的这种情绪，把他叫到办公室，递给他一杯水，问道“你知道这杯水有多重吗？”他不解其意，如实回答：“大概有200克吧！”老师又问：“这杯水在你手上能端多久？”“一个小时没有问题。”他回答。“这样端一天行吗？”他摇了摇头。老师说：“其实，这杯水的重量没有变，但是，你端得越久，就觉得它越来越沉重，直到无力承担。如果你能聪明一些，感觉累了，就放下这杯水，休息一下后再端起来，这样，你就可以想端多久就端多久。”

从那以后，他不再一直把学习压力装在脑子里，累了，就看看报纸和课外书，或者找同学打篮球。果然，他的成绩开始有了提高，学习也不象以前那样感觉太累。高中毕业时，顺利考入一所不错的大学。

人生感悟：人生就是一次负重旅行，无论你肩上所担负的压力有多重，哪怕只有一杯水的重量，一直扛在肩上，你也会感觉肩上的压力越来越沉重，最终被它压垮。累了，就放下来休息一下，这样才会在人生路上走得更踏实、走得更远。



天底下只有三件事

一件是“自己的事”：

诸如：上不上班、吃什么东西、开不开心、结不结婚、要不要帮助别人……凡是自己能安排的皆属之。

一件是“别人的事”：

诸如：小张好吃懒做、小陈婚姻不幸福、老陈对我很不满意、我帮助别人，别人却不感激……别人在主导的事情皆属之。

一件是“老天爷的事”：

诸如：会不会刮风、地震、战争、开悟、成道……人能力范围以外的事情，都属于老天爷的管辖范围。

人的烦恼就是来自于：忘了自己的事、爱管别人的事、担心老天爷的事。

所以要轻松自在很简单：打理好“自己的事”、不去管“别人的事”、不操心“老天爷的事”。

人不可能永远处在好情绪之中，生活中既然有挫折、有烦恼，就会有消极的情绪。一个心理成熟的人，不是没有消极情绪的人，而是善于调节和控制自己情绪的人。

环境对情绪有重要的调节和制约作用。情绪压抑的时候，到外边走一走，能起调节作用。心情低落时，尽量到明亮宽敞的地方去，会缓解不快。



每个人都有烦躁的时候。当你烦躁时，什么都不想做，做什么都觉得不对，找不到解脱之道。现在让我们听听心理学家的几个小小意见：

心理暗示法：暗示是一种心理现象，有积极暗示和消极暗示之分。

心情不佳时，如果对自己采取消极暗示，只会雪上加霜，更加烦躁；这时应该对自己采取积极暗示，告诉自己这是正常现象，乌云终会散尽，同时多回想一些以前经历过的美好情景和值得自豪的事情，就能缓解心理压力。人们常说的“阿Q精神胜利法”，从心理学角度看实际上就是一种积极的心理暗示，应该说这种方法在特定时期和场合是很有实际效果的。

目标转移法：如果你因为某件事或某个人而感觉心情烦躁，注意力无法集中，就不要强迫自己做事。这时不妨看看电视、听听音乐、写写日记，或者读一两篇美文。你可千万别以为这是浪费时间，实际上这是“磨刀不误砍柴工”，你的情绪会很快得到缓解和放松，才能更好地做自己该做和想做的事。

思想交流法：心理学研究表明，每个人都有同他人交流的欲望和需要。有些人不想让别人知道自己的心事，不愿意把心里的苦恼、委屈和悲伤说出来，这样不仅无助于问题的解决，而且会加重自己的烦躁，久而久之还可能产生心理障碍。正确的做法是找一位知心朋友交流、谈心，或者对着家里的某一件物品说话，倾诉自己的心事，以起到逐渐消除烦躁的效果。

运动释放法：如果说前三种方法是“精神疗法”，那么这种方法就是“物质疗法”——通过消耗体能来达到消除烦躁的目的。心情烦躁时，可以到操场跑上几圈，打一场球，活动一下筋骨，或者对着远方吼上几声，高歌一曲，让自己全身放松。这些做法经实践证明很见效，也正好印证了“生命在于运动”这句名言。



一. 创设轻松的环境

尽量保持安静的学习环境的同时、维持日常生活习惯、饭后听听音乐并不影响学习，反而能使学习效率提高。另外，做习题时间长了，要注意调节，站起来做做运动，使大脑得到片刻的休息。

二. 正确评估自己，树立必胜信心

考前不要盲目乐观，更不能低估自己。树立必胜信心是防止“晕场”的有力保证，使自己处于自信而不自满，自尊而不自负的心理状态。

三. 树立正确的考试观

不要过分看重考试对个人前途的影响，应把考试看成是检验自己学习水平的方式。既要认识到考试是一种竞争，也不能过分强调竞争，更不能把考试视为下赌注。

四. 做好考前准备工作

考前做好精神、物质上的准备工作，有利于放松紧张心情，脚踏实地、有条不紊地进入应试状态。

精神准备除了要调整好情绪，还要保证充足的睡眠。要重视科学用脑，不要熬夜。物质准备应做好考试用品的准备，避免考试到一半笔芯用完的窘境。

五. 运用技巧消除不良心态

入场前，如仍处于紧张状态，可以作几次深呼吸，哼几句流行歌曲，想点使自己高兴的事，积极参与同学间的谈笑来转移注意力，冲淡紧张情绪。

