



顾问：刘伟	主编：阳朝 刘珣娜	副主编：奚敏慧
文字编辑：李丽 李昌烨 徐丝雨 徐礼霞 宁婧 熊玉芳		
主办：井冈山大学心理健康教育与咨询中心	校内刊号：JD1-11	

本期导读

2019年6月1日 总第49期

P₁ 第十二届“5·25 心理健康教育宣传月”开幕

P₂ 自尊与自卑之区分

P₃ 愿我们任何人不会变成人群中的孤岛

P₄ 告别自卑

第十二届“5·25 心理健康教育宣传月”开幕



4月28日，井冈山大学第十二届“5·25 心理健康教育宣传月”开幕式暨校园心理情景剧大赛决赛举行。党委常委、副校长陈小林出席开幕式并讲话，全校专职辅导员、学生代表共计1000余人参加。

开幕式中，陈小林副校长对今后的心理工作提出要更加重视心理育人工作，更大力度做好心理健康教育宣传，更多形式开展心理健康教育活动，更加细致推进心理危机干预工作，更为广泛促进全校师生参与。陈小林强调，健康的心理需要健康身体的支撑，要养成良好的学习生活习

惯，做到六个“按时”，早上按时起床，白天按时上课，下午按时锻炼，晚上按时自习，夜深按时就寝，全天按时吃饭。真正做到身心健康。

随后，校园心理情景剧大赛决赛顺利进行，来自不同学院的八个节目进行了紧张角逐。同学们用精彩的表演，诠释了大学生心理成长历程，彰显了大学生的心理情感世界。

最后，外国语学院原创心理情景剧《黑与白》凭借其出色的表演，新颖的题材获得决赛一等奖。

井冈山大学第十二届“5·25 心理健康教育宣传月”活动安排表

为了推动新时代大学生心理健康教育工作深入发展,提升心理情景剧在大学生心理健康教育工作中的水平,通过学生日常生活来完善大学生心理危机预防与干预,在第十二届井冈山大学“5·25 心理健康教育宣传月”开幕式之后,将进行一系列心理活动。具体活动进程如下:

序号	活 动	时 间	地 点	责任单位 / 责任人	参 与 对 象
1	5·25 心理健康教育宣传月开幕式	4月28日晚 18:30	学生会堂	心理健康教育与咨询中心	校领导、专职辅导员各学院心理委员、学生代表
2	“新时代心智慧心梦想”校园心理情景剧大赛决赛	4月28日晚 19:00	学生会堂	心理健康教育与咨询中心	各学院(部)参赛学生、专职辅导员、各学院心理委员、学生代表
3	积极心理健康系列主题讲座	5月8日下午 14:30	十栋报告厅	马军教授	各学院心理保健员宿舍心理联络员
		5月下旬	学生会堂	戴益信	2018级心理保健员、宿舍心理联络员
		5月下旬	学生会堂	万 露	2017级心理保健员、宿舍心理联络员
		5月下旬	学生会堂	刘俐娜	2016级心理保健员、宿舍心理联络员
4	心理网络作品大赛	4月28日—5月20日		心理健康教育与咨询中心	各学院(部)参赛学生
5	网络作品大赛优秀作品及心理文化展	5月29日	第三学生食堂	心理健康教育与咨询中心	全校学生
		5月30日	第一学生食堂	心理健康教育与咨询中心	
		5月31日	第二学生食堂	心理健康教育与咨询中心	
6	各学院(部)心理沙龙心理图片展、心理健康教育主题班会	各学院(部)自行安排时间	各学院(部)自行安排	各学院(部)	各学院(部)学生

主办:井冈山大学心理健康教育与咨询中心

我校在江西省首届高校心理健康教育教师职业能力大赛中喜获佳绩

由江西省委教育工委、江西省教育厅主办，江西师范大学承办的首届江西省高校心理健康教育教师职业能力大赛落下帷幕。本次大赛由我校学生工作部（处）副处长、心理健康教育与咨询中心主任阳朝领队，校心理健康教育与咨询中心专职教师万露、刘珣娜两位老师参赛。在比赛过程中，两位老师凭借扎实的专业知识储备、过硬的职业能力和昂扬的精神风貌，沉着应对、表现突

出，从来自省内67所高校79位选手中脱颖而出，获得了评委、选手和观众的一致认可，均荣获省级二等奖。

本次大赛设现场讲课、案例分析、个体心理辅导三大环节，全面考察心理健康教育教师的专业知识技能、语言表达能力、临场应变能力、授课能力和个体心理辅导能力。我校辅导员胡亮和来自全省各高校的数十名代表观摩了本次大赛。

潜心耕耘，自有花开。井冈山大学认真贯彻落实教育部《高等学校学生心理健康教育指导纲要》、《江西高校学生心理危机预防与干预工作任务清单（试行）》等文件精神，高度重视心理育人工作，大力实施心理健康教育课程计划，有效提高我校心理健康教育工作站位，提升心理育人的能力和水平，努力开拓我校大学生心理健康教育工作新局面。



自尊与自卑之区分

一、自尊

在自我概念中,有一个自我评价的部分就是自尊 (self-esteem)。自尊涉及个体是否对自己有积极态度,是否感到自己有许多值得骄傲的地方,是否感到自己是成功的和有价值的。

自尊是指个体对自己整体状况的满意水平,可以是积极的,也可以是消极的,具有跨时间和情境的一致性。高自尊的特质:较容易接受自己与他人;低自尊的特质:容易焦虑、自我怀疑、不快乐。自尊是个体行为的主要动力,是身心健康的决定因素。

二、自卑

自卑就是低自尊。由于自尊的需要是一种丰富性的需要,故自卑的人最需要获得尊重。有时候我们说某人虽然自卑,但他的自尊心还非常强。这话的意思是,他的自尊需要很强,是维护自尊形象的防御心理非常强(否认失败、为缺点作辩解等),而不是说他的自尊需要得到满足,是个高自尊的人,体验到了高度的自我价值感。

从人际关系心理学的角度看,自卑感往往是引起摩擦和麻烦的最主要根源。不少自卑者为了维护自己脆弱的自尊心,如果有一点点小事危及他的自尊时,就会立刻产生保护自我的心态和过激的反应。特别是其自尊心特别低落时,几乎所有的事物都会对他形成一种威胁。

自尊与自卑在心理动力特征上具有非常的互补性,如同黑天和白昼。它们像钱币的正反代表同一种内心情结的双个面,本身密不可分。内心越自卑的人,自尊的需求也越强,让人以为他很傲气。而内心骄傲的人,反倒喜欢表现得谦和与忍让,被人认为有君子风度。自尊、自卑是一种心理力量,力量太弱的人,给人的感觉缺少个性,做事也缺少动力。但自尊、自卑力量过强,却又是灾难性的。

自卑(低自尊)者的特征包括以下几方面:
第一,高度地使用自我防卫机制;
第二,对他人批评的高度敏感和过分在乎;
第三,认为所有的批评都和自己有关;
第四,对他人奉承、赞扬做出过度的反应;
第五,对竞赛的拙劣反应:只与比自己差的人,或比自己强大得多的人比赛;
第六,轻视别人的倾向。

良好的自我概念和自尊水平有助于自卑情结的摆脱。



你的自卑程度有多深?

自卑程度测试一共有 20 道测试题,选择“是”记 1 分,选择“否”不记分。

- 你是否在意别人对你的印象?
是……1 分
否……0 分
- 你去逛商店会不会因为服务员的热情买了对自己没有用的东西。
是……1 分
否……0 分
- 对于无理的要求却不知道怎么拒绝?
是……1 分
否……0 分
- 聚餐的时候会害怕自己点的菜别人不喜欢吃?
是……1 分
否……0 分
- 你会在意别人眼中自己的外表吗?
是……1 分
否……0 分
- 不小心让别人难堪你会觉得抱歉吗?

你所认识的“奇迹”是什么?对我而言,一个由低自尊变为高自尊的人便是一个奇迹。

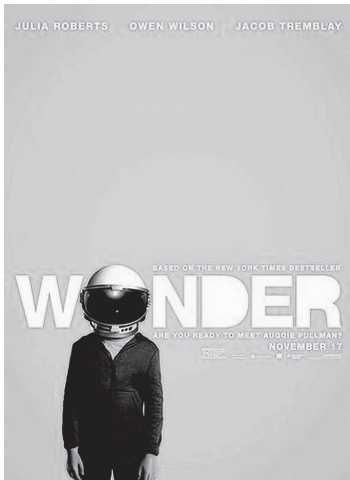
影片《奇迹男孩》改编自全球畅销同名小说。它并不是一部简简单单的励志电影,没有刻意煽情,也没有主角光环,有的只是一个个温馨的时刻,一个个令人热泪盈眶的片段。

小男生奥吉出生起,便注定了他的不平凡。因基因缺陷问题,出生后,他整整做了 27 次手术才保住了性命,然而畸形的脸却无法改变。影片开头,奥吉的家庭氛围便令人惊叹。爸爸、妈妈、姐姐都十分尊重奥吉,在努力为奥吉营造一个温暖环境的同时,更是细心教育奥吉用善意去看世界,尊重他人的目光,强大自己的内心。

故事的转折存在奥吉 10 岁那年。10 岁之前,奥吉一直待在家里受着高学历的母亲的教育。10 岁那年,父母忧心地感到奥吉需要去正规学校了,除了去接受正规的教育,更重要的是得学会与其他儿童交往。奥吉的新生活由此开始。

有的观众以为奥吉一直是个乐观的孩子,而我并不这么认为。奥吉蜕变之前,出门一定会套上宇航员头盔,看陌生人时,

奇迹男孩



不敢抬起头,首先是低头看他们的鞋子,甚至有一次向母亲咆哮出自己的真心话:“因为你们是我的父母,所以才必须喜欢我这张脸。”这一切都让观看影片时的我十分揪心。虽然他有着良好的家庭教育,但社会那么大,低自尊的人更需要获得的是社会的尊重。

学校总是不乏小恶魔,他们不仅嘲笑奥吉是小怪物,还诋毁

奥吉会传染病菌,这使得奥吉刚开始的校园生活并不美好,一放学便急忙从妈妈手上抢过自己的宇航员头盔,回家便将自己锁在房间里,不愿面对他人。当然天使同样是存在的,接下来的剧情中,“别人家”的校长和老师出现了,他们不仅默默地帮助奥吉更好地表现自我,而且坚决处罚实施校园暴力的主要男孩——富家公子朱利安,奇迹的出现不但需要成年人的智慧,更需要同龄儿童的尊重。随着杰克和莎莫的走近,奥吉逐渐变得更加开朗起来。他们只把奥吉当作普通人看待,完全地尊重奥吉,而不是跟别人一样把他当作“小怪兽”。正是这种平等的尊重,奥吉逐渐变为一个高自尊的人。不仅仅脱离了那个密闭的宇航员头盔,甚至毕业时还获得了学校的特殊奖项,同时也赢得了所以人的尊重。

高自尊的人更值得获得他人的尊重,但低自尊的人更应该得到他人的尊重。请记住“善良一点,因为每个人都在与人生苦战,如果你想真正了解他人,你只需要用心去看。”“善良”不需要我们做多么伟大的事情,只需要我们能够尊重每一个人。

观、积极面对。很少出现自卑的情况,就算有也不会让它影响到现在的生活。你的人生完全掌握在你的手里,你是有目标的人,就算失败了也不会轻易退缩,你会用你的乐观和积极来面对这一切。

5-10 分 (轻度自卑)

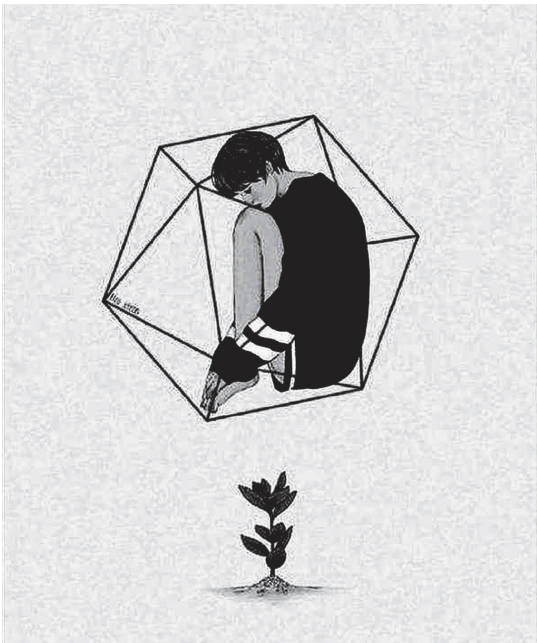
你是一个十分敏感的人,很在意别人对你看法,遇到问题你不会轻易地将自己想法表达出来。你处于轻度自卑的状态,害怕被评价,害怕别人对你异样的眼光。好消息是,你虽然很容易因为某件小事从而消极,但是你可以一定程度控制自己情绪不受太大的影响。

10-15 分 (中度自卑)

你十分在意其他人对你的看法,别人无意的行为举止都可以对你产生影响。你患有中度的自卑感,其他人对你批评你可以让你纠结几天几夜,失眠甚至焦虑。你应该学会多接触一些新的东西,多尝试,不要总是在意他人眼光。你要让你自己知道你并比他人差,只是有犹豫,学会克服这些就好了。

15-20 分 (深度自卑)

你是一个极度不自信的人,在事情没有开始做之前就会担心自己弄不好,觉得自己什么都不会。你总是喜欢藏匿在人群当中,避免表达自己的真实想法,同时害怕被周围的人注意到自己。对你的建议是,遇事不需要考虑太多,失败和批评都是难免的,你要学会如何摆脱自卑,重拾自信。



(上接 1、4 版中缝)

它还有亲密的需要爱抚的需要。母亲和孩子之间的亲密接触与情感及社会支持,是促使一个人正常且健康成长的重要因素。

四、皮亚杰三山实验

实验过程:在一个立体沙丘模型上错落摆放了三座山丘,首先让儿童从前后、左右不同方位观察这座模型,然后让儿童看四张从前后、左右四个方位所摄的沙丘的照片,让儿童指出和自己,站在不同方位的另外一人(实验者或娃娃)所看到的沙丘情景与哪张照片一样。前运算阶段的儿童无一例外地认为别人在另一个角度看到的沙丘和自己所站的角度看到的沙丘是一样的。

实验结论:这个实验证明了前运算思维缺乏逻辑性的表现之一是不具备观点采择能力一从他人的角度来看待事物的能力。说明了儿童采取一种自我中心的我向思维,处于前运算阶段。

征稿启事

亲爱的同学们,只要你愿意与我们大家分享您对生活、对人生的真切感悟,那么我们《心潮》报编辑部欢迎你的投稿。要求如下

- 字数 800 字左右。
- 所有文章必须配一张原图,图文必须与主题相关。
- 可以是散文、小小说或随笔。
- 文章一经采用均可发表于校级报纸《心潮报》,并加综合素质分 0.3 分。
- 所有投稿需注明学院、年级、班级、姓名、QQ,稿件一经采用将会通过 QQ 联系。所有稿件一律不退稿,一个月内无回复即可另投他处。
- 投稿方式:发邮件至 804963422@qq.com 或 767650045@qq.com,选一即可,无需一稿多投。
- 所有稿件、图片必须原创,且从未发表,凡发现抄袭现象将取消参赛资格。

本报主旨

传递心理知识
关注心理健康

愿我们任何人不会变成人群中的孤岛

据警情报道：2015 年 8 月 10 日晚，中国传媒大学失联女生周云露被已经毕业一年的学长李斯达诱骗至百子湾附近一出租房内，对方谎称介绍拍戏，在强奸未遂后将周云露残忍杀害。经后期李斯达供述，杀害周云露只是因为他自卑而产生的想要找一个女孩寻求刺激的念头。

上述报道在当时引起了广泛的热议，通过查询有关人员对其同学的采访，小编发现李斯达是个很有音乐才华的人，这点与他同期的同学们都承认，但同时也认为他是个性格和行为都很奇怪的人。李斯达达体型微胖，长相穿着皆不出众，扔进帅男和美女潮涌的中传里根本找不出来。平常他也不善言辞，用一个跟他合作办晚会的师姐形容，经常把天聊死，“屌丝气”很浓。平凡外貌并不能让他被关注，为了吸引外界注意，李斯达用尽一切办法成为学校内一道靓丽的奇景，人越多越疯。在人前，他不善言辞又特立独行，哗众取宠，活在自己的小世界；内心里，他敏感，渴望被关注却被忽略、嘲笑，阴暗至极。毫无疑问，藏在表演型人格背后是极度自卑的内心，表面充满矛盾，实则高度统一。由此可见，这个内心极度自卑的男孩也许早已暗暗埋下恶意。

李斯达曾多次问其某个同学高列（化名），上姑娘是什么感觉？高列不知如何回答，就说还好吧。从那以后李斯达老时不时地就会把话题往这边引，自卑的

窥探背后透着悲凉。正如你想象到的，这样的处男在生活中比比皆是。举止表情透着几丝猥琐，很难有女友，越是内心自卑，越喜欢用“强项”找认同感，李斯达只是其中之一，他的保护罩是艺术和小众话题。在小编看来，一般女生是不会喜欢一个如此极端前怪诞的男生，即使崇拜他的才华。但也正是因为如此，谈论到女生的，他会如此自卑。小编觉得不知庆幸还是悲哀，在学校宽容氛围的荫蔽下，李斯达极为自卑的性格并未结出恶果，相反，这是他一生最精彩的岁月，才华得以淋漓外放，极度阴暗的性格亦得以雪藏。毕业即堕落，李斯达意识到，自己即将告别赖以生存的舞台，行为也更加诡异。于是那条关于周云露的寻人启事刷爆了朋友圈，李斯达的行



耶鲁情绪智力中心的罗宾·施特恩博士在自己的一本书里阐述了一种人对人的“操控行为”——煤气灯效应。这个效应的得名来源于希区柯克的一部电影——《煤气灯下》。

电影女主角宝拉是一个美丽、单纯的少女，她继承了自己姑妈的一大笔遗产。宝拉嫁给了一个叫安东的男子。宝拉是真心爱着安东，但安东却觊觎着宝拉姑妈留给她的遗产。安东计划将宝拉慢慢逼疯，再将她送进精神病院，然后霸占宝拉的财产。安东对所有的仆人说，宝拉生病了，而且暗示宝拉是“精神”有问题。之后安东故意交给宝拉一些小东西，让她“收好”。但不久他又偷偷将这些东西再藏起来，然后质问宝拉它们去了哪里。宝拉渐渐觉得自己记忆有问题，总是记不住自己将东西放哪里去了。家里丢失的东西越来越多，宝拉在家里还听见一些奇怪的声音。更让人毛骨悚然的是，宝拉时常看见家里煤气



“煤气灯效应”——慢性心理中毒使你自卑

灯的火光忽明忽暗。宝拉问安东有没有看见煤气灯变化，安东说是宝拉出现了幻觉，煤气灯没有变化。其实这一切都是安东故意设计。而宝拉也开始认为自己精神“有问题”，加上安东对她态度越来越冷漠，并且不断指责她，宝拉的情绪渐渐失控……

安东对宝拉的行为，是一种慢性的精神虐待。通过一件件的小事情，让宝拉怀疑自己精神有问题，继而情绪失控，到最后，宝拉会真的变得“精神有问题”。

在每个人的内心世界中，都会有一些令自己自卑的地方，只是每个人自卑的程度不同罢了；但是，对于大部分人来说，我们并不知道自卑的心理

根源到底是什么。有心理学家认为，多数人自卑的原因都是源于一种心理学效应——煤气灯效应，在这种效应的影响下，人们会长期处于一种慢性心理中毒的状态。

你一定听说过“慢性中毒”这个词。毒物一点一点侵入身体，在体内堆积，损害体内器官、引起各种病变。这个过程可能很长，而且难以察觉。人的心理也会遭遇一种“慢性中毒”，和身体慢性中毒一样，不易觉察，但是它对个人心理的伤害非常大，同时会威胁到一个人的自我价值感。

虽然电影中的心理迫害的手段过于艺术化，但实际的现实生活中，很多孩子从童年便开始经历了这种慢性心理中毒。有心理学家指出，大部分自卑人群的亲朋好友、老师同学，其实都在对孩子造成过长年的心理压力，而在这种慢性心理中毒的影响下，自卑便深深嵌入性格。

虽然有很多人都十分疼爱孩子，但是在对他们赋予很大的期望的同时，就有不少父母和亲友在不断打击着孩子，无论是学习成绩、兴趣爱好、生

李斯达的案件引起了社会的广泛关注，当唾骂、宣泄尽情在互联网上散播，谁会在多年后记得这件悲剧？又有谁关注怎么避免无端杀人一遍遍重演？当面对类似内心孤独的怪人时，你会了解他的想法，还是远远保持距离？不想又不得不承认，在这个互联网时代遗忘是简单的脱责手腕。当众人被情绪左右时，以解决问题为目标的理性声音自然显得非常珍贵。在小编所查询的采访中，高冽叹了口气说：我觉得李斯达挺可怜的，他没什么朋友，就是因为没走上正道。

如今相当大一部分的大学生存在着或多或少的自卑心理，甚至有一部分同学因自卑而严重影响自己的生活、学习和工作。也有太多血的教训提醒着我们自卑情绪的不良影响。李斯达案件中可以看出，自卑的他并没有受到周围人的关怀与理解。博客中，李斯达自己写道：我早就习惯了昂着头摆个傻逼兮兮的姿势，走在校园里，接收到负能量很多，有些人看我的眼光我十分懂得。学校好像是最后一层保护罩，离开后的李斯达很难从社会找到认可，强烈的自卑感迅速让他陷入阴暗深渊。如果身边的人能够认识到李斯达心理的病态，及时就诊，这场悲剧是否能够避免。如果周云露的自我防范意识高一点，她是否能够逃过魔爪。所以，如果我们日常教育中多引导学生积极向上，类似的案件是否能够减少一点。

罗曼·罗兰曾说过：“清贫，不但是思想的导师，也是风格的导师，它使精神和肉体都知道什么是淡泊。”贫穷并不可怕，可怕的是在贫穷中我们会丧失自己的人格和尊严，走上一条不归路

所以当幽暗的世界里有那么一缕阳光透过时，愿所有人不会那么孤独，不会那么寂寞，也愿所有人都能日透窗棂。



活方式还是人际关系，这些人不断用着负面的刺激打击着孩子并不稳固的心理，“你不行、太差了、你怎么这么蠢、你做这些东西没用、你为什么比不上别人家孩子”等等，回想一下，你的自卑心理是否也和这些词语有着很大的关系呢？

所以，想要脱离，我们便需要形成自己价值观以及客观地自我认知，理性分析那些评判我们的言论，对于他们并不选择一味的相信或者一味的拒绝。在生活中我们应当学会发现别人的优点，并善于将夸赞说出口，帮助他人远离这个泥潭，在与此同时也要看到自己身上的闪光点，克服心理自卑，以青年人应有的青春风姿和天真气息，以热情、开朗的态度面对人生，让快乐的生活拥抱我们！

愿人人都能日透窗棂

告别自卑

□医学部17口腔本一班 宁婧

我站在风雨中,任凭风吹雨打,我不低头,我躺在大自然中,虽然不能看见大自然如诗如画的美景,不能听见鸟雀和谐之曲,甚至不能忘情的赞美道:啊,美好啊!可我不自卑我要自信的享受生活,为残缺的人生抒写不残缺的乐章!

——博客海伦·凯勒

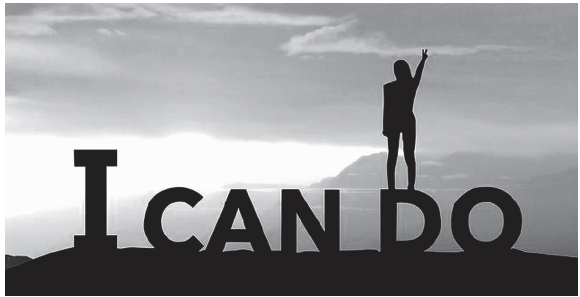
毕淑敏说:“自卑是一种慢性病,它常常会复发。所以,我们每个人和自卑的战斗,也是任重道远。”羽翼尚未丰满的我们裹着坚实的外层,奋力压制着内心的卑怯,可随时泄出的那几丝总使头颅再不能昂扬向上,败得一踏涂地,而成熟之时就是甩开它的时候。

就像丁达尔效应下的光斑,透过浓密的树冠星星点点的影映在土地上。这一点的含义是:她长的真漂亮,而我……那一点的含义是:他成绩真好,而我……他脑袋瓜怎么这么灵光,而我……她家庭怎么这么富裕,而我……这时的我们格外敏感。仅仅是颜值上的优势或家境的优越甚至是友谊的不坚固都能轻易碾压自卑者的一颗玻璃心。

她每天都能活的很累,为了维护所谓的友谊,不敢做真实的自己。在学校强颜欢笑和别人嘻嘻哈哈。向考试输给给她的人致以不那么真心的安慰和关心,向毫不在意他的人假意地嘘寒问暖,向漂亮女生组成的小团体讨好卖乖拼命地想要融入进去。不甘愿平凡的人啊,拐了弯的要去逃脱,可是她不明白,如此种种故作圆滑的表现恰恰印证了她的孤独自卑。

你不是不够优秀而是妄自菲薄。其实青春里总有一些自卑和羞涩的成分,不必刻意去隐瞒什么,也不必去隐瞒什么,也不必刻意去努力什么,自自然然就好。也许某天你会发现这一切你已然拥有,假若不能敞开心扉,那么,也无需责怪自己,回忆起来,正是青春里那些青涩的回忆让你拥有了更多的美丽和自然。

成熟是一种明亮而不刺眼的光辉,一种圆润而不腻耳的音响,一种不再需要对别人察言观色的从容,一种终于停止向周围申诉求告的大气,一种不理睬哄闹的微笑,一种洗刷了偏激的淡漠,一种无须声张的厚实,一种并不陡峭的高度。勃郁的豪情发过了酵,尖利的山风收住了劲,湍急的细流汇成了湖。青春的年华里,你会觉得低人一等,这不是真正的事实,是你还没拨开云雾认清真实……

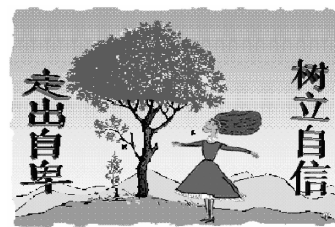


自尊的天堂 自卑的地狱

□教育学院 18 小教本 1 班 肖 兰

自卑是个顽强的对手,它会一步一步吞噬人的心灵深处的自尊,将你拉入地狱,将人变得萎靡,再深一点就是行尸走肉。一个没有自尊滋润的灵魂有何意义,不过是一具躯壳罢了,人所有的动力都来源于内心的沸腾,一个缺乏自尊自信的人,如何让内心沸腾呢?

随着人的成长,人会开始变得对大多数事物在意,而后将自己与他物做出比较,但结果往往却是让自己自卑,打击自己的自尊,变得不自信了。一个乐观自尊的人,每天起床站在镜子前看着镜子中的自己,她会为自己加油打气,对自己说:“你很漂亮,



你是最棒的。”尽管爱美之心人皆有之,但自卑的人偏偏就是有一种固执的特性,只倾向于给自己贴上“丑八怪”的标签,拼命地想去改变自己,殊不知他在渐渐丢弃自己的尊严,他忘了他本该有的骄傲,结果却是让自己越来越自卑。而自尊自信的人往往敢于找出自己身上的闪光点,将它释放出来,而面对缺点和不足亦敢于改正,这种“改正”和自卑的人的“改正”,其根本区别就在于内心是否勇敢。

自卑的人往往是有强迫症的,他会将别人眼中的自己尽可能的去变成现实,将真实的自己尘封,认为这是见不得光的?而这种改正缺点的做法和自尊的人区别便在于他内心是否是在认同自己的基础上进行改变。自卑的人会因为他人的看法心情变糟糕,而后强迫症便出来了,这时候可以戏称他是自信的,相信自己一定可以成为他人眼中的自己,于是不假思索地强迫自

不论我们能否做一个成功的人,都请做一个有趣的人。听了很多与有趣的人有关的电台,我依旧无法对有趣的人下一个准确的定义,只知道如我在内,很多人都是略带无趣的人。

一个非常无趣的人,常常怼天怼地,仿佛一片乌云停留在他的头上。但是,即使负能量满满,他的自信心依旧爆棚,几乎不会对比自己优秀的人表示肯定,而是暗自又或是“大方”表示,自己若有机会或是努力一下,会做得更好。当有人向其询问某事时,即使他不太清楚,也不会承认自己的知识储备不足,而是一本正经地“胡说八道”,偶尔运气好碰对了真相,会自夸自己的优秀,若是出错了,则不关他的事,是……的原因。

当然了,大多数的我们还不甚于如此无趣。我看过一则小漫画,几个小小的故事仿佛是我们生活的缩影。1、农村小伙考上大学,父母十分高兴,邻居这时来了句:“不就是个小二本吗?还不知道以后能不能找到工作呢!”2、年轻的小姑娘在

有人说天堂与地狱不过一步之遥,也有人说善良与邪恶不过一念之间,可你知道吗?自尊与自卑的距离仅仅不过一线之隔。对于这样的话,我从前从未想过,也想不明白,但现在我懂得了,也许外貌,我们无法改变,可品性,我们可以自己塑造!

本是年少轻狂的高中时代,我却常常仰望,仰望身边的众人,比较周围的他人,而忽视

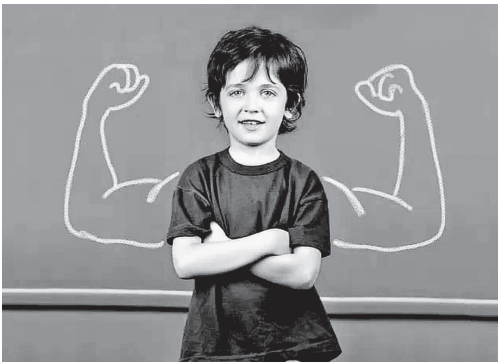
己执行,暴露出自卑的人无主见的弱点。

料想大家都看过《还珠格格》吧,里面的晴儿和紫薇可都是温婉才情的女子,但是却都喜欢康熙,晴儿是唯一一个让紫薇吃醋的人,但她的一句话却是让人印象深刻——我也有我的骄傲!从晴儿身上体现出来的就是自尊,她有自己尊严,而这种自尊的气质让她深受大众喜爱。影片一定程度上反映现实生活,叔本华曾说:“我在自尊中保持谦逊;我得到的称赞愈多,我愈要用力配得上。”自尊的孩子,明白该如何去经营生活,在未来开创属于自己的新天地。自卑的孩子,只能被生活奴隶,等待被命运支配的未来。

自卑人就好比一朵开败了的花儿,残败了,不美了,对生活缺少一种激情,因为内心没有沸腾的动力,对阳光雨露觉得无所谓,于是枯萎了。一念天堂,一念地狱。辉煌的人生就像天堂,自尊便是到达天堂的天梯;自卑的人生就像地狱,自卑便是将你拉入地狱的魔抓。让我们自尊自信起来吧,展翅高飞,扶摇直上……

余生做个有趣的人

□数理学院 18 物理 徐丝雨



火车上与旁人开心聊道自己马上就可以看见异地的男友了,一旁的大妈来句:“他要是爱你,就不会舍得让你坐十几个小时的火车”……这样无趣的人总是有意无意地浇灭他人快乐的小火苗。我们中的许多人也常常将毒舌当幽默,常常将人逼到无话可说的境地,或许有时你是好心,但是这样的好心别人真的不想接受。

贾平凹曾说:“人可以无知,但不可以无趣。”无趣的人的人生是乏味的,终究也会与身边一个个熟悉的人远离,而有趣的人总是会赢得他人的喜

欢。有趣的人懂得如何享受生活,即使身陷柴米油盐中,也不会忘记用心去过每一天。正如沙漠中的半壶水在有趣的人看来是希望,在无趣的人看来便是失望。

有趣的人与无趣的人相比,有一个很强烈的不同——有趣的人善于夸赞他人。这种夸赞并不是逢场作戏、溜须拍马,而是随心的。“你今天的衣服真好看”,“考上大学了?真棒,继续加油!”……当他人犯错时,有趣的人不会因为碍于面子而不好意思

说,只是他们定不会伤人自尊:“你怎么这么差了,你肯定不能这样做啊,你必须得……”,他们或许会怎么说:“你这么做得不太好,你可以试着……做。”同一个问题,被批评者内心的感受却截然不同。与有趣的人相处,仿佛是如沐春风,是那样的温暖,有趣。

做一个有趣的人并不难,我们不需要有很多的钱,也不需要极美的外表,甚至不需要你必须变得更加外向。只需要我们学会放低自己的姿态,学会发现自己和他人的优点,学会热爱这段并不算长的人生。

一念自卑 一念自尊

□人文学院 18 汉语一 陈维婷

脚下的路,看轻镜中的自己,于仰望和轻视中感受到了卑微,于比较和忽视中感到了差距。慢慢的我越来越在意自己和别人的不一样,越发觉得自己与他人的差距在一点点,一天天地拉大,慢慢的有了忧郁,有了胆怯,有了内向和自卑。在人群中变得沉默寡言,自惭形秽,如蚕一般终日小心翼翼的吐丝,一层一层的将自己包裹,自作主张的活在了自己的蚕蛹里面,过着自卑如尘的生活。随着时间的迁移,那层茧越来越厚,渐渐的终于再也看不清外面的世界……

杨绛先生说:

“世界是自己与他人无关。”的确,自己的人生、命运要自己选择、主宰。于是我知道了,最好的人生是认清自己,只有认清自己,才能认识人生,主宰命运。我们不只是行走在阡陌红尘里的匆匆过客,也是自我命运的摆渡人。

行于漫漫红尘陌上,我看过来来往往的行人,我感受过生死别离的凄苦,我也曾

有过闲坐树下品茗香的惬意。于成长中,明白这个世界上不存在完美,是人,就会有缺点,无法事事称心如意,所以,既然无法做到让所有人满意,不妨努力改掉自己的坏毛病,不让自己在自卑中越陷越深,而是在快乐中寻求更好的自己。终于,在步入大学生活后,我开始尝试着去寻找自己的兴趣爱好,积极参加社团活动,一次次试着主动和别人问好、交流,在别人心目中重新定义自己的人设,试着做一些需要勇气的事,说一些需要勇气的话,我也经常鼓励自己“别害怕,你可以的”!也懂得了尊重自己,爱护自己,从身体,仪表到行为、心灵,维护自己作为一个人的尊严,正确调整自我的自尊感,树立正确的人生观和价值观,并不断地加以强化,从而实现了自卑羞怯到自尊自爱的跨越。其实,很多时候我们都是我们如何把握。

有一句话说的好:没有等出来的美丽,只有拼出来的辉煌。与其等待命运的垂青,不如我们微笑着改变自己,做一个自尊而不自卑的人。回望过往,感谢当初自卑懦弱的自己,才有现在自尊自信的自己!我选择了破茧而重生,你呢?将会选择什么呢?



一、安慰剂效应

随机两组人,去看一部烂片,一组免费,一组收费,看完后问其观感,免费的大部分人都说烂,收费的大部;分都说还不错。其原因有专家教授指出,可能是人因为有付出,而否定自己的付出所得,会很痛苦,于是就会无意识的,记住是无意识的,自我安慰,自我欺骗。这就是安慰剂效应,也是为什么心理咨询收费比免费要管用些的其中一个原因。

二、完型心理,人总是想把一件事干完。

随机两组,在做同一件事情,一组做完解散,另一组做一半解散,一个月后,问其两组成员一个月前做的事情,第一组,大部分印象模糊了,而第二组却大部分印象深刻。于是有了完型心理效应,这也是解释为什么我们经常做梦,梦到自己没有做过的事情的原因,尤其是你曾经错过的考试,呵呵。估计大家很多都做过这样的梦吧!

三、哈洛的恒河猴实验

让新生的小猴子从出生第一天起同母亲分离,以后的半年中同两个母亲在一起一铁丝妈妈和布妈妈。铁丝妈妈的胸前挂着奶瓶,布妈妈没有。虽然当小猴子同铁丝妈妈在一起时能喝到奶,但它们宁愿不喝奶,也愿同布妈妈呆在一起。

哈洛由此得出结论,身体接触对婴猴的发展甚至超过哺乳的作用一只只有饮食需要时,它们才去找铁丝妈妈,其余大多时间则依偎在布妈妈的身上。后来,这个实验的小猴子成年后拒绝与异性别猴子交配,即使人为强迫,对于它生下来的小猴子它也不去照顾和照料。

这个实验,揭示了并非有奶就是娘,对于婴猴来说除了吃饱喝足外,(下转 2、3 版中缝)