



2024 年 12 月 30 日



编辑: 曹莹 美编: 蒋玮

我想走出孤独，拥抱生活



心理咨询师 王聪

上海12355青小聊暖心师
国家二级心理咨询师

我是名初中生,觉得自己在人际关系方面有点问题,从小到大都很在意别人的评价,听到不好的评价之后会有很长一段时间比较失落。我性格比较内向,很多话会不好意思和别人讲,所以一直也没有人理解我,更别说有什么知心的朋友。虽然一个人独处会让我觉得自在,但有时也会感到一些孤独,希望有人能理解我、引导我。我很想改变现在的状态,但好像自我封闭久了,不知道要怎么和别人建立友谊,希望老师能够给我点建议。



同学:

你好!

我非常理解你此刻的心情。你能鼓起勇气直面问题,寻求帮助,尝试突破,这其实已经走出了自我改变的第一步。

很多同学和你一样,在小时候遇到人际关系问题时,受到负面评价没有得到及时排解和正确引导,导致对负面评价产生错误认知甚至恐惧。忽略了“负面评价”对我们的积极意义,比如帮助我们认识自己的不足,就像镜子一样帮助我们更加完善自己。初中学业繁重,和同学相处的时间往往比和家长在一起的时间都长,很多同学都会出现适应问题。你在人际关系不顺畅的情况下还能坚持学习,并觉察到自己的问题勇敢地面对,真的非常棒。

对于你当前的情况,老师有以下几点建议,希望能帮助你:

主动交往,不要因自卑而退缩

不应当为一时的挫折而失去对自己的信任,更不能期待着友谊找上门来,任何事情,你去争取,就一定会有意想不到的收获。

观察大家的共同话题和兴趣

每个人的个性不同,兴趣也不同,但要融入集体,就应该寻找到大家共同的话题,可能是某个特长,某一款游戏甚至是某一部电影。尝试参与其中,共同讨论,久而久之就会慢慢融入集体,收获友谊。

帮助别人

帮助,不仅是给予物质上的支持,也包括情感上的支持、对痛苦的分

担、观点上的赞同以及提供建设性的意见等。帮助别人是一种美德,也是建立深厚友谊的基础,因此,如果你是一个乐于帮助别人的人,你一定会赢得真正的朋友和友谊!

学会赞美别人

任何人听到别人的夸奖都会开心,同时也会得到对方对你的赏识,说明你发现了对方的优点。但注意不要无原则地恭维。赞美别人不太难,因为每个人多少总有一些值得赞美的地方。平时仔细观察,多注意别人,并且对别人的优点发自内心、真情实意表露赞美,一定会收获友谊。

建立自信银行

很多同学之所以不敢社交是因为自卑,认为自己不值得,认为别人对自

己有不好的看法。但每个人都有自己的优点,只是缺少发现的眼睛,不妨试试建立“自信银行”,记录下自己的优点和特长,以往成功的经历,哪怕是突破自我主动和别人讲话。随着积累你会发现自己其实是个小宝藏,能成为你的朋友也是对方的幸运。

学会客观地评价自己

每个人的评价都不一定是准确的,他们只能通过交往和对你观察得出结论,所以要学会筛选,你陪伴自己长大到现在,不可能有人比你更了解自己。不管好与坏,任何评价都不要全盘接收,思考一下自己真的是这样的吗?

老师要告诉你,任何人都不是完美的,接纳自己是改变的第一步,非常期待你能有所改变。也欢迎你继续拨打12355,或者在青小聊平台和我们探讨成长过程中的烦恼。

12355