

案例：我想，但我不敢！

蒋晓曦(化名)，女，22岁，大学二年级学生，来自一个普通的农村家庭，家庭经济状况一般，性格内向，不善言谈，长相普通，唯一她觉得骄傲的事情就是她的学习成绩比较好，家长对她也寄予了很高的期望，可以说她承担着改变家庭未来的使命。

高三那年，高考失利，进入到一个二本大学，内心充满了失望和沮丧，不知如何应对。本以为凭借自己的实力可以顺利进入好的一本大学，但是现实很残酷，在高中阶段和她成绩相当，或者比她成绩弱一点点的同学都考进了很好的一本大学，而她只进了一个普通的不能再普通的二本学校，所以即使那些同学在大一的时候和她联系，她还是退缩了，她不敢面对他们，想到他们的学校，自己的学校，就觉得抬不起头，觉得很羞耻，只要一面对他们，就会想起自己的失败和难堪。由此她甚至更加怀疑自己，认为自己无论做什么都不会成功，自己永远都不行。

所以进入大学开始，面对很多的机会，很多的活动，她都想参加而不敢参加。她很羡慕那些积极参加的同学，也很渴望成为他们中的一员，也渴望取得成功，从而获得老师和同学们的认可，那样她会觉得自己是有价值的，她会开心好几天。但是每当她想跨出第一步的时候，就会有声音对她说：“我不行，好难哦！要是失败了怎么，好丢脸，好难堪！别人可能会更加瞧不起我。”

有的人也可能会说，这个人好傻，好好笑，好笨哦，居然这都不会！智商太低了！”比如对于上课发言，即使老师提出的问题，她会回答，她也会觉得自己的答案不够好，是不值得说出口的，会被别人看笑话。她害怕出错，她渴望自己的每一次出场都是完美的，无可挑剔的，不能接受自己犯错，不能容许自己犯错。所以不管自己有多想回答问题，她都会克制住内心的渴望，跟自己说：“别丢人了，别去”，然后重新缩回自己的保护壳，觉得不出错就是最安全的。

对于自己的未来，她也很害怕，她认为自己没有人脉，没有能力，没有长相，没有身高，什么都没有，一切都很糟糕，认为自己将来是没有出息的，她害怕从亲戚朋友的眼神中看到鄙夷和不屑，那样似乎在说：“不是大学生么，怎么这个样子，混得还不如我高中毕业的儿子呢，读书有什么用！”但她更怕从爸爸妈妈的眼中看到失望和无奈，她很害怕。

案例分析：

自卑指个体自我评价过低，自愧无能而丧失自信，并伴有自怨自艾、悲观失望等情绪体验的消极心理倾向，常常夸大自己的缺陷，以偏概全。

蒋晓曦强烈的自卑感，有以下几个主要原因：一是她对自己普通家庭背景的不认可、不接纳，渴望凭借自己改变现状，在同周围环境不恰当的比较下，更加深了对自己现状的不满意。二是她对自身的不接纳，她不满意自己的长相，性格，也不喜欢自己不善言谈，自我评价低，认为自己的不善言谈其实是一种缺陷，她渴望自己的每一次出场都是完美的，无可挑剔的。三是高考失利，让她失去她认为唯一可以证明自己价值的手段，她很难再获得被夸奖、被认可的心理体验，这会加速自卑阴影对其心理的腐蚀。四是内向的性格，让她始终陷于自己给自己设置的牢笼，看不到外面的世界。

面对这样的情况，蒋晓曦可以做以下心理调试：首先，正确评价自己，发掘、经营自己的长处。其次，积极参与活动，增加活动或成功的体验。第三，注意自我激励，进行积极的自我心理暗示；第四，了解自己，进行积极的比较。机遇和差的比，干劲和低

的比，生活和过去比，道德和高尚的比，将来和强的比，人不是为了比较而生存，比较的目的是为了充分发挥自己的潜能，要照着自己的样子去发展。第五，正确对待自己的得失。改变能改变的，接受不能改变的。在不能改变的方面，不要和自己较劲。最后，接纳自己，允许自己犯错，神仙也会有打盹的时候，何况是人。

教你几招

1. 挑前面的位置坐
2. 练习正视别人
3. 把你走路的速度加快 25%
4. 练习当众发言
5. 咧嘴大笑

所属图书: 新编大学生心理健康教育与训练(第二版)