

儿时的自卑让我与异性绝缘

爱课堂

本栏目特邀专家：
安徽省阳光心健心理咨询中心主任
安徽省心理咨询学会副会长 江俊

主人公：小雅

儿时的印象中，我觉得自己就像是一只丑小鸭，家里爷爷奶奶不喜欢我，因为我是个女孩，爸爸受爷爷奶奶的影响，对我的感情也非常淡，除了妈妈爱我，我觉得没有人喜欢我，那时起，我就认为自己生来就是个被讨厌的人。

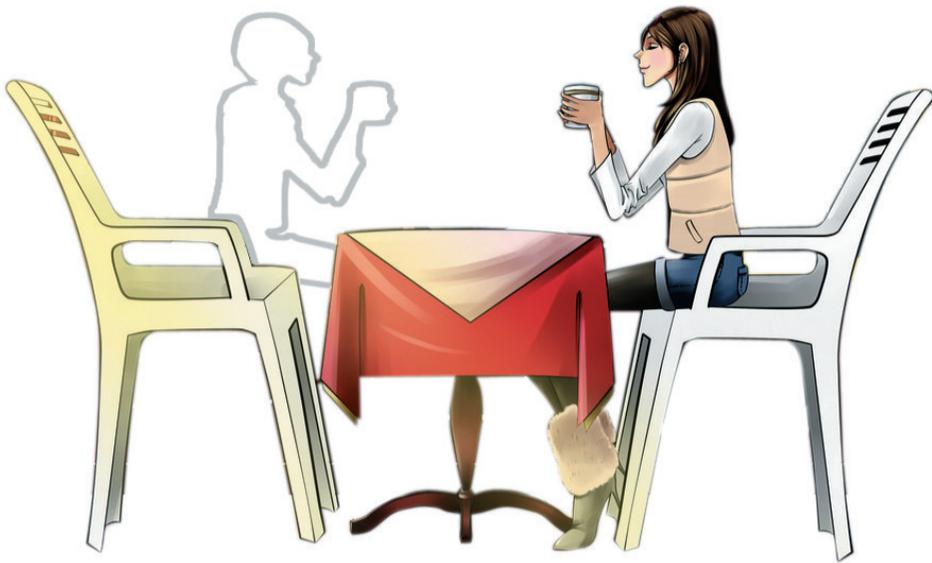
这样的自卑在我的心里从未改变，而且越来越严重，我有时就在想为什么自己要来到这个世上，我生来就应当被人歧视吗？我一直想努力挣扎，让自己变得更加强大，可是我通过不同的方式越掩饰自己，而内心的恐惧空虚感却越来越强大。

上学了，我想通过学习让自己变得强大，让老师同学们喜欢我。爷爷奶奶还是经常有意无意地在我面前感慨说，如果我是男生就会怎样怎样，每每听到这样的说法，我的脑子就像要爆炸了一样。

在我表现得特别忧伤的时候，妈妈总是在耳边鼓励我，她说女孩子唯有自强自立自信才能被人喜欢，受人尊敬，所以还是应当好好学习。为了妈妈，为了自己，我一定要好好学习，考上大学，出人头地。

在这样坚定信念的鞭策下，我的成绩越来越好。后来，我考上了一个二本院校，我感到十分开心，妈妈也很替我开心。从拿到录取通知书的那一天，我就在憧憬着一个美好的大学生活，想象着自己终于可以过上自由快乐的生活了。

然而，上了大学，过了那段最初的新鲜



专家点评

这个姑娘真可怜，儿时的印记，影响了一生。作为父母需要知道，一个人的自信、自尊来自于生命之初最亲密的人。比如和她亲密接触的爸爸、妈妈、爷爷、奶奶。亲密的人赏识她，就会形成自信人格特点。反之，自我贬低、自卑，对以后的工作、生活造成消极影响。

我们平素所知道是年轻就是美丽！年轻的姑娘，身上总有值得别人欣赏的地方。漂亮的自不必说，其他的特点比如：憨态可掬、娇柔、淳朴等各有各的美丽之处。但小雅在心中，无法形成一个自我肯定的自我形象，所以对自己厌恶、不认同。这样一来，自我如何努力，都得不到“心中我”的认可，外在表现是对自己越来越不满意。

漂亮的人不一定会对自己很认可，大家对身边的人进行观察，就会有这样的体会。外表漂亮不漂亮，先放置一边。每人心中对自我的认识，才是决定自卑或自信的主要根源。希望小雅，可以寻求心理老师的帮助，建立积极的自我，对自己有个重新认识。

如果无法坚持去找心理老师，你就在身边，一点一点去做，一点一点去肯定自己。完成了一项不错的工作，及时用言语肯定自己；反观心中的自我，也用欣赏的眼光看她。以积沙成塔的方式，逐步积累自信。

小雅，你需要改变自己，而不是在原地打转“我该怎么办？”

赵莉/文

感之后，我发现大学的日子跟我想象的并不一样，我只会学习、看书，平时没什么业余爱好，跟室友出去玩的时候，我甚至不知道要做什么，我觉得与他们有着太大的差距，面对他们，我又陷入了深深的自卑中。

再后来，大学的室友们一个个交了男朋友，一对对情侣出双入对，让我更加感觉自卑，也觉得没有哪一个男孩会看上自己。由于自己内心深深的自卑感，我似乎与男生绝缘，对他们不来电，也不敢来电。

我开始慢慢厌恶自己是个女孩子，经常会对镜子发呆，我长得很丑吗？我很失败吗？想着想着，我便会不由得哭起来，我气自己那么没用。有时候，我在想是因为儿时的不受宠让我如此自卑，我现在应该振作起来，毕竟自己已经长成了大姑娘，应该有自己的生活了，可是我怎么样都做

不到。

毕业工作到现在，几年过去了，我依然是单身，也没有找对象，连一次正常的恋爱也没有谈过。妈妈说过我好几次了，还为我安排了相亲，但我根本不知道应如何与异性相处。我现在已经26岁了，我的人生接下去该怎么办？我很痛苦。

情感主持连线：

电话：0551-65140885

(每日 15:00~18:00)

QQ:124424913

(每周四上午 9:00~11:00)

微博：<http://weibo.com/2127420971>

邮箱：aiqinghaisxb@126.com

感谢你陪在我身边

(为保护当事人隐私已在细节上做了处理，文中人物皆为化名，请勿对号入座)

“当儿子呱呱落地的时候，我泪流满面，医生以为我是生了儿子激动，其实我内心里是因为，有张晓强一路陪我走过来而幸福，感谢张晓强。”瑶瑶说。

2012年初，瑶瑶与徐振经过4年的恋爱，在腊月二十六这一天，回到合肥完成了婚礼，过上了自己的小日子。

刚结婚那会，两人如胶似漆，一分钟见不到瑶瑶，徐振就会到处寻找。瑶瑶也是觉得两人走到一起后不容易，因此，也倍加珍惜两人的感情。

过完年，两人又要各自奔向工作岗位，双双离开合肥，前往北京。回到北京，又开始进入忙碌的工作中。

3月的一天，徐振回来对瑶瑶说，“有个机会要去美国学习半年，我想去。”尽管新婚燕尔，非常舍不得，但是瑶瑶为了徐振的前途，终于同意了徐振的想法。

4月，徐振随着公司学习团前往了美国。留下来瑶瑶一个人在北京。因为一直在帮徐振处理出国的事情，瑶瑶根本就没有注意自己的身体变化，当她发现时，已经怀孕2个多月了。瑶瑶跟徐振说：“这孩子不要了吧，我一个人在这里，实在不行。”徐振

在电话那头，一个劲地求瑶瑶：“生下来吧，这是我们第一个宝宝啊。”

可能是因为缺钙的原因，瑶瑶怀孕3个月的时候，牙齿出现了疼痛，无奈之下，只有前去看牙医。让她万万没有想到的是，给他看诊的医生，竟然是她小学同学张晓强。印象中张晓强个子矮小，小时候经常“鼻涕啦啦”的，怎么现在长大了，变成了一位帅气的牙医了。

经过治疗后，瑶瑶跟张晓强说了自己的现状，流露出想把孩子打掉的想法。没想到张晓强坚决不同意：“没事的，一切都会好起来的。以后需要帮助，随时打我电话。”

经过一个星期的治疗，瑶瑶的牙齿恢复了健康。而她也得知，张晓强离婚了，现在是单身。

虽然两人同在北京居住、工作，但是两人见面的机会并不多。不过，每个周末，张晓强都会给瑶瑶发短信：“加油，瑶瑶，一切会好起来的。”“一定要记住吃钙片，不然牙齿又会疼起来的。”“如果需要帮助，随时联系我。”

很快，瑶瑶的肚子已经很明显了，也正逢夏天的到来。瑶瑶经常因为天气热，吃不下东西。张晓强知道后，就给瑶瑶买来许多水果。“你不吃可以，但是宝宝需要营养。这些都是有营养的水果，多吃点。”“没事，你很勇敢，给我做出榜样来。”一句又一句的鼓

励，一遍又一遍地回荡在瑶瑶耳边。每次，听到张晓强的声音，瑶瑶就加倍的努力，克服各种不舒服，努力吃饭、吃菜。

怀孕7个多月的时候，瑶瑶整整夜睡不好觉，就对电脑前的徐振发火。可是，远水解不了近渴啊，最终瑶瑶只有一顿抱怨后，依然一个人在照顾自己，生活起居。

没想到的事情发生了，一天晚上，瑶瑶疼痛难忍，拨通了张晓强的电话。很快，瑶瑶被送到了医院，接受住院治疗。住院的日子里，张晓强经常来照顾瑶瑶，帮助瑶瑶所有能帮助的事情。瑶瑶说：“晓强，别对我这么好，我不会跟你有结果的。”

而晓强的回答让瑶瑶一辈子都感动：“我从小就喜欢你，无论你怎么样，我都喜欢。现在你有宝宝了，就应该对你更好一些。如果你愿意，我愿意做宝宝的干爹。”

2012年12月，瑶瑶在北京医院生下宝宝。因为徐振还没有回国，两人唯一的亲人，瑶瑶的妈妈，已经年迈，无法签字。家属签名上写的是：张晓强。

2013年元月9日，徐振回国了，看到可爱的宝宝后，非常开心。他对张晓强说：“别对我老婆打主意，对我宝宝好点，别忘了，你是干爹啊。”而张晓强回答：“我会把对你老婆的好，全部转嫁给宝宝。” 王玉/文



倾诉人：瑶瑶
倾诉时间：2013年1月13日
主人公：瑶瑶 徐振 张晓强

爱恨纠葛，五味杂陈。
如果你有心事，请向我诉说。
有心事邮箱：
1939574580@qq.com，
或者直接对话
qq: 1939574580。
或许不是最好的解惑者，
一定是最好的倾听者。