

青少年热线
Health Review

JK 马志国 文

我清高 因为我自卑

有一位女孩,给我来信讲述了一段心灵故事:

马老师,您好!我叫苑儿,是一所重点中学的女生。我的文科真的很好,但理科就差了。也许是因为我的“清高”,我觉得与这个世界格格不入。我属于那个“庭院深深,烟锁秦楼”的时代,属于那种“终日凝眸,峨眉工愁”的女孩。我盼望生活在一个只有古筝琵琶和诗词歌赋的环境中,我盼望身边总有夏紫薇这样的才女淑女相伴,我盼望能有一个真正爱我懂我的人倾听我,不管他贫富贵贱……但我知道,我心仪的那个社会已经不复存在,只残留在文学作品和我的梦中。有了这种想法,您说我怎么可能每天笑对人生呢?我怎么可能用真心爱身边的每一个人呢?我傲气,我认为他们俗;但我又想,我有什么资格这样看他们?他们俗,可他们比我成绩好,他们比我有人缘,他们比我活得潇洒,他们就是比我好!我“淑女”,我“才气”,又有什么用?

我活得累极了,真的!我知道世界不能适应我,只有我去适应这个世界。但总是事与愿违。为了亲近朋友,我说出了自己发誓不说的秘密,却闹得满城风雨,让我欲哭无泪……

苑儿的来信诉说了她心中的愁怨,几经思索,我给她复信如下:

苑儿同学,你好!

你的心灵独白正如你的笔名,透出小才女心中的几多愁怨。小才女心中愁怨何来?不是来自你的文理偏科,不是来自你的自卑和自负,而是来自你缺乏人缘,缺少人情的温暖,这怎不让多情的小才女心生愁怨?这是你自卑的关键所在。自卑很痛苦,你就用自负来进行心理防卫了:他们俗,我清高。想想看是这样吗?

你为什么会出现人际关系障碍?为什么人缘不好?

首先是你过分痴迷虚幻的生活。这表现在你过分痴迷于言情故事和武侠小说。你对虚幻生活情境的盼望和心仪,在心理学上叫作白日梦。白日梦具有一定的积极意义,但是沉溺于幻想之中又往往是心理退缩的表现,是一种退行行为,是长不大的表现。青少年如果任凭虚无缥缈的梦境支配自己、左右自己,那是很可怕的。你就是因为痴迷白日梦,而觉得与现实生活“格格不入”,逃避了现实的人际交往,对现实生活封闭了自己的心灵。人们的心灵其实都需要温馨真情的慰藉,现实的人际交往就是心灵的阳光。人间真情的阳光被你关在了心灵的门外,心灵怎样健康成长?怎能不生愁怨?

其次是人际交往中缺乏主动。“清高”、“淑女”、“才气”,这样一个小才女当然自我感觉良好。可是大家未必就买你的帐,你不主动索要温暖,别人当然不会白白送温暖了。

再次是你的人际交往策略失误。你感到了自己的人缘不好,就开始寻找人缘。但为了“亲近朋友”,你“说出了自己发誓不说的秘密”,就是人际交往的失误。试想,如果大家都把自己内心的秘密说出来,大家都能知道别人内心世界的每一个角落,那么,就不仅仅是“满城风雨”、“欲哭无泪”了,我们的生活就会成为一个混沌和混乱的世界。

原因既明,小才女肯定知道该怎样帮助自己了。

一是从白日梦中唤醒自己。最好的办法是从改变生活入手。比如,暂时告别富于情节性的小说、影视等,把这些时间用来去感受家庭、学校、社会的现实生活。再

如,和同学们在一起,说说笑笑,唱唱跳跳,打打闹闹,积极地和大家交往,这样也就破除了自我封闭,在人际交往中获得更真实的满足和快乐。

二是先播撒爱的种子。爱的温暖不是可以索要的,人际关系的一个重要规律是主动性原则。你要别人爱你,那么,你就先得给别人爱。我们周围的人都是普通人,没有圣贤。真正懂得爱自己的人,一定会首先爱别人。因为肯播撒爱的种子的人,才能有爱的收获。

三是对朋友伸出你的手。朋友对朋友心是透明的,那不过是一句文学语言。人不能也不必完全彻底地敞开自己的内心世界,没有必要把自己的所有想法毫无保留地告诉别人。这正如我们需要走出家门走向外面的世界又需要关上家门拥有自家的天地一样。所以,大家心里留一方自己的天地,并不妨碍彼此成为真心朋友。开放自己的心灵,珍视现实的友情,就是在别人需要的时候该出手时就出手,不一定要用自己的秘密来交换所谓友情。

人只有自己才能最终帮助自己。你一旦从白日梦走到现实生活中来,你就会笑对世界,就会拿真心爱别人,你心中的愁怨就会化为温馨。 JK

