

# 从小一直被否定的人如何树立自信心?

□ 本报记者 张晶

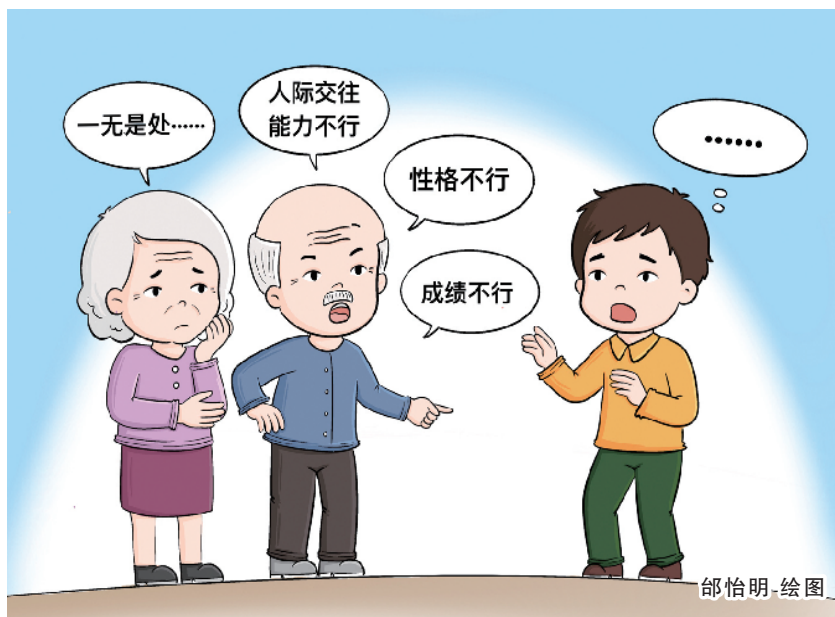
## 职工困扰:

我从小被父母一直否定,无论做什么事都会被挑剔。在他们眼中我好像是个一无是处,性格不行、成绩不行、人际交往能力也不行……虽然现在我已经成年了,但那种时刻被否定的感觉却一直如影随形,每当我获得一点成就,这种消极阴影就会跳出来侵蚀我,让我无法获得自信的底气。我该怎么办?

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

在成长过程中,许多人或许都经历过重要他人的否定,这些重要他人可能是父母、可能是其他养育者,也可能是老师。来自重要他人的否定会让孩子产生无助感,或者总觉得自己比别人弱小、愚笨,而这些感受正是个体最初的自卑感来源。当一个人长期被这种自卑感笼罩时,自然就很难获得自信的底气,活得松弛又自然,所以我理解你的无助和迷茫。从小一直被否定的孩子,长大后会变得怎么样呢?

可能会习惯性地迎合别人。他们害怕被挑剔、被批评、被拒绝,所以与人交往时总是下意识地讨好别人,不敢对不合理的要求说“不”,也不敢为自己争取权益。可能会产生“冒充者综合症”。即不相信自己的能力,哪怕自己取得了很棒的成绩、在别人眼中是个优秀者,也一直很心虚、很不自信,认为自己的成功有侥幸的成分,就像你一样。可能会在亲密关系里很卑微:认为自己不值得被爱,所以别人对自己稍微好一些便受



邵怡明·绘图

宠若惊,想要加倍回报。但也有人会因为怀疑那些爱意的真实性而选择远离一段好的关系,或者反复跳进糟糕的关系里出不来。

## 专家建议:

那如何从过去的否定中解脱出来,获得自信的底气呢?

意识到自己不是那个无助的小孩。小时候,因为非常信赖身边的重要他人,加上自己的阅历有限,所以你会非常认同他们对你的评价,即便是否定的评价,你也很少会去考虑它是否正确,只会觉得“是我的问题”。可是,并不是所有的否定都符合客观事实,它们可能是毫无理由的迁怒、是没有理智的指责、是在外人面前的“客套谦虚”、是孩

子没有满足自己期待后的暴怒。小时候你无法反抗这些枷锁,但现在,你有力量将这些枷锁卸下来,例如分辨那些否定的真实性,以及学会否定那些不合理的指责和批评,告诉自己:“不是我的问题。”

练习积极的自我对话。从小被打压的人长大后也会习惯性地打压自己,我们可以用积极的自我肯定来改变这种不良习惯,让积极的思维方式成为新的习惯,例如:为获得的成绩感到高兴,头脑中的批评者却出来泼冷水时,就对它说:“你的想法不重要,我开心就行。”

当搞砸一件事,觉得自己整个人都糟糕透顶时,对自己说:“你有自己的价值,你可以处理好。”

当面对不合理的请求,下意识想妥

协时,对自己说:“要不试试拒绝,看看会发生什么。”

当收到别人的表扬和赞美时,试着不说“没有没有”,而是自然地接受,并给自己一些心理上的认同——“我值得。”

允许自己有退缩时刻。可能你会发现,就算拼尽全力想让自己变得自信起来,但某些时刻,那些自卑感还是会“旧病复发”,之前的所有努力都好像无用功一样,这怎么不令人沮丧绝望呢?但是,改变是一个漫长的过程,就像大多数人减肥时会偷懒一样,我们在摆脱自我否定的过程中也会偷偷地松懈、退缩或受挫想逃避,这些都是正常的反应。所以有些时候,如果你暂时无法改变某些消极的思维模式,也请多给自己一些时间、一些宽容和一些体谅,允许自己有退缩的时刻,接纳那个“不够好”的自己,慢慢地,相信你就能构建出新的自我,活出新的人生。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩内容欢迎关注  
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统  
<https://www.bjzgx.org.cn>  
7×24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

## ■ 健康提醒

# 秋冬交替常吃7个“第一”

秋冬交替的季节,天气日渐寒冷,此时,在饮食上要注意多加调理,从蔬菜到水果到肉类,有许多适合秋冬食疗的食材。

### 第一补: 山药

山药药食两用,有利于脾胃消化吸收,能预防心血管疾病,有延年益寿的功效。

最佳吃法: 蒸着吃、做汤喝、炒菜均可。蒸着吃,营养损失最小。

最好搭配: 可以和枸杞搭配来熬枸杞山药粥,能更好地发挥滋补效果。

### 第一菜: 莲藕

藕能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。还富含膳食纤维,对治疗便秘有益。

最佳吃法: 七孔藕淀粉含量较高,水分少,糯而不脆,适宜做汤;九孔藕水分含量高,脆嫩、汁多,凉拌或清炒最为合适。

最好搭配: 黑白木耳。搭配银耳滋补肺阴,搭配黑木耳滋补肾阴。

### 第一坚果: 花生

花生性平,味甘,可醒脾和胃、

润肺化痰、滋养调气、清咽止咳。

最佳吃法: 新鲜花生最好连壳煮着吃,不仅容易消化吸收,而且可以充分利用花生壳和内层红衣的保健作用。

最好搭配: 红枣。搭配红枣,对脾虚血少、贫血有一定疗效,对女性尤为有益。

### 第一饮: 黄酒

黄酒是世界上最古老的酒类之一,含有18种氨基酸。还含较高的功能性低聚糖,能提高免疫力和抗病力。黄酒性热味甘苦,有通经络、行血脉、温脾胃、润皮肤、散湿气等治疗作用。

最佳饮用方法: 黄酒温饮,暖胃驱寒。温度以35℃~45℃为佳。

最好搭配: 乌梅。秋季讲究饮食以“收”为主,搭配乌梅恰恰符合“收”的理念,有养阴生津、润肺护肝的作用。



### 第一粥: 百合粥

百合味甘微苦,性平。对抑制癌细胞增生有一定的疗效,还可润肺止咳,清心安神。

最佳吃法: 煮粥。百合可入菜,如西芹炒百合、百合炒牛肉;也可煮粥吃,与糯米制成百合粥,放点冰糖,不仅可口,而且有助于睡眠。

最好搭配: 杏仁。杏仁有润肺止咳,清心安神的功效,搭配百合熬粥适用于病后虚弱、干咳患者。

### 第一肉: 墨鱼

墨鱼富含B族维生素及钙、磷、铁等微量元素,是一种高蛋白低脂肪滋补食品。

最佳吃法: 红烧、爆炒、熘、炖、凉拌,做汤均可。为防秋燥,墨鱼做汤比较合适。

最好搭配: 豆腐,也属于养阴生津的食物,一起吃还能起到蛋白互补的作用。

### 第一水果: 梨

梨因鲜嫩多汁,营养丰富,每天吃梨,能缓解秋燥,生津润肺。

最佳吃法: 吃生梨能明显解除上呼吸道感染患者出现的咽喉干、痒、痛及便秘、尿赤等症状;将梨煮熟或蒸熟吃,如冰糖蒸梨可以起到滋润润肺、止咳化痰的作用,对痛风病、风湿病及关节炎有防治功效。

(谭萍)