总觉得自己不够聪明？你只需要扬长避短

你还有哪些从来没有被挖掘的天资呢？继续发掘你优势的唯一办法就是多尝试，直到找到它。

□ 高 艳

视觉中国供图

对于一个人的成才成功而言，先天因素固然很重要，后天因素也很重要——不要因为自己某个方面不够好而否定自己，比如学习成绩不够好，智力测验分数不够高，从而认为自己不够聪明，没希望了。

但是我们还差一个问题没有解决，那就是我们总还是要依靠自己的某些才能在这个世界上立足，要如何找到自己的立足点呢？我们都知道“扬长避短”，但是要找出自己的长处，往往还是有点犯难。所以才会有“我不聪明怎么办？”这样的问题。要解决这个问题，我介绍一本书和一个故事。

发现属于你的“SIGN”模型

这本书叫作《现在，发现你的职业优势》，作者是马库斯·白金汉，是优势理论的创始人。虽然这是一本写给成年职场人士的书，但是对于青少年也有很强的借鉴意义。作者告诉我们一个简单实用、可以帮助自己找到长处、强项、优势的“SIGN”（信号）模型。也就是说，你循着这样的“信号”思考，就能够找到自己的优势所在。

什么是“SIGN”模型呢？其实就是4个单词的首字母，分别是：Success, Instinct, Grow, Need. 下面我们来介绍下这4个单词的含义，以及相关的一些问题。

Success——就是你在某个方面自我效能感强，你有信心做成功。

跟别人聊什么话题让你更有信心？

你在哪些方面能够指导别人？

别人常常向你请教哪些方面的问题？

你在做什么事情的时候，不会感到焦虑和担心？

Instinct——在某些事情上，还没有开始之前你会感到迫不及待，直觉上就想尝试。

你在什么事情上很少拖延？

完全没有工作任务的情况下，你会自主自发地去做什么事情？

你宁愿放弃休息的时间也要去做的事情是什么？

Grow——在做某些事情的过程中，你很专注，求知欲强，学得很快。

做什么事情会让你感到时间过得飞快，沉浸其中，甚至忘记了吃饭？

做什么事情的时候，会让你暂时忘记了“刷手机”？

你做什么事情不容易感到疲倦？

Need——在做完某个事情之后，你有真实感和满足感。

做什么事情让你感觉“无论结果如何，做这件事本身就是奖赏”？

做什么事情让你有“如愿以偿”的感觉？

你可以找一个安静的地方，画个大大的田字格，每个格子代表一个字母，你可以在每个格子里写上若干件事情。可以从你上学时期开始回顾，把所有记得的属于这四类的事情都列出来。当然，有的事情可能是被重复填写到不同的格子里。说明这件事情具备四种属性当中的多种，属于你的优势的可能性很大。

你还可以逐步提炼这些具体事件，寻找这些事件的共同点，比如“善于交朋友”“体力好”“组织安排事情井井有条”“动手能力强”，等等。总体而言，在一些事情上，你感到很强大，循着这样的方向，有很大可能找到自己的优势。当然，这也需要花点时间和耐心。

如果你很难找到自己的优势，是不是你“遇到”它的方式不对？

除了寻找“SIGN”，你还可以向你信任的师长和朋友，询问这么几个问题：

你觉得我身上有什么优点？为什么？（请他列举具体事件）

你觉得，我身上有什么不同于别人的特质？

你最欣赏或者佩服我哪些方面呢？

在你看来，我做什么事情的时候最兴奋最忘我？

我曾经做过的哪件事情，让你印象深刻？

如果你很难找到自己的优势之处，好像是什么都做不好。那很可能是你“遇到”它的方式不对。举个例子，有些同学数学不好，很可能是因为没有遇到一个好的数学老师。当然这也不完全是老师的错，因为老师面对班里的学生很多，只能用一个方式面对所有学生，肯定是有不适合每个人的情况。

《发现天赋的15个训练方法》的作者肯·罗宾逊，在书中讲到了她的女儿凯特在化学课上的表现。

由于凯特小时候数学没有学好，而高中化学课又经常用到数学，所以孩子有点丧失了信心，总是在化学课上心不在焉，吊儿郎当，所以她的化学课成绩不及格，需要重修。新来的老师米勒在上课的时候，凯特在跟邻桌的同学传纸条玩。化学考试的时候，凯特又没有及格。米勒老师把凯特叫到办公室，对她总是坐在教室后排，并且不完成家庭作业表示了不满。她说：“对你这样有天资的孩子来说，这样不认真的态度是不可接受的。”

接着米勒老师问凯特是否愿意接受一个条件，她愿意利用课外和午餐的时间为凯特补习，但是凯特必须坐到教室的前排，并全心投入化学的学习中。凯特只能同意了。凯特很快就发现，只要能够集中注意力，那些化学知识并不难。更让她吃惊的是，一点点的进步让她竟然喜欢上了化学，成了班级里成绩最好的学生，甚至还能辅导其他同学学习，她还考虑未来报考大学的时候选择化学。

之所以有这样的变化，是因为米勒老师发现这个孩子既然能够在别的科目上取得不错的成绩，如果她不是在化学课上偷懒的话，一样也能取得好成绩。米勒老师也意识到凯特在传统的课堂情境下不太适合，所以她愿意花时间单独辅导她重新学一遍。每个人都有不同的学习风格，有的人希望老师多说话，因为他们靠听觉学习。有的人是看到老师在黑板上的板书就会精神抖擞。所以对一些学生来说，老师可能讲得太多，而对另一些学生来说，老师又可能讲得太少。培养能力的关键在于接受自己的学习风格和学习方法，并用这种方法尽可能地多开发自己的兴趣。

所以，我们在根据以往的经验考虑个人优势的时候，对自己的判断可能是正确的，也可能是错误的。如果你怀疑自己在某些方面的天资，就要考虑一下这种怀疑是怎么形成的，是不是受到了环境的极大影响？是不是当时的环境不太适合你？有没有发展这些天资的其他方法？你还有哪些从来没有被挖掘的天资呢？所以，继续发掘优势的唯一办法就是多尝试，直到找到它。

那些让你感到自己弱爆的事，怎么面对？

我们说了“扬长”，现在来说说如何“避短”，就是那些让你感到自己弱爆的事情。我们不妨也可以对照这个列表来看看，身边哪些事情是属于这个系列的。

1. 有些事情，我屡次尝试，但几乎都失败了。

2. 别人告诉我需要在这类事情上有所改进。

3. 我从来没有在这类事情上得到过奖赏或者认可。

4. 我想办法避开此类事情。

5. 我不停地物色能够代替我做此类事情的人。

6. 我不得不打起精神来去做这类事情。

7. 我需要花很长时间来学习处理此类事情。

8. 此类事情让我感到无趣。

9. 无论我多么努力都处理不好此类事情。

10. 这类事情让我感到疲惫不堪。

11. 一想到要自己处理这类事情就想退缩。

12. 憧憬一个不用再遇到此类事情的世界。

青少年在选择专业、职业发展方向的时候，以上的事情应该是被绕开的区域。如果你不小心已经在这样的领域工作了，还可以考虑跟那些喜欢做此类工作的人合作，也许他们还能告诉你有什么方法和技巧可以快速有效地去做，你就不用花太长时间跟这类事纠缠了。当然，你越是了解自己的优势，越有机会有能力逃离你的“弱势”领域。

需要提醒的是，这里的“避短”并不是你逃避责任的借口。你要看看在你回答这些问题的时候，是不是出于懦弱而不想承担责任？轻易说出，这个我也不想做，那个我也没兴趣，总是憧憬一个衣来伸手，饭来张口，得来全不费功夫的世界。如果是这样，纵然有天大的才华，也会被懒惰和逃避埋没的。我在大学教书，经常遇到不认真学习，成绩不好，借口说不喜欢这个专业，想要转专业的学生，他们往往转到下一个专业，不认真学，结局还是一样的。不肯承担责任，不肯下功夫，不敢突破舒适区，最后的结局就是，哪儿都是你的短板。

Tips

当你冒出“我不聪明，怎么办？”念头的时候，这几本书可以帮到你：

《让天赋自由》让我们重新思考，我们心目中对聪明的定义是否有偏颇？比如反应慢，比如学业成绩不好，真的是不聪明吗？也许，我们在学校不考的很多方面表现很好呢。

《绝非天赋》告诉我们，我们可能高估了先天因素对于人生的影响。其实影响人生的，有先天的和后天的很多因素，并且它们之间还相互作用，是个非常复杂的模型。也许你只要在某个点上发对了力，先天因素和后天因素配合得当，某些略微的优势可以在时间的加持下成倍增长，增加成才的机会。不要被“标签”思维固化，去寻找合适的成才方法吧。

《刻意练习》就是那个很重要的成才方法，也是非常靠谱的后天发力点。天赋和潜能一直是存在的，但是需要用科学的训练过程去激发。甚至可以说“成为天才，是有套路的”。

《坚毅》说的是，我们不仅要用科学的训练方法激发潜能，还要用科学的方法让这个过程不那么苦哈哈的，而是带有激情地坚持很久，最终才能实现目标。

《现在，发现你的职业优势》说的是，如何充分发掘优势和长处，避开短处。我们不是不聪明，而是需要一些方法把聪明之处挖掘出来，让它显现。在这个过程中需要具备成长性思维，而不是用固有的眼光看待自己。还要不断尝试、突破舒适区。

（作者为北京师范大学珠海校区教育学院副教授）

颜值焦虑自救：不靠化妆品也不靠修图

颜值就像一个人的灵魂居所，假如有人越来越注重装修自己的房屋，而忽视房屋里面的灵魂，就会因颜值而焦虑。

□ 赵可一

“好累啊，又要化妆，我的颜值为什么就不能对我友好一些？”望着镜子里的自己，22岁的若云托着脸，陷入了沉思。

粉底、遮瑕、散粉、眉笔、眼影、修容、口红、腮红、高光……各类化妆品和日复一日的流水线动作，环绕在若云的每一个清晨。她说：“就像梳妆台前的操作员，为颜值打工，被这些化妆品支配着，又难以挣脱。”

“化妆本来是愉悦的享受，可我发现，我好像越来越害怕素颜带来的反差，害怕他人异样的眼光，害怕不友好的颜值带来的一切。”

若云的记事本里，第一条这么写着，“重点关注：下颌线不够清晰、双眼皮不对称、面部平整度较低，下周约陶医生咨询。”为了避免化妆的繁琐，若云最近想要尝试医美，为颜值带来一点“飞跃性的提升”。

若云的故事并不陌生，生活中还有不少陷入颜值焦虑的年轻人，容貌烦恼甚至影响生活。

“我素颜朝天绝对不会去食堂吃饭的，饿得不行也不去，忍忍就行了。”盈盈在这样的颜值焦虑之下，患上了胃病。生病后的她，尽管有所调整，但也就是“来不及化妆就用帽子、口罩把自己‘武装’起来再出门”，建立在颜值不减分的基础上。显然，颜值焦虑让她在面对生活需求时，不得不进行一些妥协和放弃。

不仅线下，线上的流动环境也是颜值焦虑的培养皿，社交媒体中充斥着那些忧心于颜值的你我他。心伊和梅语是室友，她们的跨年夜始终无眠。“我们今年的跨年夜修图，从凌晨3点做到早上7点。我们俩先各自修，修好了再交换审核，然后发到朋友圈和微博，收到了很多点赞和夸奖。不睡觉也值得，算是完成一件大事。”对于她们而言，一张精致的照片胜过当下的作息，一次次点亮的红心也能补偿彻夜的疲惫。

当然，也有相反的情况，那就是不出镜，不表现，而这也是颜值焦虑的一种深层表现。“我不想拍，也不想展示我的自拍。一旦展示就要纠结，就算修图也不一定满意，自己就长这样，再修能修到什么程度？过度P图，指不定会被别人怎么议论。”小朱的手机换了一年，相册里却找不出一张自拍。

有人说，颜值焦虑困扰着诸多女性，但这种看法忽视了那些深受其扰的男性群体。阿飞是法律专业即将毕业的硕士研究生，当收到一个非常重要的面试通知时，他却无比烦恼。“我当时压力大，体重上涨，脸圆了一圈，穿西装也不好看。没办法，想了很久，我还是放弃了这个心仪已久的工作机会，就不去做无用功了吧。”

在颜值焦虑之下，一点小小的瑕疵也可能让外表“岌岌可危”，原本并无明显缺陷的容貌，也会使人们忧心忡忡。如何看待颜值焦虑？南京邮电大学专职心理咨询师成颢认为：“普遍来说，颜值是他人了解我们的直接来源，关注外表是正常的社会形象管理方式，但是这种关注一旦过度，就可能在某些情况下引发较强的焦虑情绪，就像若云、盈盈等人呈现的那样。”

成颢用了一个生动的比喻：“颜值就像一个人的灵魂居所，如果这个房屋很漂亮，就会吸引人们进一步的关注。在这样的状态下，假如有人越来越注重装修自己的房屋，而忽视房屋里面的灵魂，就会因颜值而感到焦虑。”

“同时从另一个角度来说，相比关注灵魂，装修房屋的效果更加可控。一个月的健身会被人直观地看到自己体型上的改变，但一个月的阅读却并不一定能立刻获得内在质的提升，被人即刻发现。因此，一些人倾向于将注意力更多地放在前者，以此快速获得满意的自我塑造结果。”

颜值焦虑的成因是复杂的，它可以关联于个体的成长发展过程，驶向渴望认同的情感依归。成颢分析道：“婴幼儿时期，养育者对孩子的态度是至关重要的，孩子对自己的看法，以及他们的价值观会受到潜移默化的影响。如果养育者对孩子常常持否定的态度，可能会令这个孩子通过其他的补偿方式来发展自己，以获得他人的认可，这时的颜值焦虑实际上也是一种存在焦虑。”

当然，这种焦虑也可能受到来自社会的外部刺激。成颢说：“互联网时代，我们拥有很多机会去打造颜值，当大家都把最完美的形象呈现在网络平台，无形中会形成一种追求精致外表的审美文化，渗透到个人的潜意识之中。这种文化还会带来现实压力——没有人是完美的，当人们的网络形象越来越完美，可能更不容易面对现实。于是理想和现实遥远的差距之间，焦虑逐渐蔓延。”

除了审美文化的席卷，消费主义也在无形中成为颜值焦虑的推手。整容广告随时都可能戳中路人那份或潜伏或跃动的颜值焦虑。“当看到一位素人整容前后判若两人，受众也会不自觉产生代入感，增加对颜值的关注。”

踏入颜值焦虑深处，又该如何面对？成颢建议：“如果颜值焦虑更多来源于个体的成长发展过程，那么专业的心理咨询有助于我们探索‘房屋’里真实的自己。如果这些焦虑更多来源于社会环境，那么需要从家庭、学校和社会等更高的层面介入，让人们更多地关注自己的精神世界。”

积极健康的谦卑感

那是一种带着包容、欣赏、学习的心态，又不苛求自己。

□ 闫 晗

在情绪低落提不起干劲的时候，我常常选择去图书馆“吸书”充能。书并不难买，可我喜欢在图书馆一排排书架前找寻，与一些好书好作者偶遇。在那里，知识变得具象化了，化为眼前的各个阅览室的存储，从古至今，分门别类，应有尽有。在图书馆偶遇到喜欢的书总是很兴奋，图书馆如同一条河流，在流通的世界里，每次踏进的水都不一样。对于书和知识，我并不想（或者说无法）永久拥有，只要一起度过一段美好的时光就足够。

当然，更可贵的是图书馆古老的空气，那是一种独特的由很多不那么新的书散发出的纸的芬芳，让人感受到灵魂的洗涤和净化。最重要的是，在一排排书架前寻找特定书目，和书桌前阅读写字的人身上散发出一种专注感和投入感，置身其中，能感受到他们的“心流”。

这里集中了好学上进求知若渴的人。在课堂上学习的人可能是被迫坐在那里的，有人玩手机，有人睡觉、走神。但到图书馆的人都是主动选择的，会克服一些困难，推掉其他的事项，从城市的四面八方，专程为阅读而来。每个人都有自己的目标，读的也是自己喜欢的读物，无人强迫，不被安排，自发自动，也就有着更多的愉悦。书和人碰撞产生的能量场极其治愈，总能让我产生一种积极健康的谦卑感，在这里，整颗心都宁静下来，不再为目标的未达成而焦躁，而是想着：慢就是快，不要着急，进一步有进一步的欢喜。

说起来，我如今很多时刻都对世界怀着一种积极健康的谦卑感。

以前的我是自卑的，不那么喜欢和接纳自己，无论是外貌、性格还是沟通能力、动手能力，都不十分满意。自卑是把双刃剑，好的一面是能够看到人和人的差距，对别人的光芒心向往之。坏的一面则是，有时为了掩饰自己的不足和脆弱而抱残守缺或防卫过当，外化出来就有点讨人厌。太忙着掩饰自己的人，顾不上旁人的感受和需求。有时觉得差距太大，直接放弃进取，变成社交恐惧症患者。这样就像孙悟空给唐僧画了一个保护圈那样，画地为牢，固步自封。觉得自己做不好，就不愿意尝试新事物。

随着岁月的历练和自身的成长，见自己，见天地，见众生，又回过头反观自己，终于认识和接纳了真正的自己，开始拥有一种健康的谦卑感，那是一种带着包容、欣赏、学习的心态，又不苛求自己。世界都是我的老师，无论什么人什么事都可以从中学到东西，汲取对心灵有益的养分。只要想学习一种新技能，什么时候都不晚，就像从图书馆借一本新的书那样，借了开始阅读就好。甚至对于过去紧绷的自己，也可以带着鉴赏的态度去回味，年少的种种，大都消弭掉了岁月和情绪的火气，变成矿藏，偶尔挖一铁锹出来，都是考古鉴赏的心态。

跟一个朋友说，我以前看到你这样明亮的女孩子会非常羡慕。现在不会了，我的自卑、耻感、阴影、不快，都是对自我的探索，也因着对自己的探索而能更好地理解他人。正是那些细密的情绪，让我成为今天的我，一个更能包容和共情他人的，带着积极健康的谦卑感的我。

利路…… 为什么 『幸灾乐祸』 越愿……

他不得不去做不喜欢的事情，你们为啥这么开心

□ 殷锦绣

《创造营2021》播出前，可能谁也没想过，一档选秀节目里最火的选手之一，竟然是个不想出道、只想回家的人。

来自俄罗斯的选手利路修原本不是练习生，而是去节目组应聘翻译的，却被节目导演看中拉来当了选手，他自己最初并不想出道。

于是别人训练他在偷懒，别人展示他在摸鱼，被分到最差的F班还觉得自己获得了freedom，没想到这反而激起了观众们的逆反心理：利路修越是不想营业，粉丝们越愿意打投，还说“就喜欢看利老师不得不打工的样子”。到后来，连评委们都知道了这事儿，看到利路修不情不愿地晋级，大家都很幸灾乐祸，甚至喊出了“利老师，修（休）想逃”的口号。因为这事儿做得太损了，粉丝们都被称为“笋丝”。

现在，节目决赛已经播出，利路修并没有出道，笋丝们也不计较。只是有些路人依然陷在不解中：既然你们并没有真的想让他出道，那之前他不得不去做不喜欢的事情时，你们为啥这么幸灾乐祸呢？

你有什么不开心的，说出来让我开心一下 | 幸灾乐祸是怎么产生的

幸灾乐祸，从字面上理解就是在别人遭遇不幸时感到开心。这种挺“笋”的情绪是怎样产生的呢？幸灾乐祸的互动模型给出了答案。

首先，心理学认为，对别人幸灾乐祸，可以满足人们与自我相关的动机，也就是说，一个人会不会幸灾乐祸，跟自己的特质有关。有的人更容易幸灾乐祸，什么热闹都想凑，别人越惨越开心；而有的人就不怎么幸灾乐祸，甚至不能理解“笋丝”的行为。

阿姆斯特丹自由大学心理学家Ouwerkerk研究发现，自尊心不太强的人更容易幸灾乐祸，尤其是别人不幸的点正好是自己在意的方面时。因为别人的失败和不幸能对比出自己的成功与幸运，让他们重新肯定自己。很多为利路修打投的“笋丝”都是普通“打工人”，利路修不得不继续参加节目的样子，像极了他们不得不工作糊口的样子，让他们觉得自己也没那么惨，所以他们特别为此幸灾乐祸。

其次，幸灾乐祸不仅与自身状态有关，更与社会比较有关，人们更容易对社会地位比自己高的人幸灾乐祸。本来，跟社会地位比自己高的人相比，往往让人感到弱势、痛苦，利路修虽然也是“打工人”，但还是拥有了很多吃瓜群众没有的曝光率和社会资源，也有不错的学习背景，如果他没有这些不情愿的“不幸”，那跟他相比，吃瓜群众可能会觉得自己“卑微”，而对他幸灾乐祸，能减轻吃瓜群众的“弱势感”。

最后，人们还会评估他人不幸的情况。一般来说，面对严重的不幸，或者完全随机的不幸，人们的反应并不是幸灾乐祸，而是同情。但如果不幸的程度并不高，或者是不幸者“自找的”，那人们可能会觉得“活该”“苍天饶过谁”。利路修虽然想家不能回，但这并不算是严重的不幸，当初去节目组应聘也是他主动去的，所以初期，“笋丝”们普遍都是幸灾乐祸的。

善意的幸灾乐祸无伤大雅，恶意的幸灾乐祸伤人伤己 | 幸灾乐祸的影响

不过后来，随着节目进程，“笋丝”群体也已经有了分化的趋势：很多人仍然继续幸灾乐祸，相互号召为利路修打投；也有人开始反思自己的“笋”，想放利路修一马了。

如果别人的不幸还没有到痛苦的地步，而是显得有点尴尬无措，那对此感到好笑也无可厚非，毕竟利老师也曾为别人的梦想而努力练习过，后期的状态似乎也变积极了，会收拾自己了，说明他的不幸程度并不算严重。

最初，“笋丝”们只想图个乐子。心理学家Ouwerkerk的另一项研究发现，人们倾向于与人分享让自己幸灾乐祸的消息，而不是藏着掖着，这也是为什么“笋丝”们会相互号召、相互“安利”，让利路修出圈了。

假设先前利路修真的表现出了无比的痛苦，我想，大部分“笋丝”们也不会继续幸灾乐祸，甚至可能会喊话节目组“放人”了。因为幸灾乐祸往往伴随着道德评价，可能会让人产生内疚、羞愧、后悔等道德情绪，使自己先前的幸灾乐祸情绪变少。在内疚等情绪的影响下，人们会做出更多亲社会行为，愿意体谅别人，愿意给别人提供帮助。

如今，利路修已经下岛放假了，但他的选秀奇葩故事会一直流传在互联网上；“笋丝”们不再有幸灾乐祸的快乐，但祝大家今后有更多属于自己的快乐。