

新手博主不断涨粉却仍“惯性自卑” “不配得感”背后该如何自我成长?

专家:从他人回到自身,用“鼓励组”理解和接纳的心态一步步成长

本期“2022心事咨询室”的来信者是一名尝试自媒体创作赛道的新手博主,在账号有所起色后却陷入了深深的“不配得感”,对自己的创作产生怀疑,甚至在受到官方平台邀请加入创作社群时感到惶恐退缩。通过来信者真诚的剖白,华师心晴热线负责人袁杰看到,这位新手博主既自卑也自信,既害怕与人比较又渴望在竞争中获得价值感。他告诉来信者,超越“惯性自卑”的秘诀在于关注自我成长,只有摆脱了对优越感的盲目攀比,真正的变化才会开始。

来信

■策划:林波
■统筹:新快报记者 王娟
■采写:新快报记者 邓善雯

2022心事咨询室
你的心事 我会听!

回信

主办单位:广东新快报社
协办单位:
华南师范大学心晴热线团队
广东省青少年心理健康志愿服务总队
承办单位:新快报教育研究院

来信参与方式:

① 点击下方链接:

<https://act.xkb.com.cn/s/F61R2NOr>

② 邮箱:

xkijy202208@163.com

③ 扫码参加:



心晴热线



袁老师,您好!

我研究生毕业快两年了,最近在工作之余开始尝试做自媒体,分享自己的成长。也有一点点小成绩,一个月时间,从0涨到2000粉,其中还有一个视频火了,播放量和点赞数都比较高。但是,我发现自己经常性地有自我评价的心态,就是每次视频发出去后,我都在想这个视频有没有哪里没说好的,有没有哪里可能观众不喜欢的。有时我还会拿自己与其他博主的视频进行对比,感觉好像别人讲的都很有道理,而自己的却不值一提。

前两天官方平台与我取得联系,邀请我加入创作社群。在那一瞬间我突然开始惶恐,想往后退缩。一方面是因为觉得群里都是大咖,而我只是个小喽啰,不自信与不配得的感觉又上来了;另一方面是觉得加群之后,肯定会有比我更优秀更厉害的人,我不再厉害了,不愿意打破“圈地自萌、小范围内自我感觉良好、我永远都是最优秀的那个”的幻觉。当然,最后

我鼓起勇气还是加群了。不出所料,在群里我真的看到了自己一直关注很久的、很厉害的大博主,又惊又喜;惊是因为网上一直看到的人此刻竟然有了活人感、真实感,喜是因为我竟然能够和他们在同一个群,说不定以后还能认识一下。

我意识到现阶段做自媒体刚起步的经历,与我学生时代的学习经历高度相似,很像是回到了高中时期。尽管高中时我每次考的成绩还不错,但我还是会看向那些好学生。我感觉他们都比我厉害、比我优秀,我做好了是理所应当,我做错了就会求全责备。自从高中毕业后,因为没有特别大的竞争关系了,所以我基本没有过这种体验;再加上后来做事情确实还算顺利,所以从事实层面上我确实建立起了自信。但是,现在我又一次体验到了重回高中时代那种虚幻的挫败感。之所以说虚幻,是因为比上不足比下有余,从事实层面看我的学习成果确实是不错的,但我却依然很难认可自己。

看着粉丝量一天天在往上涨,我突然发现我竟然有一种不配得感。我一方面觉得自己讲的东西不值得这么多人来看;另一方面又会想怎么才这么点人关注啊,自己好菜啊。我陷入了一个极其矛盾的境地,既怕粉丝多,又怕粉丝少。

原来我一直认为自己是自我价值感很高的人,但现在还是时常会在接近成功的临门一脚时刻,有隐隐的、深深的不配得感。那么,我一直自以为的高价值感难道是在刻意回避与他人比较的自嗨吗?还是说我这个高价值感其实是隐藏的优越感,而我却错把它当成“自我肯定”?写到这里,我发现我高中时代完全就是这样!我不敢看同桌比自己高的分数,又暗自去对比,一边想“TA凭啥啊”,一边觉得“自己好菜啊”。这种既恐惧回避与他人比较,又暗搓搓地比较,是因为我陷入了一直以来都广泛存在的竞争思维吗?

问题好像有点多,十分期待能得到您的指导!

亲爱的博主,你好!

非常感谢你的信任和来信。我之前在心晴热线接到过女主播的求助电话,感谢你与我分享你作为新手博主的成长故事。

你在工作之余,尝试做自媒体分享自己的成长,而且小有成就,一个月有了2000粉丝。你一直关注一些很厉害的大博主,现在自己也成了一位不断涨粉的博主。同时,你也发现自己经常会自我评价,视频一发出去就会想哪里没有说好,有没有哪里观众可能不喜欢,还会跟其他博主比较,甚至觉得自己讲的不值一提。

你这种自我审视的状态,在官方平台邀请你加入创作社群时,变得更加严重了。用时下流行的话来说,你“上桌”了。但是,你“突然开始惶恐,想往后退缩”。你想到群里肯定会有很多大咖,自己的小成就在他们面前只能算“小喽啰”,“不自信与不配得的感觉又上来了”。你的形容很好,你“不愿意打破‘圈地自萌、小范围内自我感觉良好、我永远都是最优秀的那个’的幻觉”。

即便想要退缩,但是最后你还是鼓起勇气进群了。不出所料,群里的确有很多大咖,包括你关注了很久的、很厉害的大博主,你有了一种类似追星成功的惊喜感。

你还敏锐地意识到,“现阶段做自媒体刚起步的经历,与我学生时代的学习经历高度相似,很像是回到了高中时期”。尽管你高中学习成绩不错,但还是会跟更优秀的同学比较。你那时的心态很有普遍性,“我做好了是理所应当,我做错了就会求全责备”。

我曾经指导一名研究生研究过这种心态对学习有何影响。在这项研究中,我们将招募的志愿者分为两组,两组志愿者完成相同的学习任务。在“严厉组”中,志愿者如果做对了是“理所应当”的,仅仅给

予中性表情作为反馈;如果做错了就会给予消极表情进行“责备”。而在“鼓励组”中,志愿者如果做对了,给予积极表情作为鼓励;如果做错了也是可以理解的,毕竟学习中错误是难免的,给予中性表情以示接纳。研究结果发现,“鼓励组”的学习正确率显著好于“严厉组”的正确率。你的心态恰恰属于“严厉组”,你可能从来都没想过,自己高中时的成绩跟更优秀的同学有差距,其实你自己的这种心态也起了反作用。

当然,你高中时对自己的“严厉”,往往源于从小到大父母对你的“严厉”,你只不过将其内化于心了。在严厉的家庭环境中,孩子很容易产生自卑。其实,自卑几乎人人都在儿童时期都会经历,关键在于如何应对自卑。著名心理学家阿德勒认为,是应对童年自卑的方式而非自卑本身塑造了我们。你通过自己在行动上努力学习,在一定程度上超越了过去的不自信,这也是阿德勒在《自卑与超越》中所鼓励的应对方式。于是,你考上了大学,又读了研究生;用你的话来讲,“从事实层面上我确实建立起了自信”。

不过你对自己的严厉思维始终存在,竞争关系不强时你看起来很自信,一旦进入竞争性的环境,你的严厉思维就会自我攻击,“很难认可自己”。所以,进了大咖也在的社群里,小有成就的你就被自己“求全责备”地贬低为“小喽啰”,“不自信与不配得的感觉又上来了”。

你一直以为自己是高价值感的人,现在你陷入了自我反思之中。你问我,这种高价值感是不是一种自嗨,是不是隐藏的优越感?《惯性自卑》一书刚好能回答你的问题,你原以为的高自我价值感的确更多的是一种优越感,优越感与自卑感是一体两面的。很多人一直很努力,但追求的不是自我成长,而是相较于他人的优越感。当他们遇到更厉害的人时,竞争意识立刻

启动,瞬间又堕入了“惯性自卑”中,内心既空洞又焦灼。

当行动上的努力服务于自我成长而非与人比较时,我们就“超越”了“惯性自卑”。回到你的初衷,你做自媒体恰恰是为了分享自我成长。同时,你既敏锐又勇敢,既看透了自己镂空的自信,又敢于面对优越感背后的自卑。这正是改变的开始。

就在前一晚,我通过视频给我爱人和肚子里的宝宝读胎教故事,读的是《小王子》第二十一章。在这一章,小王子遇见了狐狸,与千万只狐狸没什么不同的狐狸。最终,小王子“驯养”了狐狸,一天一天耐心地靠近狐狸,在约定的固定时间与狐狸相见。于是,狐狸成了世间唯一的狐狸,成了小王子的狐狸。小王子回想起自己那颗小星球上的玫瑰花,“那时太年轻,还不知道该如何去爱她”,小王子远离了既高傲至极也带来芬芳的玫瑰花。在狐狸的启发下,小王子意识到自己其实也“驯养”了玫瑰花。小王子为玫瑰花浇过水,捉过虫,挡过风,听过她的抱怨,也听过她的自我标榜,玫瑰花成了小王子的玫瑰花。

既自卑也自信的你,既与人比较也不断成长的你,其实也是你自己“驯养”过的玫瑰。过去,你不知如何去爱她;现在,不妨从他人回到自身,用“鼓励组”理解和接纳的心态一步步成长。

狐狸最后告诉了小王子一个秘密:人只能用心去观察。本质的东西,眼睛是看不见的。我也告诉你一个秘密:人只能一步步成长。我们给即将出生的宝宝取了小名,就叫“步步”。

祝驯养自己,成长自己!

袁杰老师
2025年4月10日