

## 我是如何从极度自卑变成死不要脸的

原创: 咪蒙 咪蒙 2016-06-06



(Lylean Lee 作品)

“人生只有900个月，千万别浪费在自卑上。”

不要崇拜我，否则你会一发不可收拾的。

茫茫人海中，就数讨厌我的人最讨厌。

这么拽的话就是我说的。

是不是很像一个臭不要脸的神经病？

不，只是因为我自信，并且老子的自信都花不完好吗。

可是，曾经的我，特别特别自卑。

自卑到像《玛丽与马克思》里的主角，想成为任何人，除了我自己。

**青春期的自卑来源有三个，长得丑、成绩差、我喜欢的男生不喜欢我。**

别人都只有一样，而我三位一体呀。

小学的时候，我成绩好，长得可爱，一到初中，发胖了，原来喜欢我的男生统统变脸了，花式嘲讽我，说我“长了一双象腿”，说我“穿什么衣服都像大妈”，说我“这么肥，拉的屎都比较大条吧”。

单是胖也就罢了，我还矮。

胖和矮就像两个魔咒，困扰了我整个青春期。

那时候想着，还好，至少我成绩好吧。

到了高中，上了重点中学重点班，作为曾经永远的全年级第1名，单科考第2名就会哭的大学霸，第一次期中考，只考了全班20多名。当时真的傻眼了，觉得自己就是个大傻逼。

这下子，连唯一可以值得骄傲的东西也没有了。

我变得自卑。不敢大声说话，声音特别小，有一次老师说，你这个声音放在家里跟你妈撒娇不就行了，来学校干嘛？

我不敢认真学习了，怕学习了成绩还是不好，更丢脸。

我不敢公开喜欢任何人，怕被发现了以后，会被嘲笑。

我的青春期，就是一部自卑史。

而我现在，真的是无所畏惧。

想学编剧就去学编剧，想开公司就去开公司，想来北京就搬来北京，从来不会担心自己可能会不行。

因为我有自信了。

我相信不管有多大障碍，我都有种可以跨越过去。

我到底是怎么做到的呢？

其实最重要的，就是：

**找到自己感兴趣并且擅长的领域，努力变成这个领域的专业人士。**

我从什么时候开始不自卑的？

从我工作两年以后。

那两年是我特别拼的两年。

我说过啊，一篇稿子写不好我都在办公室大哭，一个标题取不好，我会难过到失眠。

每天我和关系最好的同事，我们24小时都在聊工作。

从那时候，我就养成了随时随地搜集素材，每周读两本书，定期整理有价值的信息，把好句子好段落全背了的变态习惯。

那时候在《女报》杂志开了专栏，有了一些读者。

我才真切地感受到，我是有才华的，我是有优点的。

其实，自信是需要实力去支撑的。

很多人总说我没有擅长的事，那是因为你太浮躁了。

很多人想写公号，开始是踌躇满志，觉得老子接下去写一年，一定能横扫朋友圈。然后写了几篇，发现只有亲朋好友看，没什么意思了，从此封笔了。

然后就说，我努力了，还是不行啊，看来我不太擅长写作啊。

我当记者的时候，一周写5-8个版，每个版2500字，也就是说，我一周要写一两万字，一年要写几十万字。

然后我出过3本书，还开过好多专栏（没有收进书的），加起来也有几十万字。

恕我直言，没有写到100万字，不足以谈写作。

不要瞻前顾后患得患失，选好了，乖乖滚去努力，坚持1万小时，你自然而然会变得优秀，这时候，你就会像我一样死不要脸了。

相反，你在每件事上都试一下就跑，所以每件事你都做不好，别人积累成功，你特么积累失败，那能不自卑吗？

除此之外，有一些小贴士：

01



## 正视自己的自卑，不要找借口

很多时候，我们会为自己的无能找借口。

我成绩不好，是因为我不想努力……

我业绩不好，是因为我不会拍马屁.....

其实，这不过是一种自我保护，以及逃避现实。

自卑的人才害怕失败，才输不起。他们的思维方式不是要迎难而上，去解决问题，而是把所有失败都归结于外因，让自己好受一点。然而没有提高自己解决问题的能力，以后会加倍自卑。

02



## 做每件事之前，提前做好准备

很多时候，我们在一些关键时刻没有发挥好，都是因为没有做好准备。

同事黄小污就说，读研的时候，经常要在全班讲述自己的报告。

最开始每次都因为自己讲不好，大家都快听睡着了而自卑。

但是后来每次讲述报告之前，都在宿舍自己排练好几遍，去熟悉自己报告的内容，做出详略上的取舍，研究演讲的节奏，做足了准备，下次再讲的时候，还可以临场发挥一下，插两个荤段子，效果特别好。渐渐地，在这方面就变得有自信了。

03



## 学会讲故事以及表达观点

自卑的人不喜欢讲故事，因为自己的经历没什么好玩的。

也不敢表达自己的观点，因为害怕自己的想法说出来会显得很傻逼。

然而越不敢表达，就越没存在感，然后表达能力就越来越差，陷入恶性循环。

试着去发现有趣的事，然后用好玩的方式讲出来；

试着去捕捉更多的观点，比如多看豆瓣、知乎、公号，或者《奇葩说》，先从转述大神的观点开始，就会让身边的人发现，原来你不是个傻逼，原来你懂很多啊。

慢慢地，你就会变得有自信了。

说了这么多解决自卑的方法，所以我是全方位自信了，觉得自己很完美了吗？

绝对不是。

在外貌方面，我还是不自信的。

因为青春期的自卑真的会影响一辈子。

所以最好的解决方案，是从小就建立自信。

如果长得胖，就管住嘴，保持运动，提高颜值真的会提高自信。

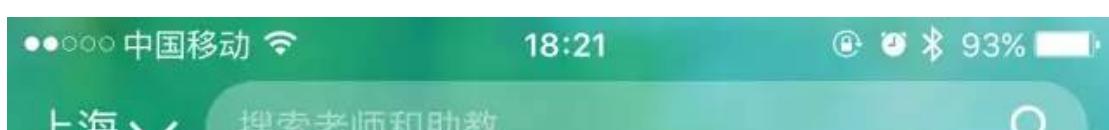
如果成绩不好，就找到好的学习方法，老老实实去努力。

就像我看日本电影《垫底辣妹》，女主因为成绩差被视为垃圾，后来是靠找到了最好的补习老师，考上了日本名校，找回了自信，觉得好燃啊。

一个好老师，是会帮助你跨越自卑，甚至改变你的命运的。

可是你一定会说，哪有那么靠谱的老师啊。

其实是有。轻轻家教APP，聚集了很多专业和靠谱的老师。



# 轻轻

轻轻家教



数学

英语

语文

物理

化学

## 轻轻按次付费受青睐

辅导机构要价离谱



## 中考冲刺

为名校而战



## 小升初

奔向重点初中



## 小学奥数

名校敲门砖



轻轻头条

轻轻家教升学咨询师受追捧



初小英语洪老师  
英语 小学 初中  
教龄 7 授课时长 255

初高中数学王老师  
数学 小学 初中 高中  
教龄 5 授课时长 122



首页



课程



帮我选



消息



我的

他们是中小学1对1家教平台，由国内一流教育机构“学而思”和最牛逼的投资机构（红杉、IDG、挚信）联合投资了上亿美元（是不是很土豪？）打造的家教平台。

轻轻家教的最大优势就是“**老师上门1对1辅导**”。

我们在学校上课的时候，一个班有很多人，老师可能顾及不到每个人，所以我们就会被误解，被忽视，长期下来，就会对某个学科不感兴趣，造成自卑。

如果老师可以针对我们的个性和特点，量身定制教学方法，就可以有效地提高我们的成绩啦，就像《垫底辣妹》里的老师一样啊，基础差就从一年级开始，性格好强就从激发斗志开始……

我专门去看了轻轻家教推荐的老师，很多是有十多年教龄的资深教师。

他们中不少还是清华、人大、北师大硕博毕业生。

它的口号就是，为孩子找个合适的好老师。

所以，不要让孩子因为成绩差而自卑。

赶紧长按识别下面的二维码或者是点击“**阅读全文**”，去预约好老师吧！



自信是需要实力去支撑的。

长按指纹  
一键关注



微信号：咪蒙



微信 ID：mimeng7

[阅读原文](#)