和焦虑和解,接纳不完美的自己

青春华光 2026年10月29日 19:10 福建



不知从何时起，青春总被焦虑裹挟。怕考试失利，怕追赶不上他人，总纠结自己不够优秀，为未知的未来忧心。我们紧盯自身短板，羡慕别人的光芒，放大一时的失误，把短暂失意当作人生结局。慢慢才懂得，焦虑本就是成长常态，不完美，才是青春真实的样子。

成长本无顺境

成长路上，没有人永远一帆风顺。有人看似从容淡定，却在深夜偷偷崩溃；有人看似步步顺遂，也藏着不为人知的迷茫。我们总以为只有自己笨拙、普通、不够优秀，却忘了：每个人都在自己的节奏里，一边迷茫，一边前行。



成长是与自己和解

真正的成长，从来不是变得无所不能、完美无缺，而是学会与焦虑共处，与自己和解。接纳自己的小缺点，接纳偶尔的焦虑和懈怠，接纳暂时的迷茫和平庸。允许自己偶尔慢一点、差一点、不那么优秀。



焦虑时不妨驻足

放下过度期待，停止内耗，专注当下，做好小事。慢慢沉淀，不必急于求成，不必强求完美。迷茫与不完美都是成长的印记，拼凑出独一无二的你。



如果焦虑时间难以自我调节，可以联系学校心理教育咨询中心，或拨打心理援助热线。

图文｜庄幼琳

一审｜陈之俨

二审｜黄强

三审｜融媒体中心

扫码关注“青春华光”官方公众号
了解更多校园资讯！