关于过往经历对负面情绪产生的影响的一些小见解

王玉蒿

生活中，我们可能会发现，我们会因为一些别人不以为然的事大动干戈；会害怕做某些事；会表现的怯懦，不自信；甚至是妄自菲薄。这些其实往往是因为过往的一些负面的经历在我们的心里留下了阴影，特别是小时候的经历，让我们从潜意识里对某些事情产生了一种抗拒。例如，害怕社交的人可能是小时候交友时受到了欺负和欺骗，于是不敢再去交友；缺乏自主判断能力的人可能是小时候自己提出的想法都被长辈们无情的驳回，甚至被说出类似小孩子别瞎搅和的话，于是不敢再表露想法；对别人冷漠的人可能是小时候自己的热情被别人泼冷过；不和家人袒露心声的人可能是小时候的父母从来没有关心过孩子的生活……诸如此类的还有很多。

随着人的成长，我们会见到不同的人，遇上不同的事，我们也会渐渐的形成自己的价值观，具有自己的判断能力，我们会发现自己和别人身上的差异。很多时候我们会知道自己是错的，但是很多时候我们也只是“只知道歉却从不知悔改”，这确实有很大原因是过往经历对现在的负面影响太大。

但是，只要我们想去做，一切都有可能发生。心里有一个信念：我要勇敢迈出第一步，我知道我这么做不好，那我就改，而且是马上改。不敢在人群中发言的大胆的讲一次自己的想法而后发现其实发言并没有想象中的可怕，自己觉得改正很做作的其实在别人看来反而会觉得改正后的你更优秀。其实很多时候过不去的往往是自己心里的那道坎，大胆的迈出第一步了，其实也就没那么难了。

大胆迈出第一步，改正自己的错误行为，过往经历的负面影响其实也没那么难消除，主要看你自己想还是不想去改变！