

与自我和解 做情绪的主人



近日,一个朋友袒露内心:“我长得不好看,学历不高,性格也不够独立。看到身边的人都那么优秀,能自主追求想要的生活,我就觉得自己很差劲儿。为了改变现状,我也很努力,不断学习、逼自己进步,可收效甚微,因此更自责。而且,我总是放不下过去的一些错误决定,一遍遍责怪自己……”近几年,“与自我和解”这个词越来越频繁地出现在心理调节范畴中。但到底什么是与自我和解?为什么要与自我和解?不和解又会出现什么结果?怎么与自己和解? 郑报全媒体记者 叶霖

什么是“与自我和解”

“与自我和解”是一种技能,是指你能对自我心理结构中的内容,比如内在价值感、情绪、行动,以及不被自己喜欢的部分进行妥善处理,以实现舒服地和自己相处。

简单说,也就是“我-我”关系的妥善

处理帮助你好好面对和处理这些部分的能力,帮助你缓解和自己的冲突,让你感到被自己支持、关爱和肯定。如果选择压抑、无视、歪曲事实等不恰当的方法处理自我的情绪,则会令你经历内心冲突,对自己产生不满和指责。

对自我价值的重新定位

我们为什么要去学着“与自我和解”呢?就是希望自己不要活在过去的错误中,也不要活在别人的阴影里。

我们所处的环境、境遇时刻都在发生着变化,我们也要时刻重新评估自己的价值和定位,如果一味按照过往的方式判断自

己是否有价值,当发现现在的自己无法取得和过往一样的成就时,就会认为自己没有价值。比如,一直名校毕业的优等生,在职场中因为自视甚高而遇到挫折,如果及时调整心态,把目光放在当前,一步一个脚印,既不会心里难过,也会走向更好的未来。

学会与不能控制的事情相处

想要掌握“与自我和解”的技能,就意味着你要能接受很多事,比如出生在什么样的家庭、具有哪方面天赋等这些不受自己控制的事情,不会因为自己在某些方面不如别人而厌恶自己。同时,你也要将面

对的事情和自己当前的能力、处境连在一起重新看待,认识到有些事是现在的自己无法改善的,能够暂时将其搁置,放掉不理性的心力投入,转而做好自己目前能做的事情。

超脱小我,用更大的格局看待事情

事情做成了就觉得都是自己的功劳,事情做坏了,又觉得全是自己的错。这种状态的背后是你对自己的不信任和怀疑,你不相信自己足够好,所以需要夸大功劳获得自我肯定,而一旦事情出现差错,自我怀疑也会让你

夸大自己所需要承担的责任。

但如果你能有更大的格局,认识到事情的发展不只与你一人有关,你才有可能客观分析自己的功劳和过错、长处和短板,也才能学会信任自己,让自我关系趋向积极。

探寻内在的挣扎背后的深层意义

想与自我和解的人,一定要对自己内心的挣扎保持觉察,面对和探索挣扎背后的意义,哪怕可能会直面自己不好的一面,也一定要有勇气去了解,再思考以什

么样的方式处理,可以在哪些方面调整和自己的关系,这样才能对自己有更深刻的认识 and 思考,并据此量力而行,获得更实际的成长。

双向思考问题

我们时常说换位思考是理解别人,其实面对自己也一样,不要钻牛角尖,反思时要从正反两个方面进

行,会有助于你和自己的和解。从正反两个方面反思,能给你更多的自我肯定,令你看到自己的瓶颈和专长。

更精准地投放努力

努力不是“我一定要……”,而是“或许我可以在……努力并有所提升”。摆正自己的心态,会让你清楚地意识到自己的需求,然后可以进一步检验,在这个方面的提升是有必要的吗?根据目前的生活状

态,在这个方面的提升是有可能的吗?……想清楚了这些,你也就能更清晰地看到自己真正想要干什么、想要达到什么样的高度、想要获得什么样的成绩,从而更精准地投放努力。