

# “525”我爱我 学会更好爱自己

◆运城护理职业学院发展与教育心理学副教授、二级心理咨询师 贺彦芳

◆学术审核:稷山县精神尚医院副主任医师 李永庆

## 一、你爱自己吗

花一两个月的工资买心仪已久的衣服、包包,去高档餐厅大快朵颐,来一场说走就走的旅行……这些的确是爱自己的方式,但确切说,我们是在爱好物、爱美食、爱佳景,而不是真正爱自己。因为伴随着这一系列行为,很有可能发生以下情况:看着奢华的衣服、包包,感觉浪费了钱,心疼不已;觊觎许久的美味,还没放下筷子就开始担心发胖;出去转一圈回来,愧疚自责虚度光阴……每个取悦自己的行动,总是伴随些许不安,表面上是爱,心底深处却在自我攻击,继而引发无尽的空虚和焦虑,因为这些爱都是依靠外物的爱,这种爱的体验稍纵即逝。而真正“爱自己”的正确方式应为看见真实的自己并接纳。这种爱是逐级而上的,是需要“打怪通关”层层修炼获得的。

试想一下,如果你复制出来,这个人和你完全一样,TA可能对自己的外貌不自信;TA会因为别人的一句话陷入自我贬低;TA不善表达、不够开朗……你愿意和TA做朋友吗?你能够接受TA就是这样的人,甚至去爱TA、拥抱TA,鼓励TA勇敢往前走吗?假如你的答案是否定的,那么即便请TA吃大餐或者买东西给TA,也很难让TA感受到真实的爱。因此一个人是否真正爱自己,可以参考以下3种方式来验证:

**(一)你怎样和自己对话**

你是不是经常否定、贬低自己?从外貌到能力,习惯把自己说得一无是处。比如:全是我的错、我不配、我很失败、我做不到、我不够好……要知道,人是会陷入“自我实现预言”的,为印证我们所描述的自己,我们会不自觉地思维和行动上强化,进而往自己所说的样子发展。负向语言会带来负向思维认知,进而引发负向行动体验,最终形成负向人格。

### (二)你如何对待自己的身体

身体的健康时刻影响着我们的生命质量。你吃的东西是否健康,你的身体得到多少锻炼,你是否在敷着最贵的面膜熬着最长的夜?你每天有没有聆听身体的声音?这是自爱非常重要的一部分。

### (三)你如何处理与别人的关系

你是否习惯委屈自己、讨好别人?是否永远都把别人的需求放在优先级,不断把时间、金钱、能量献给别人,而把自己放在最末位?是否帮别人帮到超出你的极限,而自己需要别人帮忙时,总是难以启齿,只能硬着头皮解决。

个案中有一位两个孩子的妈妈,她曾经这么说:“以前,我不喜欢拍照,因为我看自己的每张照片都不顺眼;每到过年,我会千挑万选提前把家里人的衣服都准备好,而我自己的衣服总是到最后随便拎一件;别人夸我某件事做得好,我

5月是一个充满爱意的月份,度过温馨的母亲节,浪漫的“520”之后,“525”正式上线。“525”谐音“我爱我”,5月25日,是全国大、中学生心理健康日。其核心内容是:关爱自我,了解自我,接纳自我,关注自己的心理健康和心灵成长,提高自身心理素质,进而爱别人、爱社会。虽然这一节日针对的主体是学生,但关爱自我也是每个人人生中的重要议题,因此这一天又被称为“爱己日”。

会想,那么点小事,有什么值得说的。我最怕别人问我‘你是什么感受’,我就想,我没感受。不仅情绪没感受,身体也没感受,只有脑子在动。”她已经彻底忘记了这个世界上还有一个人是自己。

## 二、如何爱自己

### (一)学会自我关怀

自我关怀并不意味着自私或是以自我为中心,也不是总把个人需要放在第一位,所有人包括自己都值得同情与关怀。心理学团队曾做过一个调查:你觉得阻碍更好爱自己的原因是什么?其中“自我怀疑、自我批评”高居前位。很多时候我们会因为别人的一句话就怀疑自己。小时候爸妈吵架,怀疑是自己不够乖、不够好;长大了和朋友出去玩,氛围不到位,怀疑是自己话少不合群;工作后,团队共同完成的项目失败,怀疑是自己能力不强,拖了后腿……这是人们在无法真正爱自己时的一种惯性思维模式。当这种情况出现时,你只需要告诉自己,暂停一下,问问自己“我当时的感受是什么”“我那时的情绪强度有多大”“刚刚对自己的负面判断是不是真的属实”。

同时,也试着对自己强调:当消极的事情出现时,我们可能表现得不尽人意,但自己积极的一面并不会因此而消失。此时,我们可以将自我关怀作为一种情绪调节策略,以善意、理解和普遍人性的心态来对待负面情绪。要学会安慰自己,最好的方法就是拥抱,也可以柔和地抚摸自己的双臂和脸颊,或轻轻摇动你的身体。重点是让身体呈现出传递爱、关切和温柔的样子。

也可以尝试“三把椅子”技术。在你面前放三把椅子,椅子A代表那个喜欢批判和指责的自己,椅子B代表被批评的自己;椅子C则代表包容的自己。第一步,坐在椅子A上,开始指责、批评,把你想说的话都说出来,同时感受你的情绪变化、身体变化,还有心理感受。第二步,转换到椅子B上,作为被批评的自己,把你的感受、情绪等都说出来,当然也要同步感受自己的身体变化、心理感受等。第三步,坐到椅子C上,看看如何协调A和B的矛盾,你会说什么?把你说的这些话记下来。第四步,进行总结,看看自己的变化,哪些状态是自己想要的。以后遇到自己批判自己、指责自己的时候,你就把自己喜欢的状态调出来。

最后慢慢形成肌肉记忆……当然可以把过程都写下来,不断记录,逐步培养善待自我观念,进而改变与自己的关系。

### (二)与身体进行连接

爱自己其实非常具象,就是照顾好自己的身体。我们的思想可以欺骗自己,但身体不会,它忠诚地帮我们贮存所有的情绪,提醒我们去面对自己真正的需求。研究表明,每当你体验一种情绪时,它就会在你的大脑和身体中引发一系列冲动,从而导致特定的生理效应。世界卫生组织指出:“70%以上的人会以攻击自己身体器官的方式来消化情绪,而消化系统、皮肤和性器官是重灾区。”

身体的不适和病症只是我们内心的呼喊和求救信号,那些让我们难过、痛苦、不愿回忆的经验或创伤,会被我们压抑到潜意识里,但身体会通过疾病帮你记着。如果你发现自己在状态不好时生病,或有一些慢性疾病,在某一段时间经常复发,这个时候可以每天固定找一些时间和空间与自己的身体进行“沟通”。快速扫描你的身体,从头、肩膀、胸部、腹部、大腿,一直到脚趾,你会发现什么?你会有什么样的感觉?哪里热?哪里冷?哪里僵硬?哪里疼痛?我们的身体是会表达的,只要我们愿意去倾听身体的声音,身体本身是可以疗愈自己的。

### (三)接纳“内在小孩”

我们每个人多少都从原生家庭中“继承”了一些“创伤”,内在受伤的孩子一直停留在那个阴暗的地方,等着被看见。曾经有位来访者和我诉说他的经历,只要别人对他稍有一些攻击行为,他就会像小孩一样,手足无措地站在那,心生恐惧。这是因为我们的创伤本身是有年纪的,我们把那个年龄状态下的自己,叫作内在小孩。也就是说,你可以跟内在小孩对话,觉得自己不够自信、不够勇敢、不配得到……你可以将一只手放在自己的胸口感觉一下,体会这个时刻的自己是几岁,然后去和这个年龄的自己对话,给他一些鼓励、安慰和支持。内在小孩本身就是受伤的,他需要长成大人的自己用成人的态度去弥补缺失,帮他走出忧伤。另外,你还可以给内在小孩写100封情书,把他想听到的所有爱的语言都告诉他,你会发现不可思议的变化。只有当我们的内在小孩感觉足够安全、足够被爱时,我们的爱才能满溢,才能真正做自己。

最后,给大家推荐“自我接纳的镜子练习”,需要二三十分钟的时间。你可以

寻找个安静空间,拿一面镜子对着自己。回想一下,你是不是很长时间没有好好地注视过自己了?凝视自己的眼睛,读出自己的名字,对自己说:“我爱你,我真的爱你。”给自己一个友好的微笑,然后同意自己,并对对自己说:“我看见你的优点、缺点,我都接受。”“我看见你很勇敢,我同意。”“我接受你现在的样子。”“我看见你非常真诚善良。”……渴望别人给你接纳,其实是非常辛苦的一件事情。只有自己给予自己力量,接纳自己,这份力量才是不可动摇的。

有的人可能无法接受自己的缺点,这里所说的接受,并不是纵容、放大这种行为,而是一种完结。同意并不是鼓励和赞同,而是指我会有这样的念头,我会有这样的经历,我会变成现在的样子,我同意我所有的经历。我同意我现在是这个样子,并不一定是支持我的观点。你可以说:“我看见我的懒惰,我看见我的拖延,我看见我的颓废和沮丧,我同意。”这句话的意思并不是指我赞成这样的堕落、沮丧,或者我就是想堕落、沮丧。这里的“同意”是指我同意它

所有的后果。当你抗拒一种情绪时,它就会产生一种相反的阻抗。所以,人的潜意识通常无法识别否定性词语,人的大脑压制自己的反面想法是非常困难的。而当你同意所有的事情时,我们就可能满足“间接式反转”,你所同意的才会离开你。一旦你曾经承载着的这些缺点或者负面情绪得到了同意,它其实就完成了使命,它被看见了,才可以释然。如果你能坚持至少21天的镜子练习,相信你会对“爱自己”有更切身的体会。你也会发现,镜子中的自己越来越美了,这就是自我接纳带来的力量。

爱自己,是终身浪漫的开始,也是余生最重要的功课。从注重健康开始,从调整好心态开始,从勇于尝试开始,从善待他人开始,从生活里每一个细微之处开始。在成为更好的自己的道路上,我们先要更好地成为自己。当你到达的时候,你就是爱本身。



## 心理援助热线

普及心理健康知识  
提升心理健康素养

0359-5553999

400 161 9995

免费心理援助热线

希望24热线电话