

不妨试一试,认可自己

遇见自己

一路奔跑,一路朝阳,
就是要遇见更好的自己。

心理热线:15595169923(微信同号)

记者 王敏

很多人时常会有这种感受,总是觉得自己做什么做得不够好,不是否定自己就是陷入自责中。但事实上,对自己的这份严格却并没有为生活带来明显的变化,甚至情况变得越来越糟。究竟是哪里出了问题?对此,专家一语道破,“不妨试一试,认可自己”。

1 “我不够优秀
所以没有资格慢下来”

今年36岁的雅婷(化名)在银川开着一家花艺生活馆,平时除了打点店里的生意,她还有一份重要的工作,就是陪伴自己的孩子。雅婷温柔地说:“我爱人在外地上班,平时家里的事都是我操心,现在孩子快上小学了,我已经逐渐把生活重心调整到孩子身上,希望能陪伴他顺利度过小学一年级。”

让人想象不到的是,雅婷对自己非常严格。每天早上她都会五点半起来,看半小时书,接着在家里晨练半小时,然后给孩子做早饭,收拾完送孩子上学,路上还会带孩子一起听英文故事……她的每一天,几乎都是在这样的模式下开启。

等到了花店,本可以把节奏放慢一些,但雅婷说自己很难做到慢下来,总是觉得自己还可以做得更好。“我闲下来就会很难受,觉得自己是在浪费时间。更何况我并不优秀,有什么资格慢下来呢?”雅婷说这话的时候,声音明显小了很多,和初见时的温柔大方形成了鲜明对比。

本版图片均为资料图片



心理咨询师的话

魏君萍
(国家二级心理咨询师,艺术疗愈师)发现自身的优点
欣赏自己

童年的成长经历,似乎总是无法避开,它虽然不是决定一个人人生走向的唯一因素,但却十分重要。雅婷还在迷雾中,她对自己的严格要求,早已经习以为常了。而对自己“不够好,不够努力”の設定,也是完全认同的,以至于她人生的每一步,都想去证明自己“够好,够努力”。这是一个十分让人心疼的状态,其实,想要改变就一句话:去认可自己。

认可自己,去爱自己,最重要的就是要善于发现自身的优点,赞赏自己的优势,把注意力放在充分发挥自己的优点上面,而不是总盯着自己的缺点和不足。事实上,你对自己的批评、指责,并不会给你的生活带来多么积极的改变。相反,这份对自己不经意的否定,就像一个重重的盔甲,会将真实的自己紧紧束缚住。

很想让雅婷明白,只有学会欣赏自己,这个世界才会欣赏你。每个人都有自己的闪光点,都是独一无二的。对自己的认可,不是孤芳自赏,不是自我陶醉,更不是故步自封,而是知道自己的与众不同,并能主动发挥自己的优势。当你发自内心地认可自己的时候,就不会给自己设限,才能把握住更多的机会,享受更美好的人生。

小贴士

增强自我认同感

● 认识并接纳自己。花些时间反思自己的优点和缺点,认识自己的独特之处。不要把自己与他人进行比较,而是专注于自己的成长和发展。

● 培养自信心。在面对困难时,告诉自己:“我能行!”这样的正面思考能够帮助我们逐渐培养自信心。

● 不要过于苛求自己。给自己一些休息和放松的时间,当遇到挫折时,可以对自己说:“我已经尽力了”“下次我会做得更好”等鼓励的话语。

● 善于寻求支持和帮助。与家人、朋友或专业人士分享自己的感受和困惑,明白我们不是孤单的。

● 持续学习和成长。通过读书、学习新技能或参与社会活动等方式,不断提升自己的能力和见识。这样,能让我们更好地认识自己。

2 “严格要求后
我好像并没有更幸福”

雅婷是真的觉得自己不够优秀,她对自己的要求是极为苛刻的。她会为自己在生日派对上没有感谢到每一位朋友而自责很久;会因为给顾客做的花艺作品不满意哭上一通;还会在孩子不愿意上兴趣班时,忍住所有的情绪,然后在心底一遍遍自责没教育好孩子;她还会在参加完同学会后,给自己一口气报好几个提高自身能力的线上课……

雅婷说:“我没有觉得这样有什么问题,是我自己做得不够好,难道还要给自己找什么理由和借口吗?”

“你对自己严格要求后,生活变得更好或者自己变得更幸福了吗?”当被问到这个问题时,雅婷沉默了很久。

“这个问题我从来没想过。”雅婷自言自语道。良久,她笑着说:“如果还没有变好,一定是自己还不够努力呀!想要成为优秀的人,真的很不容易呀!”但说完这句话时,她又有些不确定地摇摇头。

3 “我真的很少认可自己”

聊的时间长了,雅婷才说起了自己的成长经历。作为家中独生女,从小父母对她的要求就非常严格,不仅仅对学习有要求,包括兴趣爱好、交什么样的朋友,都会提前做好“规划”,提出很多的标准。“习惯了,他们也是为我好。”雅婷说,那时候妈妈会经常跟她说,“不够优秀,就要对自己严格要求,这样别人才能看得起你,才能尊重你。”

“当时,我也不太明白为什么妈妈会这样说。总之生活的方方面面,她都希望我是最好的。”雅婷苦笑说,“可惜,高考的那几天,我一直发烧,最后分数刚过录取分数线,一下子打碎了妈妈所有的期待。本来念完大学他们希望我去考公,但考了几年也没有考上,最后就开了这家店。”

雅婷说:“现在想想,我自己真的很少认可自己。做好或者做成功了一件事,我总觉得那是应该的,从来没想着是自己的能力强,更没想着奖励自己一下。”

