心灵护航

图片来自网络

当你开始爱自己 全世界都会来爱你

□ 全媒体记者 余依萍

生活中，当我们情绪低落时，身边的朋友、家人常常会劝我们要“好好爱自己”，却好像很少有人会告诉我们，到底怎样才算是爱自己。

成年人的世界里难免有各种挫折：工作压力，感情受挫，迷茫、空虚、把人淹没的孤独感……面对这些困难和创伤，越来越多的人开始强调爱自己的重要性。

本期《心灵护航》，我们一起来聊聊“爱自己”这个耳熟能详却又令人困惑的话题，看一看在心理学的角度，到底如何才能爱自己，活出真我。

婚姻中要先学会爱自己

婚姻中，有一个常见的问题，就是把两个人的婚姻生活过成了独角戏。

当你努力工作拼搏时，他却在那每天安逸生活，打游戏，甚至连个工作都没有着落。当你感受生活的压抑或孤独的时候，另一个人却无话可说，没有一句安慰，没有一句关怀。当你为家庭忙碌着时，他却什么事都不做，把生活的责任推卸给你。

菱角（化名）是一位在考编制的老师，每天除了工作，回家忙家务，照顾孩子，她还会挤时间看书准备考试。而她老公就坐在旁边的电脑桌旁打游戏。

老公已经有段时间没有出去工作了，在家什么事都不做。她也和老公谈过，也有家里的长辈在劝说他，可收效甚微。

“眼下的日子压力大啊，靠着本就不多的积蓄来生活。”菱角说，这样的生活也扰乱她的思绪，每天看着这样的老公，她根本就无法沉下心去看书学习。她不知道接下来该怎么办，要不要离婚，离了婚，孩子怎么办？

最后，她选择接受这一切，在其他无法改变时，她只能改变自己，她一心学习，决定必须通过考试，她想要靠自己来让自己的生活变得更好些。她想，有一天或许伴侣会醒悟，开始好好生活。又或者，不管伴侣如何，至少她可以让自己和孩子过得很好。

的确，在婚姻中比爱情更重要的是爱自己。当菱角开始给自己生活的勇气和力量的时候，她的心沉静下来，不再抱怨伴侣，不再压抑自我，而是不让脚下的步伐停住，努力向美好的生活前进。

究竟怎样才是爱自己？

人生维度很多，在某一方面可能自己注定只是陪跑的角色，当明白自己天分有限、一生平凡，当明白即使无论多努力也只能是无能为力时，那么选择放过自己、去跟自己讲和，去做一些让自己喜欢和快乐的事并不卑劣。

面对的是不可能打败的怪物，逆风迎战固然可贵，但也该对那些绕道而行的人多点宽容。一个人包容痛苦的能力和感受美丽的能力往往是成正比的。

拼搏奋斗永远是自带阳光的事情，我们也会感动于每一个绝地反击将命运改变的故事。如果你面对的是低级别的怪物，或者是努力地踮下脚尖就可以打败的更强一些的怪物，再或者有信心完成一个不可能，那么披荆斩棘的勇气是可贵的。可如果有人即使是活着就已经用尽了全力，再一味地给别人打鸡血、指责他躺下就是可耻，要努力要拼搏，这不是善良，这是残忍。

心理学家提出，“爱自己”其实是“一种自我支持的状态”，这种状态通过支持我们的身体、心理和精神成长的行为而增长。

具体来说包含以下五个方面：

1.一定程度地满足自我需求

人有欲望和需求是一件正常的事。在合理的范围内满足自己的需求，是对自我的尊重。这能帮助我们建立自我关爱，并从中获得快乐。

如果我们能满足一些由内在动机激发的需求，而不是被外部因素所裹挟，就能体验到更多的幸福和成就感。

2.关心自我感受

因为害怕冲突，或出于好人心态，进入一种“讨好模式”，做出违背自我意愿的行为，看似维系了和谐关系，实际上是回避和压抑了真实感受，长此以往会对自我造成伤害。

真正的爱自己，是建立自我边界，不舒服的时候果断说不。

3.承认和接纳自己的不足

一个爱自己的人是自我坦率的，能感知到自己真实的想法和外部的现实，诚实地承认自己的现状，接纳这样的自己。

不会为自身局限感到焦虑，并能基于客观的自我价值去行动和生活。

4.坦然面对曾经的错

接受过去犯下的错误，不否认过去，不沉浸在自我悔恨或自我惩罚里。

可以面对自己的缺点和过失，客观去看待这些东西在生命里存在过的意义，从中汲取养分，不断调整自己并获得提升和成长。

5.不因外界的评价而动摇

“我是怎么样”对自己很重要，并且这种认知是依据自我的意识而不是别人的价值观来建立的。

一个容易受外界评价影响的人，很容易被淹没在嘈杂的声音中，产生自我苛责和怀疑，失去与他人建立真实连接的机会。

爱自己，是以正念的心态生活

作为一个认知行为治疗师，国家一级社会工作者、国家二级心理咨询师、市精神卫生中心心理科医生刘凯旋表示，爱自己也需要从认知和行为两个方面入手。

从认知层面来讲，一个人要做到爱自己，首先你要成为你自己，接纳你自己。当一个人有一个根深蒂固的消极核心信念“我是不被爱的”时候，她不可能爱自己，不可能感受到幸福。那么我们就要尝试去松动这个“我是不可爱的，我是不被爱的，没有人爱我的”信念。当我们的信念被改变以后，我们开始感受到爱，感觉自己是被世界接纳的，自己也有优点，不是那么一无是处。此时我们就会慢慢地开始爱上自己。

“爱自己有一个重要的方法，就是以正念的心态生活。”刘凯旋解释，正念是一种灵活的精神状态，聚焦当下，关注此时此刻，对身边发生的事物保持热情，积极地投入当下。不计过往，不畏将来，只看眼前的自己。具体可以这样做：

1.积极留意环境中出现的人、事、物，或是已经存在的人、事、物新发生的变化。随着我们将积极的观察变成自己的生活方式，我们会更容易感觉到生活的美好，感觉到世界的善意，感受到幸福，开始爱自己，爱生活。

2.要看到希望，告诉自己未来可期，自己还是在成长中，也许今天的我有很多缺点，明天也许会有进步的。

3.当我们成年以后，我们要成为自己的“重要的人”，无条件地接纳自己，爱自己。不要把期望放在别人身上，要懂得自己才是自己“重要的人”。

从行为层面来说，爱自己可以从在乎自己的身体健康开始。运动会使人身心愉悦，从来没有运动习惯的人，可以考虑给自己制定一个运动计划，让自己身心愉悦起来。当我们对自己的身体有了掌控感，感觉到力量和活力，我们自然就会开始爱上自己。

刘凯旋建议，你也可以给自己列一个愿望清单，然后在短期内去实现它，也许你会发现其实想要得到的幸福也没有那么遥远。比如，想去一次旅行，想拥有一个包包，想谈场恋爱……爱自己，从满足自己小小的愿望开始吧！

萍心而论 一周婚姻观察

面对丈夫的背叛 妻子却无力反抗

□ 全媒体记者 余依萍

最近，广州的一个全职妈妈对着镜头哭诉的视频，引起了网友们的注意。

视频中，这位全职妈妈哭着说，想告诉所有的全职妈妈，如果有条件，真的不要去做全职妈妈。她做了六年的全职妈妈，那天，她通过自己一天的努力，赚了一千块钱，满心欢喜地告诉老公，希望能够得到老公的赞扬和鼓励，结果，老公一句：“一千块能干嘛？孩子马上要交学费了，房贷也要交了，觉得1000块就很满足了吗？”

一千块确实不多，但是，这笔钱是她通过自己的努力得来的，丈夫的斥责和打击，让她瞬间崩溃了，满腹的心酸和委屈。

网友们纷纷对这位丈夫做出了评价，有网友斥责他冷血，不仅不鼓励妻子，还冷嘲热讽，不够体贴，不懂得换位思考；也有网友表示，老公话糙理不糙，现代社会压力确实太大了。

网上各种声音都有，恰恰证明一个现实问题：社会无论怎么变化，女性地位不管多高，绝大多数女人结婚生子后，如果没人帮忙带孩子，避免不了要做几年的全职太太。

当个全职妈妈有多累？这恐怕只有全职妈妈们才能冷暖自知了。

“如果不是万不得已，我怎么可能留在家里当全职妈妈？”今年43岁的巧芝（化名）无奈地说。

巧芝是一个全职妈妈，结婚12年，育有两个孩子。丈夫变心了，她无论做出多大的付出，丈夫都觉得理所应当，熟视无睹，出轨之后，拼命讨好着外面的小三，完全不在乎她的感受。

没结婚前，巧芝有份稳定的工作，薪资待遇还算不错，怀孕之后辞职在家养胎，她想着等到孩子出生、断奶后，再继续奔赴职场。

“我们是普通家庭，有房贷，车贷，每个月还要有固定的开支，丈夫的薪资勉强能够支撑这个家的支出。生活方面，我精打细算，日子过得还算滋润。”巧芝说，孩子一岁断奶了，她想出去工作，想让远在乡下的婆婆帮忙带孩子。婆婆提出条件，如果让她带，孩子必须跟她在乡下生活，这让巧芝犯了难。再三考虑后，巧芝决定，等到孩子上幼儿园了，再考虑工作的事情。

没过多久，巧芝发现自己又怀孕了。发现的时候，已经2个多月，当时大宝才三岁，她顿感手足无措。丈夫说：“既然来了就是缘分，生吧，养得起。”

这一次，婆婆主动请缨来帮忙。二宝出生后，月子期间巧芝跟婆婆之间产生了不少矛盾，为了家庭关系的和睦，巧芝都忍了下来。这几年，丈夫工作很努力，薪资待遇翻了几倍，巧芝也很欣慰，男主外，女主内，夫妻俩就这么默契地配合着。

“去年开始，他性情大变，爱发脾气，应酬回来后，看哪里都不顺眼，时常对着两个孩子瞎吼，孩子们对这个父亲越来越害怕。”巧芝说，自己跟丈夫谈了几次，没有效果，只好开导孩子不要放心上，爸爸压力大，我们要体谅他。懂事的孩子，很听妈妈的话，即便是挨骂了，也对他们的爸爸表现得足够礼貌和尊重。

今年初，丈夫加班变得愈发频繁，经常半夜回家，每次加班，只是发个消息给巧芝，一句多余的解释都没有。“刚开始，我还担心他这么忙碌，身体吃不消，后来无意中看到他的手机，我才知道他出轨了。”巧芝说，网购订单上，信用卡付了一套几千块的化妆品。她拿着丈夫的手机问他给谁买的，结果丈夫不耐烦地说是同事让帮她抢购，他是新用户，优惠力度大。

几天后，巧芝又看到了一个包的订单，没过几天，鞋子的订单，地址、电话都是同一个……这次，她留了心思，把电话记了下来。追问丈夫原因，对方却直接发脾气了，说她管得真宽。

气愤的巧芝拨通了那个电话，电话那头的女人骂骂咧咧地羞辱了她一顿。“我问他到底想干嘛，他默不作声，回家之后，说我事儿多，没事儿给人打什么电话？我要跟他离婚，他白了我一眼，说随便。”巧芝的崩溃，并没有换来丈夫丝毫的心疼和怜悯。

“可惜我这十几年的付出，两个孩子还这么小，我很纠结，不知道如何是好？”巧芝进退两难。

◎记者手记>>>

在婚姻中，犯错的明明是男人，可感情里被动的似乎总是女人们，这是为什么？因为责任心。

一个女人，她做不到狠心不顾自己的孩子，自己的家庭，自己多年的付出。反之，陷入婚外情中的男士，他满脑子都是婚外情的新鲜刺激，哪里顾得上妻子的感受？他们觉得自己是家里的顶梁柱，会赚钱，底气十足，脾气也会随之增大，欲望也会越来越膨胀，加之妻子在家操持家务，没心思打扮自己，他们的眼光就会放在外面的女人身上。

而此时的妻子在做什么？她们通常关心的是丈夫的吃穿住行，以及家里的琐碎事，甚至会为了一些鸡毛蒜皮的小事，情绪失控地跟丈夫斤斤计较。妻子跟外遇一对比，出轨丈夫心中的天平自然会落到外遇的身上。这种时候，妻子再去跟丈夫谈责任和义务，他脑子里是装不进去的，他追求的是精神上的激情和美好，他无法跟你感同身受。

当婚姻遭遇背叛时，一旦陷入“不敢离婚”的泥沼中，生活会变得很糟糕，唯一能够做的是突破，改变这种现状。跟丈夫共同成长，才能让他把外面的心思收回到家里，才能使得婚姻相处更融洽。

◈心理答疑

小朋友喜欢咬指甲 是缺铁还是什么原因？

问：我家小孩今年六岁。他一有空就咬指甲，怎么制止都没用。体检的时候说缺铁，补了好像也没有什么用处。

心理咨询师答：其实孩子啃咬指甲，有时反映出一种心理情绪。往往与情绪紧张、抑郁、沮丧、自卑感、敌对感等情绪有关。

在纠正孩子啃咬指甲的习惯时，家长们应该注意几点：1.对于年龄较小的孩子来说，家长不用过分在意宝贝啃指甲的行为，啃指甲是一种无意识的安慰自己行为，如果家长过分关注，会强化孩子啃指甲的行为。2.不要着急纠正孩子咬指甲的行为，同时还要忽视这个现象。平时也应多给孩子心理上的关注和躯体的接触，消除造成孩子紧张焦虑的因素。多陪伴孩子参加一些娱乐活动，鼓励孩子多交朋友，用正面的方式转移孩子对啃咬指甲的注意力。3.家长要有足够的耐心和信心，千万不可采用体罚或大声训斥等方式，不要粗暴地强行将孩子的手指从嘴里拉出来，这些行为都会让孩子产生紧张的情绪，加重啃咬指甲的习惯。4.要培养孩子良好的卫生习惯，如常修剪指甲，对大一点的孩子，可通过讲道理告诉他们咬指甲的危害。

孩子咬指甲不能算作毛病，要顺其自然，改变需要一个很长过程。所以，家长发现孩子有咬指甲现象时，反思自己早年教育爱的缺失，给予孩子温和、理解、耐心的关爱。