

心灵护航

新的一年 接纳平凡而真实的自己

萍心而论 一周婚姻观察

旅行是检验爱情的“试金石”?



衢州雅集年味浓

自我接纳,说说容易做到难

这几天,朋友圈被各种辞旧迎新的文图和视频刷屏了,仿佛在跨年这一刻,我们都需要一个仪式感的行为来总结和告别2024年,更需要通过许愿、宣告、祝福等方式表达对新一年的期待与憧憬。

新年来临之际,“浙江宣传”微信公众号推送了一篇题为《敬我不能,尽我所能》的新年献词,以其深刻的内容和真挚的情感,迅速在读者中引起强烈共鸣。一时间,“自我接纳”成为网友讨论的高频词。

眼下,越来越多的人开始意识到,自己似乎很少考虑接纳自己,无论是接纳自己的优点,还是接纳自己的缺点。而且,当意识到接纳自己在日常工作生活中是很重要的。很多人又发现,想要真正的自我接纳,说着容易做到难。

那么,为什么我们很难自我接纳?这背后隐藏着怎样的密码?到底是什么在阻碍着我们自我接纳呢?

“真的糟糕透了!我觉得自己长得不好看,性格也不好,我怎么努力也达不到父母的期望……”在舒然心理咨询室,今年25岁的聪聪(化名)还没说几句就哭了起来。

聪聪从小是那种“别人家的孩子”,目前研三在读。一直以来,父母对她的要求极为严格,但不管聪聪多努力,总是得不到正面的认可。在同学眼中,聪聪考上211大学,已经遥遥领先很多人,

但是因为没能考上清华北大,高考后的整个暑假,聪聪一直沉浸在父母的责骂当中。“我也想接纳不完美的自己,可是我无法接纳如此糟糕的自己,这实在太矛盾太痛苦了。”聪聪坦言,压抑的家庭氛围,让长大后的她一直想反抗,却发现自己已没办法喜欢上自己。因为心理压力太大,聪聪甚至开始逃避现实,不愿意出门,不愿意与人交流,读研期间不得不休学,接受专

业的心理疏导。日常生活中,我们基本能认同“人要认可自己”“接受自己的不完美”这些理念。然而,当在生活中与自己的缺点、挫败狭路相逢时,就未必人人都能保持平静了。今年43岁的宁德(化名)最近可以说是诸事不顺。工作上发生重大失误,心情郁闷之际,他又因为孩子成绩下滑和妻子大吵一架,两人陷入了冷战。事后他既挫败,又自责——自己明明那么努

力工作,可还是比不过别人;自己明知不该把工作情绪带到家庭中,却又再次控制不住。接二连三的刺激让宁德很泄气,感觉自己一无是处。宁德发现,身边好像很多人都是这样。无论是对工作,还是对家庭,甚至对自己的容貌形象,很多人都不满意。似乎没有时间静下心来,好好想想如何接纳自己,也不知道如何接纳自己。这样的状态,让人很累,很焦虑。

坚持学习,努力成就更好的自己

真正做到自我接纳的人,是什么样子的?

墨墨(化名)分享了自己的故事。墨墨家庭普通,长相普通,但是,就是这样普通的她会给人一种如沐春风的感觉,很舒服。

当工作忙得焦头烂额时,她没有抱怨,反而是静下心来先把简单的事做了,给自己先找一些成就感,支撑下一项工作。领导批评,有人会很抵触,有人会很不负责,但她首先会去找问题根源。她常把这句话挂在嘴边:“既来之则安之,还没有到最糟糕的时候吧,方法总比困难多。”

“《你当像鸟飞往你的山》这本书如同一盏明灯,照亮了我在自我接纳与成长道路上的前行方向。”墨墨说,曾经的她也是一个无休止

结内耗的人,拯救自己内耗的解药就是坚持学习,她也希望分享自己的一些心得体会,勉励自我或者给有自我认同焦虑的同伴,希望能给落入低潮时期的人们多积攒些肯定和再次出发的勇气。

这本书的主人公塔拉出生在一个极端家庭,17岁之前从未接受过正规教育,在这样的环境下,她面临诸多困境,却凭借自己的努力和勇气,最终成为剑桥大学历史学博士。“她的故事让我深刻地认识到自我接纳、自信和持续努力的重要性。”墨墨说,在书中,塔拉的原生家庭充满了暴力、愚昧和偏执,父亲不相信政府和科学,不让孩子上学和就医,母亲软弱顺从。这样的环境下,塔拉的成长充满了艰难险阻。然而,她并没



心理成长团体课

有被命运打败,而是通过教育找到了自己的出路。

正如《你当像鸟飞往你的山》作者塔拉·韦斯特弗所说:“教育意味着

获得不同的视角,理解不同的人、经历和历史。接受教育,但不能让你的教育僵化成傲慢。教育应该是思想的扩展,同理心的深化,视野的开阔。”

这些表现,是对自己的不接纳

自我接纳,好像是一个能够解决生活中很多心理问题,但是又很难达到的境界。“真正的自我接纳,是在发现自己的不足时,不会自责,不自暴自弃,而是允许不足的存在,然后用成长的心态和行动,去改变自己可以改变的,接受自己改变不了的。”市精神卫生中心心理科主任刘建辉坦言,其实,

生活中,有很多人对自己接纳,都是有误解的。

刘建辉介绍,通常情况下,不接纳自己的人,主要有以下表现形式:

自卑,没有个性,凡事无所谓。因为不接纳自己,因此也不会尊重自己的感受,对于很多事情都抱着无所谓的心态,只要别人

满意就好了,自己的需求和感受不重要。因为长期忽视自己,他们也不知道真正的开心是什么滋味,整个人显得空洞乏味。

不接纳自我,意味着时刻在找自己的麻烦,鸡蛋里挑骨头,把好的说成坏的,把缺点无限放大。这样的人往往性格较为极端,喜欢批评他人,抓着别人的某个小缺点和失误

不放,上纲上线。

有偶像包袱,显得刻意做作。每个人都是有喜怒哀乐的鲜活生命,都有自己的个性和特点。不自我接纳的人往往喜欢打造一些完美的形象,把所有可能会让人感觉不好的特点都掩盖了。与其交往时,你往往很难感受到他的真情实感。

咨询师观点

自洽而内求,清醒且坚定

我们为什么会不接纳自己?刘建辉介绍,每个人内心都有个理想的自己,也有个真实的自己,所谓成长就是从真实的自己不断向理想的自己靠近的过程。难以自我接纳其实是无法接纳真实的自己,并用理想的自己去掩盖真实的自己。

例如我理想中的自己是侃侃而谈的,而真实的我却是内向敏感的。所谓的成长就是试着去学习沟通技巧,融入集体,最终能做到侃侃而谈。每当我取得一些进步,我就非常有成就感。自我不接纳的人则总是把注意力放在掩盖和批判自己的内向敏感上,当自己出现紧张怯场的状态时就会自我攻击,自怨自艾。这时他的精力

都用于内耗,而不是自我成长。

“我们之所以不接纳自己,其原因往往是那个真实的自己从小就没有被接纳过。”刘建辉说,当生命中重要的他人对我们有过高的期待和控制时,我们就对真实的自己产生了怀疑:是不是真实的自己很差劲会让他们失望?于是我们就努力表现出他们喜欢的样子,同时对真实的自己越来越讨厌失望。如果仔细观察生活,你会发现很多优秀的人其实很自卑,难以自我接纳;而很多普通人,反而落落大方,自信开朗。这便是自我接纳与否的区别。

那么,如何做,才可以重新实现对自我的接纳?刘建辉建议,首先要认识到,我们之所以没办法

自我接纳,其实只是在重复过去他人不合理的教养方式。很多人把自我不接纳美化成了自我督促、成长,靠理想中的自己来维持虚假的自尊,但这无异于饮鸩止渴。真正的自我接纳不是具体做什么事情,而是一种允许的心态,真正的强者从来不是无所不能,而是尽我所能。

真正的自尊来自自我接纳,承认自己只是一个普通人,客观看待自己,扬长避短发挥自己的长处。每个人长大后真正要养的第一个孩子是自己,父母并非全能完美,我们在成长中都会遭受很多不好的经历。随着我们逐渐长大,能力增强,我们有能力去纠正小时候在错误的教育中形成的错误观念,并用更好的方式去教育自己,对待自

己。当外界的标准和内心的标准发生冲突时,要始终保持清醒,不动摇,不怀疑,听从内心,让自己处于内在舒适的状态。

新的一年,学会自洽,清醒且坚定,慢慢化解生活中的各种困难,以悦人更悦己的方式,活出最好的状态,做自己的英雄。



扫一扫看新闻

本版文字/供图:全媒体记者 余依萍

钱钟书先生在《围城》这本小说中,借他人之口曾表达过结婚前旅行的重要性。

具体从书中的人物赵辛楣之口说了出来。赵辛楣说:“像咱们这种旅行,最试验得出一个人的品性。旅行是最劳顿,最麻烦,叫人本相毕现的时候。经过长期艰苦旅行而彼此不讨厌的人,才可以结交做朋友。结婚以后的蜜月旅行是次序颠倒的,应该先旅行一个月,一个月舟车仆仆以后,双方还没有彼此看破,彼此厌恶,还没有吵嘴翻脸,还要维持原先的婚约,这种夫妇保证不会离婚。”

文月(化名)对此深以为然,但这样的观点却遭到了父母的坚决反对。“男友约我春节一起出去旅行,我爸妈不同意,我和他们大吵了一架,然后离家出走,在表姐家住了快一周了……”在“家事和姐”工作室,文月一脸愁容地说起了自己的困惑,她说自己之所以会和父母大吵,然后离家出走,是因为父母根本就不理解她,非要拆散她的感情。

今年25岁的文月,大学毕业后回到义乌工作,通过同事介绍认识了阿吉(化名)。阿吉长相帅气,气质很绅士,初次见面就俘获了文月的芳心。文月平常也不是外向的人,但是25年第一次遇到让自己心中小鹿乱撞的男生,她决定主动一把,经过几次外出聚餐、唱歌、徒步,在一次聚会上,文月鼓起勇气借着酒意向阿吉表白,两人就这样陷入爱情的浪漫。

前阵子,阿吉向文月提出了春节一起出去旅行的想法,让彼此的关系更近一步,文月当即就同意了。“恋爱期间,两个人虽腻歪在一起,但单独相处的时间还是很有限的,肯定会把自己最好的一面呈现给对方,就算装也要装过去。”文月说,但两个人要是朝夕相处在一块,那就看细节了,很多时候都是细节打败了爱情,所以她对长途旅行并不抗拒。

“说实话,我们两个人也存在一些生活习惯上的差异,但我们都在尽力磨合,希望能很快达到彼此包

◎记者手记 >>>

要说婚前旅行是感情的“试金石”,不如将其形容为一把双面刃。有些情侣的感情幸运地在旅行中发酵升温,更了解彼此,往更长久的关系甚至是婚姻迈进;但也有不少情侣在旅程中渐起裂痕,一回家就选择分手。

因为男女在恋爱的时候,一个人可以“表现”得很好,甚至戴着滤镜看对方。但在旅途中,360度无死角地跟对方相处,平日里关注不到对方的细节,都会在此时被发现甚至无限放大。朝朝暮暮朝夕相处,面对困难、遭遇,各种选择,最容易产生分歧和矛

盾。这些都在考验男女双方的融合度和包容度。当然,即使检验不合格,也是值得庆幸的,毕竟没有把“生米煮成熟饭”,要是等到领了证,办了婚礼,那才真叫悔之晚矣。

父母之爱子,则为之心深,其实父母的担心未尝没有道理。所以,当父母反对我们婚前旅行的时候,我们不能一味地觉得是他们落后、顽固,而应该仔细想想,理解父母的担忧,如果父母强烈反对,就没有必要一定走婚前旅行这条路,了解对方的方式有很多,并非只有旅行这一条。

旅途吃饭是大事情,能不能吃到一块,很大程度也可以检验两个人是否走得长远。“吃饭的时候,待人接物也可以看出一个人的教养和品性。”小淇回想起来,整个旅行过程中,男友除了拍照技术很一般,其他表现是很不错。整个过程没有发生什么不开心的事情,还有意想不到的惊喜,她整个人很放松自在,两个人都玩得亦乐乎。

因为跟团的缘故,从一个景点到另一个景点,都是要带上行李的,时间也是很紧凑,而且要服从导游安排。比如准时出发了,景区准时集合了,很容易产生矛盾,其间,小淇也有看到其他小情侣因为迟到而闹别扭,但男友做得很妥帖,当时她心里默默给男友打了满分。旅行回来后,两人很快就办了婚礼。

金城社区:亲子悦读剧场 助力儿童健康成长

本报讯 日前,由同悦社工后宅社工作站、后宅街道金城社区党委联合开展的“幸福密码系列活动之亲子悦读剧场”活动在金城社区党群服务中心落幕。本次活动吸引了近十组亲子家庭参与,通过一系列精心设计的心理健康教育形式和内容,调动亲子家庭参与积极性,提升大家心理健康知识素养,并为其搭建了一个趣味互动、增进理解与情感联结的平台。

“亲子游戏 幸福小屋”环节增进亲子之间互动,活跃了现场气氛。“亲子时刻 绘本悦读”环节,家长全身心投入,为小朋友讲解绘本《猜猜我有多爱你》的故事内容,和小朋友

一起讨论如何把故事情节很好地演绎。在最令人期待的“亲子剧场演绎幸福”环节,亲子家庭用各自的方式呈现了精彩且温馨的画面。分享表演感受时,不少家长纷纷表示,这是第一次跟孩子一起上台表演,不仅亲子之间关系更为亲密,还让孩子更加自信,更加懂得表达爱与接受爱。

通过参与各个环节互动,亲子家庭成员对亲情和亲子关系有了更深入的理解,彼此的情感联结更进了一步,默契度也更高了。值得一提的是,本次活动还设置了一个“幸福观察员”岗位,记录亲子家庭幸福瞬间,并针对大家的表现进行总结分享。



亲子剧场