一、我们为什么这么讨厌自己？ 我觉得是两个原因： 近距离祛魅和过度控制倾向 1、近距离祛魅 有句话叫距离产生美，我们每个人展示在外人眼中的形象，都是 经过包装，有选择地展示 的。那些缺点、不足、黑暗面，我们选择尽量少的示人。 可是， 你无法对自己隐瞒。 你太了解自己了，距离太近，纤毫毕露，从内到外，看个精光。 所以，你觉得自己怎么这么多缺点啊，这么多问题啊，别人说你好，你都觉得那是你不了解我。 是啊， 你太了解自己，以至于过度放大了自己的缺陷面。 其实人都是这样的，你看到的他人，也是他人包装过后选择性展示的样子， 你觉得很有魅力的人，等你和他生活在一起，也可能很快就会发现他一堆的缺点。 当年李敖娶了胡茵梦，大才子娶了大明星，看起来金童玉女，没想到却是两人的幻灭，胡茵梦受不了李敖的神经质和占有欲，李敖更接受不了荧幕上的大美人居然便秘……（后因胡茵梦不堪忍受国民党封杀、进而在一场官司中做了不利于李的证词，两人决裂分手，这点我是一知半解了，谢谢指出原表达不妥之处） 距离太近，就是个祛魅的过程。 2、过度控制倾向 我们在年轻时，容易有一种错误的倾向，就是 过度控制。 也许是年轻人经历还少，也许是对未来很多期望，总之，就是 认为这个世界是可以控制的。 但凡出现无法控制的情况，就会接受不了，就会难受。 这种控制体现在两个方面， 一是对于外部结果的控制，二是对于自己行为的控制。 对于外部结果，觉得我付出了就要有结果， 如果没有结果，那么要么是世界不公，要么是自己不够努力。 向外攻击或者向内攻击。 对于自己行为的控制就更可怕了，很多人被一些特殊、个别的例子误导（比如前一段很著名的清华学霸），希望把自己生活的 每一分钟都规划起来，期望自己能够按计划行动。 然后往往事与愿违。 因为你是人，不是机器人。 人太复杂 ，价值观、心智、心理、行为……盲目地想要控制一切，最后只会让自己 不断体验到挫败的情绪。 当然， 自控是需要的 ，是进步的方向，但是， 过度控制则不是。 当系统比较简单时，高度控制还是可能做到的，但 系统很复杂时，高度控制就难度极高。 计划经济为什么一开始总是效率极高，效果很好，后来就问题多多，几乎失控。就是因为一开始一穷二白，系统很简单，后来越来越复杂，就控制不能了。 你已经长大了，要面对一个 足够复杂的世界和足够复杂的自己 ，你应该接受一个现实： 就是无论是外部的结果还是自己的行为， 都只能做到部分可控。 对于无法控制的部分，要学会接受，留出自由空间。 在之后的生活中，通过努力 不断提高 对事情的把握能力和自控能力，但不可以追求过度控制。 物极必反，过度控制的另一面，就是 失控 。 而你，很容易因为失控而攻击自己。 ------------------------------------------------------------ 二、一开始，我们不要追求喜欢自己，而要追求不那么讨厌自己 循序渐进，心急吃不了热豆腐。 喜欢自己是一个难度较大的事情，先做到不那么讨厌自己，则相对容易。 基于我们前面分析过的原因，想要不讨厌自己，也从两方面努力。 1、科学、全面地看待自己的优缺点，以及别人的优缺点 不要苛责自己。 自己没有你想的那么差，别人也没有你想的那么好。 科学全面看待一个人需要有 足够近的距离和足够长的时间 ， 不要盲目相信完美的他人 ，就是知乎上的大神形象，其实也是包装过、有选择展示的结果，这很正常，我们对外都是如此，东坡也不例外。 你看不到的缺点，不见得没有，只是你还没看到。 2、放弃过度控制的倾向，追求部分可控 没有过度控制，就没有失控带来的挫败和自我攻击。 接受有些事情是自己无法控制的，接受这个世界随机性的一面。 接受运气的重要性，接受人力有时而尽。 接受自己懒惰、虚伪、黑暗的一面。 放过自己。 不用担心自己会从此堕落， 自由也可以通向自控 ，你没试过，但不代表这条路不存在。 ------------------------------------------------------------------ 三、多看自己的优点，出成绩，做几件让自己都认可的漂亮事 多看自己的优点，这会让你对自己的价值有个更客观的评判。 我们这样的完美主义性格，是容易因为一点点瑕疵就否定一切的。 同时，你要真正努力，去做几件让自己都认可的漂亮事。 你要有点成绩。 前面我们说了，缺点和缺陷我们要接纳，但是这不意味着我们就不需要努力了。 喜欢是一个很高水平的心理状态 ，想想你喜欢过的人和物，是不是都有 明显的优点？ 你要努力，要耐心，要寻找方法，要坚持，最终，要真正做一些事情。 这些事情可以让你在困难和黑暗时找到自我的认同和再起的勇气。 当年，我也是做成过那件事的呢！ 无论是考上了想考的学校，还是追到了想追的人，无论是靠自己赚到了学费，还是拿到了一等奖学金。 无论是写出了一本百万字的小说（哪怕没卖几个钱），还是玩游戏玩到了很高的水平（我大学同学直接进了游戏公司），无论是坚持了三个月的长跑，还是学会了打扮让自己每天精神漂亮…… 你要有成绩，你要有支撑自己自我认同的东西。 这些让你相信，你是一个值得喜欢的人，哪怕暂时在谷底，但是，你相信自己，曾经做到过，那今后，也会做到。 喜欢自己不是空中楼阁，你要做些事情，为它奠基。 ------------------------------------------------------------- 四、时间和经历会教给我们体谅和珍惜 年少时，我们容易过度的自负，如果受挫，又容易过度自责。 年轻嘛，活力迸发，但也不稳定。 有一些东西，只有时间和经历能带给我们。 比如体谅和珍惜。 你慢慢长大，开始明白，这个世界到底有多难混。你开始知道，这个世界是接力赛，不是短跑。你今天付出再多的努力，也比不上他人几代的积累。 你开始明白， 自己不是超人，自己就是个普通人 ，像个普通人一样挣扎，普通人一样犯错。 偶有闪光，但是，更多的时间，是在默默无闻地努力。 慢慢地，你开始能够体谅一些自己的难处， 有时候辛苦了，自己会对自己说，你也挺不容易的。 慢慢地，你开始知道，这个世界上，真正对你好的人，不多。 而真正能够一直陪伴你的，就只有你自己。 你开始体谅这个普通人，开始珍惜他的努力。 这时候，你喜欢他吗？ 你也不知道，有时候，你还是看不上他，觉得他不够优秀，不够努力，有时候还是觉得他太平凡了，进步地太慢了。 可是，你也开始知道， 其实，他是不容易的。 ------------------------------------------------------------- 写了很多，回顾一下。 1、我们讨厌自己的原因，一是距离太近导致魅力尽失，把自己的缺陷放大了，二是追求过度的控制，然后因为经常失控而攻击自己。 2、喜欢自己之前，先做到不那么讨厌自己，办法就是全面看待自己和他人的优缺点，同时放弃过度的控制。 3、多看自己的优点，出点成绩，做几件漂亮的、让自己认可自己的事。 4、时间和经历让我们学会更多的体谅和珍惜。 5、不止是对自己， 对他人，也是如此。 6、目前做不到，也不用太担心，慢慢来，心理是幽深之所，慢慢来效果好一些。 希望对大家有些启发。