**我们为什么要学会爱自己？**

**[杨惠芳](https://www.jiandanxinli.com/experts/6793?utm_medium=card-top&utm_source=position)**[心理咨询师](https://www.jiandanxinli.com/experts/6793?utm_medium=card-top&utm_source=position)

我们为什么要学会爱自己?   
爱自己是自私吗？  
  
**能否爱自己是亲密关系的一个核心问题。**  
  
从依恋关系角度来讲：  
一个人怎么形成对自己的认识以及对其他人和整个世界的认识的呢?  
  
从一出生起，甚至是胎儿时期，**重要养育人（一般是父母）**就在塑造着我们和我们的内在世界。  
  
当还我们是小婴儿时，我们被重要养育人（一般是父母）抚育的过程中，不断的收到各类信息：  
比如小婴儿被妈妈抱着的时候，  
      -妈妈抱的姿势是否让孩子感到舒服？妈妈的身体是僵硬的，还是放松的？  
      -妈妈是否能敏感的觉察到孩子的反应，并及时作出调整？  
      -妈妈的眼睛是否注视着孩子?是真的在关注的看,还是心不在焉的一扫而过?  
      -妈妈是否和孩子说话?说话的时候语气,语调是怎样的?是否是轻柔,舒缓的?  
      -妈妈的表情是怎样的?是微笑的?面无表情?还是厌烦的？

对于小婴儿来说感受是全方位的。  
  
我们可以想象一下，孩子在养育者不同的方式下会有各种各样不同的感受，而这种感受就被孩子在内心里怎么样的加工理解，**从而形成了对自我的认识，以及对其他人和整个世界的认识。**

**如果妈妈轻轻的抱着孩子，微笑着注视，轻柔和缓的说话**——  
孩子会感觉很舒服，  
感觉自己是被喜欢的、被接纳，  
妈妈是好的，  
世界是安全的。

**如果妈妈身体僵硬麻木地抱着小婴儿，不去关注，不理睬**——  
孩子的感觉会很糟糕，不知所措，无所适从，  
会感受到自己是不被爱和接纳的，  
妈妈让我感觉很糟糕，  
妈妈是不好的，  
世界也是不安全的。  
  
**这是一种分裂状态，孩子无法把自己感受到的整合起来，难以建立良好的关系和安全感。**  
  
  
  
很多人在成人之后会出现一些问题，  
  
最极端的情况是精神分裂。  
  
**精神分裂症：**  
      多起病于青壮年，常有感知、思维、情感、行为等多方面的障碍和精神活动的不协调。一般无意识障碍和智力缺损，病程多迁延。  
  
精神分裂患者的不协调就像妈妈带给孩子很多不协调的感觉。并且，很多精神分裂的患者会有被害妄想或幻听，幻听的内容多是咒骂、嘲笑。这是不安全感比较极端的情况。这些患者难以建立起正常的亲密关系，也许，在他们生命的早期阶段遭遇到了让他们害怕不安的一些经历。  
  
还有一些人格障碍的问题,  
  
**人格障碍：**  
      指人格特征显著偏离正常，使患者形成了特有的行为模式，对环境适应不良，常影响其社会功能，甚至与社会发生冲突，给自己或社会造成恶果。人格障碍常开始于幼年，青年期定型。持续至成年期或者终生。  
  
例如  
**偏执型人格障碍：**以猜疑和偏执为主要特点。  
      -表现出普通性猜疑，不信任或者怀疑他人忠诚，过分警惕与防卫；  
      -强烈地意识到自己的重要性，有将周围发生的事件解释为“阴谋”、不符合现实的先占观念；  
      -过分自负，认为自己正确，将挫折和失败归咎于他人；  
      -容易产生病理性嫉妒；  
      -对挫折和拒绝特别敏感，不能谅解别人，长期耿耿于怀，常与人发生争执或沉湎于诉讼，人际关系不良。  
  
在这里，我们可以看到关于人格障碍的一些诊断，人格障碍也是很难保持良好的人际关系。  
  
精神分裂、人格障碍，在他们的内心世界里，他们是不被爱的，别人和世界是糟糕的。  
  
  
  
**所以，为什么要爱自己?**  
  
**一个人只有足够的爱自己，才能真正的爱别人。这不是自恋，也不是自私。**  
  
心理咨询的过程  
是在来访者心中**重建一个空间**，  
让他们可以感受到**安全和接纳**，  
从而学会爱自己，爱别人。  
  
**而咨询师对来访者的爱，**  
**是人与人之间的一种接纳，  
是人性的关怀。**  
  
  
  
**如何爱自己呢？**  
  
下面的10个方法教你如何自爱。  
  
**一、停止自责**  
  
别再残酷地对待自己。  
  
**在问题家庭里成长起来的人有高度的责任感，童年给他们的感觉是：  
      “我一定有什么异常。”**  
  
请花点时间，想想那些你骂自己的话是否在你的童年里出现过。  
  
**这些话并不是你的真实状态，很多人之所以责备你只是在发泄自己的情绪。**  
  
给自己创造“有价值”的感觉是很有必要的。  
  
**当我们觉得自己不够好时，  
就会使自己总是处于不幸，  
给自己的身体制造疾病和疼痛，  
拒绝对自己有好处的东西。**  
  
请别故作完美，我们不会随时都有安全感，因为我们只是凡人。  
  
**二、停止让自己感到恐惧**  
  
我们许多人总是喜欢吓自己，使得处境越发恶化。  
  
我们把一点小事想得很严重，总是期待生活的最坏，这是一种可怕的生活方式。  
  
**如果你发现自己习惯性地在心里自我暗示不好的事，请用想象美好的事物来替代它，**例如：美丽的风光、日落、鲜花、体育运动或其他你喜欢的事。  
  
**三、耐心呵护自己**  
  
沃林·阿诺曾经诙谐地写过一句话：“哦，亲爱的上帝，我祈求忍耐，我现在就需要它！”  
  
忍耐是个很重要的因素，不忍耐就是拒绝学习，我们希望不学习或不经过必要的过程就得到答案。  
  
**我们每个人都会犯错，学习过程中出现失误没有关系。**  
  
许多人喜欢指责自己不够完美，如果在三分钟内不能完美地做好某件事，就认为自己不够好的话，**那就等于不给自己机会**。  
  
**四、善待自己的心灵**  
  
请不要因为有消极思想而厌恶自己。  
  
**思想的出现是为了建设我们，而不是为了战胜我们。**  
  
放松非常有用，它可以帮助我们感受到自己的力量。  
  
不论什么时候，你都可以**深呼吸**，闭上眼睛，把紧张释放出来。呼气的时候，请轻轻地对自己说“我爱你，一切都会好的”，然后，你会觉得多么宁静，**你正在给自己制造新的思想，你没有必要紧张和恐惧地生活**。  
  
**默想** 是最古老、最简单的方法。  
我们要做的是**放松自己，静静地自我暗示“爱”“宁静”等对我们有益的词语**，和自己重复“我爱自已，我原谅自已，我得到了宽恕”，**然后倾听内心的声音**。  
  
**想象积极的画面** 能使你看到美好的、清晰的场景，帮助你自我暗示。卡尔·西蒙顿在《恢复自已》一书中为癌症患者介绍了许多想象的技巧，这些技巧富有成效，最重要的是，要和自己的特征相结合。  
  
**五、赞美自己**  
  
**指责摧毁内在的灵魂，赞美可以塑造灵魂。**  
  
请认识你的力量，我们是无限智慧的体现。  
请从最小的事做起，告诉自己，你很棒。  
请让自己接受美好的事物，不论你是否认为自己配不配得到。**“不配得到”的思想会使你拒绝美好的事物，会阻止你得到想要的东西**。  
  
**六、帮助自己就是爱自己**  
  
寻找能够帮助你的朋友。  
  
与其自己努力了，又因为做不好而生自己的气，不如下一次寻求一些帮助吧！  
  
每个城市都有一些团体可以帮助人们解决各方面的问题。如果你找不到自己需要的团体，你可以自己组织一个。这并不像你想像的那么可怕，**三两个遇到同样问题的朋友聚在一起，共同寻找解决问题的办法。**  
  
**七、爱自己的缺点**  
  
**缺点是你的一部分，**就如同我们是上帝的一部分，创造我们的上帝，不会因为我们犯错而厌恶我们，他知道，我们已经做得最好了。  
  
你和我都曾经犯过错，如果我们还在惩罚自己，那惩罚将成为习惯，让我们不能释放，也不能找到积极的解决办法.  
  
**八、照顾自己的身体**  
  
身体是你暂时的栖身之地，是美妙的家园，我们是不是需要照料和爱护自己的家园呢？  
  
毒品和酒精、过量饮食是逃避问题的最常见的方法，如果你染上了毒品，并不意味着你不是好人，而是意味着，你还没找到更积极的办法满足自己的需要。  
  
请找到自己喜欢的锻炼方法。**请在锻炼的时候自我暗示积极的思想，那将会帮助你清除有关身体和体形的消极思想。**  
  
**九、从镜子里看自己**  
  
我经常强调镜子的重要性，因为我们可以通过照镜子来找到不爱自己的原因，你可以用镜子来做许多练习。  
  
每天早晨我要做的第一件事是，  
对着镜子里的自己说：  
      “我爱你，今天我要为你做点什么呢？我怎样才能使你幸福呢？”  
**听听心里的声音，按你听到的声音去做。**  
  
如果今天有什么不如意的事，  
请走到镜子面前说：  
      **“无论发生什么，我仍然爱你。”**  
**不论世事怎样变化，只有你对自己的爱不会变，这是生命中你拥有的最重要的东西。**  
  
如果遇到了什么好事，  
请走到镜子面前说声“谢谢”，  
**让自己知道，你为自己创造了美好的经历**。  
  
你还可以在镜子里学习“原谅”。  
你可以在镜子里和别人对话，特别是当你害怕和他们直接对话时，你可以在镜子面前说出所有不敢说的话，清除一切和父母、上司、医生、孩子和爱人之间的不愉快。  
  
请注意一点，**最后要向他们献上爱和接纳，因为那才是你真正需要的**。  
  
**十、请从现在开始爱自己**  
  
请不要再拖延了，“不满意自己”是一种习惯模式。  
  
**如果你现在就能爱自己、接纳自己、对自己满意，  
当有美好的事物出现时，  
你就会觉得幸福；  
  
如果你学会了爱自己，  
就能爱和接纳别人**。