

心理学能够带给我们什么

1. 心理学可以教会我们真正的认识自己。

学习心理学不仅是教会识别他人的方法，重要的是认识自己。人都有逃避痛苦和追求快乐的天性，我们都喜欢别人的恭维，不喜欢别人的批评，即使我们也知道自己的不足是真实存在的。但是，我们学习了心理学，就会让我们发现自己的不足，最重要的是我们可以试着去接纳自己的不足，同时也能够欣赏自己以前没有发现的优点，让自己真正的明白，有着不足也有优点的这个人才是真正的自己。

2. 心理学教会我们去感悟生命。

心理学让我们可以感悟和体会生命中的一滴一滴。让我们懂得欣赏生活中的美丽风景，看朝霞满天，品味鸟语花香，体会人生百态这就是生命的美好意义所在。让我们越来越看淡得失，让我们充满智慧的去感悟生命，享受人生，享受现在所拥有的一切。

3. 心理学教会我们包容和接纳。

整天陷入处理排除异己的忙乱中，整个人活得疲惫不堪。而心理学让我们学会去欣赏和发现世界上异样的美丽，学会去用辩证的态度去面对人、事、物。让我们明白当我们改变不了事情，但我们可以改变对事情的看法和态度；懂得真正伤害我们的不是事情本身，而是我们对事情的看法和态度，态度改变了，事情也就改变了。使我们真正懂得——心态决定命运！

4. 心理学教会我们只有自己才能拯救自己。

每个人一生都在寻求别人的帮助，其实能帮助你的，只有你自己！没有人可以对你负责，无论他是谁，也无论他怎样的想帮助你，他都无法真正的帮到你。不要把自己的幸福建立在别人的行为上，如果将快乐依附于别人的身上，快乐的感觉将会大打折扣！

5. 心理学教会我们如何处理人际关系。

每个人的信念、价值观都各不相同，对自己正确的，不一定对别人也正确；自己喜欢的事物也许是别人特别讨厌的东西。学会去尊重别人的不同之处，别人才会去欣赏你的独特风采。学会用别人的方式观察世界，有能力去理解别人的内心感受，可以提高自己做的能力，使自己更受欢迎。

心理学给我们带来的不只是心理的健康，而是一种不依靠他人，不依靠环境，不依靠物质也可以获得的自在之乐！祝福我们都活出轻松、自在、满足、快乐和成功的人生。