

自我接纳

心理咨询室中的单面玻璃

其实在生活中，很多时候，我们自己就像是单面玻璃，在过滤着我们自己的情感。我们只允许自己感受到自己可以感受到的内容，而很多不被我们自己所接受的情感，就被我们自己屏蔽掉了。

碰到困难时，
是不是曾有人告诉你：

不去想就好了？

我们无法表达一些负性情感，还可能与我们的文化有关。在我们的文化中，充满了对于快乐、阳光、正能量等等的赞颂。

但从心理健康角度来看，这是有些不够尊重人性的。

就像老天爷有晴天也会有下雨一样，我们的情感也有阴晴圆缺，爱恨情仇在我们内心都是真实的存在，当我们选择只欢迎一部分情感出现的时候，我们必然要为隐藏那些不被欢迎的情感付出代价。

代价就是——它们会在潜移默化中影响我们的生活。

第一点：观照

面对负面情绪，重点不在于如何忘记或抗拒，而在于正面接受的心态。

让它来去自由，不做干预，观照它，让它自动消失。

想象自己是透明的，让一切穿过自己，
不留，看着，流动，它便会离去，还你
自由~~~

心理学上有种疗法叫做EFT, Emotional freedom technique的简称, 意为“情绪释放技术”。

主要观点：所有的负面情绪都是由于体内的能量系统受到侵扰所引起的。

主要做法：依照一定的步骤使用手指轻轻拍击几个特定的穴位，就能释放未被排除的能量，基本上和针灸或指压使用的原理相同，差别的只是在操作过程中需要时时保持与所要释放的情绪对焦，就是操作时要把那个情绪或伤痛回想起来并面对着它的意思。

第二点：

倾听负面情绪背后的诉求

理解自己是非常高功能的，并不比理解他人容易。

不要逃避问题，也不要单纯地解决表面问题。而是应该反复自问自答，挖掘表面问题背后的根本原因。

在你观照负面情绪的过程中，达到了自我的和解，找到了与自己和平共处的方式。

我们要做回情绪的主人，拒绝受控。情绪并不等同事件。是情绪动乱了，损坏了，而不是事件本身。

我们可以通过自制的方法平静情绪，保持清醒和自主，而不是任由情绪和冲动主宰着你。这才是成熟的心灵管理学。

自制不等于压抑，自制是觉省后的行动，而压抑是迷失的反应。

找适当的方法打散负面情绪的集中点，如运动、静心、看电影、打扮自己等等.....把正面能量掏出来。

生活中真正的情况是，真正拥有一颗强大内心的人，是有能力感受自己的虚弱的。

所以，接受我们自己的各种情绪，并且有能力与它们共处，还能明晰的感受与表达它们，这是非常高功能的。

当我们的各种情绪冒出来的时候，我们不必过滤它以满足外在的期待，而是要试着去理解它背后的诉求。

当我们对它的理解越多时，我们自己也就越有能力帮助自己生活得更好。

送给大家一句话：

此时正是修行时。

