

虽然自己不是很帅或很美，不是最聪明或最优秀的，只是个普普通通、有不少缺点的人，但自己能接受这样的现状，并能积极地面对和调整，这种“自我接纳”的心态需要练习，会让我们更幸福。

相对比的是，许多人经常对自己感到不满意，会习惯性地自我评判，一次又一次地卷入情绪的漩涡，而在关系中既无法理性面对对方，也不能与自己和平相处。实际上，学会自我接纳能帮助我们克服这些消极和批判的惯性思维，为我们带来稳定、安宁的愉悦感受。



## 如何在思想中培养自我接纳？

如果我们在支持我们的环境中长大，父母向我们传递了非常积极的态度，那么无条件地接受自己往往会自然而然；但如果不是这样，我们需要自己去学习如何认可自己，去确认我们自身是可以被接受的，是值得被爱的。

那么，你可以从培养自我同情心，释放内疚感和学会原谅自己这三个方向来引导自

己。

### 1.培养自我同情心

自我接纳需要我们培养更多的自我同情。我们可以对自己无法自我接纳的困境进行发自内心的探索和回溯。只有当我们能更好地理解和原谅我们自己之前认为是我们的错的事情时，我们才能确保我们与自我的关系，学会更喜欢自己，并认为自己应该得到爱和尊重。

从某种意义上说，  
我们都有  
由过去的“有条件  
的爱”馈赠的“伤疤”，我们都是“  
伤员”。

这种对我们共同人性的认识，也使得我们更容易对自己，并且对他人习惯性地保留善意。

### 2.释放内疚感

要变得更加自我接纳，我们必须首先告诉自己，我们过去为饱含偏见的自我信念所限制，其实我们已尽了最大努力。在这种情况下，我们需要重新检查残留的内疚，以及我们的许多自我批评和贬低。

我们必须明确地问自己，我们不接受自己的什么部分，然后在自我疗愈的过程中，把同情和理解带到被自己否定的每个方面。通过这样做，我们可以消除过度的内疚感和羞耻感，对于当时对于我们的实际期望，它们根本矫枉过正。

法国有句名言：“  
一切都  
理解，一切都  
情有可原”。我们至少应该  
把这句格言用在自己身上。

我们越能理解为什么在过去我们会被迫以某种特定的方式行事，我们就越有可能为自己的这种行为寻找原因，并避免在未来重蹈覆辙。

### 3.学会原谅自己

即使我们开始接受自己的“阴暗面”，我们仍然可以延续这些部分的表达方式。这是，我们能够重新连接到最深处、最真实的自我，从记忆和思想的隙罅里找到内心充满爱和关怀的地方。拥有和整合我们的各个方面是一种美好的体验。当我们不再感到与他人分隔时，任何恶意对待他人的动机就会消失。

我们可以起誓要在未来做得更好，但我们仍然需要接受今天的自己。接受和爱自己，并始终致力于个人成长。

接受今天的自己，并不意味着我们没有动力去做出改变，迎接更美好的生活。



欢迎关注头条号“知我心理学”——2018年度健康头条号。

700万用户信赖的心理学社区，在这里找到你的幸福生活。