



当你的内在冲突消失 才有爱别人的能力

在我们每天的日常生活中,几乎无时无刻不在与人接触,例如家人、同事、朋友、司机、厨师和各行各业的服务人员,藉由许许多多人的帮助,我们才可以顺利、舒适的生活。

在这样一个群居的社会中,关系的质量很大程度上决定了生活的质量。当关系不良时,我们在人生的旅途上就会感到孤单。在快乐的时刻,没有人可以一起分享喜悦;在艰困的时刻,也没有人可以陪伴走过人生的低谷。在工作中,常觉得孤立无援,无法成就更大的事情,创造出美好的成果。

当我们想改善关系时,会试着对别人说好话,做出友好的行为,表达善意。但我们对待别人的方式,实际上是反映了我们对待自己的方式。

除非改善与自己的关系,才可能与别人建立起真正良好的关系

A 压抑不是解决负面情绪的方法

每个人或多或少都有一些对自己感到不满意的部分,例如外表、能力、财富、地位、经历或背景,每当我们想到这些不喜欢的部分时,就会觉得很不舒服,于是尽可能地想去避免这种不舒服的感觉。

我们努力打扮自己,增强能力,获得更杰出的表现。有时,觉得自己成功了,别人开始用不同的态度对待我们,而我们也觉得自己变得不一样了。

但在某个时刻,又经历了失败,因为人不可能永远维持完美的表现。我们发现自己内在的那种痛苦又浮现,原来它一直都在我们的内在。痛苦在内在啃噬着我们,侵蚀着我们。

每当外在的情况不尽完美时,内在的伤痛就会再次浮现,我们似乎始终逃不出内在痛苦的魔爪。

接纳自己,是去看见与面对我们内在那些不舒服的情绪,它可能是恐惧、羞愧、伤痛、孤独。我们多多少少都意识到自己内在这些丑陋的部分。因为害怕别人看见我们丑陋、难堪的真实样貌,以至于害怕与人亲近,害怕有太亲密的关系。我们对内在那种不舒服的感觉,感到不知所措,不晓得该如何处理。

这些负面的情绪,是在我们的生命过程中,不断累积形成的。每一次,我们被别人批判、嘲笑时,由于不喜欢这种不舒服的感觉,于是去压抑那时感受到的伤痛、恐惧、羞辱。但这些负面情绪并没有因为我们的压抑与忽略而消失,相反的,它在我们的内在不断累积。

于是,你发现随着年岁增长,内在所背负的痛苦也不断增加了。由于你对负面情绪的压抑,你一直在麻痹自己的感觉,渐渐的,你也丧失了敏感度,不再能感受到单纯的喜悦,也完全看不见世界的美。

B 化解内在伤痛,关系自然改善

接纳自己,就是去拥抱自己内在的黑暗面,面对自己内在各种不舒服的感觉,面对自己的负面情绪。

当你去看自己内在的伤痛时,一开始,你会觉得非常痛苦,很想逃开;但如果可以试着与这种不舒服的感觉待在一起,它就会逐渐的化解。每一次你经验自己内在的痛苦,它就会一点一滴地消失。

当不再恐惧看见自己的负面情绪,越来越能够面对它、觉知它、经验它,与它待在一起时,这些负面情绪就会逐渐离开,不再困扰我们。

当内在的伤痛逐渐消失时,你会发现对自己感到越来越自在;因为你再也没有什么需要去隐藏的了,也没有什么需要去闪躲的了,你就能自在的做自己。当可以自在的和别人相处时,你很容易就可以与人们连结,和他们建立良好的关系。

你的每一个关系都会自然的改善。并不是因为你刻意去做什么来改善关系,而是你的那份喜悦扩散开来,使得原本关系中存在的问题,不再是问题了。

许多关系发生问题,都是由于对彼此的批判,造成了关系之间的伤痛。当我们接纳自己时,自然就可以接纳别人。对人有更多的宽容,能欣赏他们的独特性,不再去批判别人。

如果你细心观察,会发现你对别人批判的地方,总是来自于你对自己的批判之处,也就是没有接纳自己的部分。

别人的特质或行为,一再唤起了你内在的某些恐惧或伤痛。你内在那些不舒服的感觉,导致你转而想去批判别人,这也造成了他们的伤痛,因而破坏了彼此之间的关系。

C 用正面方式自我满足

接纳自己的另一个部分是:人都有许多的渴望,希望可以得到所想要的一切事物。我们总是为自己着想,希望美好的事情都可以发生在我们的身上。

有时我们很快乐的去满足自己,

但“自私自利”的负面评价却闪过脑际,于是开始批判自己,觉得这样做实在太自私了,便不断压抑自己的渴望。

一旦我们能接纳自己的渴望,并用健康的方式去满足这些渴望;当渴望得到满足时,渴望就消失了。奇妙的是,我们很自然就会开始想去帮助别人,对人类、对世界会有更多的关怀。

有时候,我们会以负面的方式去满足自我与表达自我。这是因为我们内在有一些伤痛;伤痛使我们用破坏性的方式去满足自我,并造成自己与别人的伤害。当面对与经验内在的伤痛,将伤痛化解时,自然就可以用正面的方式来满足自我。

D 批判自己只会耗尽能量

透过接纳自己,我们并不会如许多人担心的就是停留在“原本的状态”。

当接纳自己时,内在的冲突就消失了,我们变得喜悦。随着喜悦,爱就在内在绽放了,喜悦就在内在绽放了。我们有了爱和喜悦,才能与别人分享。

我们越是努力去批判自己时,越会在自己内在制造冲突,使自己卡在“原本的状态”中。因为内在的冲突不断,于是耗尽了能量,而使我们变成痛苦、不快乐的人。

巴观说:“快乐的人创造快乐的世界,不快乐的人造成别人的痛苦。”

当你接纳自己,你内在的冲突就消失了!会对自己感到很自在,也会自然的接纳身边的每一个人,和别人的关系也跟着改善。当你在家庭和职场中都拥有更和谐美好的关系时,你的生命也会更加满足、具有意义。

据搜狐文化

你的自律 将会让人望尘莫及



文/古三舒

我想你身边一定有这样的两种人:一种人虽然已经毕业,但还是会挤出时间利用周末去图书馆看书,晚上会去健身房跑步锻炼,作息时间相当规律,把工作和生活,安排地妥妥当当。

另外一种人毕业之后,就再也没有拿起书本,白天上班浑浑噩噩,做事拖延马虎,晚上回到家里,如同身体被掏空一般,匆匆叫了个外卖,就往沙发上一躺,刷手机,玩游戏,看综艺,到了晚上十二点的时候,还依依不舍,结果第二天头重脚轻地去上班。

周而复始,日复一日。这两种人的人生轨迹,想必你已经猜出来。

第一种人工作上步步晋升,生活里把自己锤炼得十分优秀。而第二种人,却

整天在抱怨工作不顺,感情遇到挫折,被生活打击得灰头土脸,无力还手。

可能你会问,究竟是什么样的魔法,可以让人走上两条结果悬殊的道路,我想了想,应该是自律吧。

为什么自律的人生,可以像开了挂一样,但现实中,却很少有人做得到?

因为自律意味着你必须有所放弃,不能全部都要。

这个世界上,太多事情是不可能面面俱到的,你必须有所放弃。

但人做为一种社会性动物,十分厌恶损失带来的阵痛感。

一个人得了2000元钱和丢了2000元钱对内心的冲击,哪个更大?显然,丢钱冲击更大,真可谓“相同得失,不同影响”。心理学研究表明,同样的得失,“失”的影响是“得”的两倍。由此看出,人对损失更敏感。这就是“损失厌恶”。

基于这样的一种本性,很多人不断被它牵着鼻子走。

于是我们一边狼吞虎咽地吃着垃圾食品,一边幻想自己拥有八块腹肌;

一边和舍友通宵达旦地 LOL,一边期盼着期末考试可以门门功课都过90分;

一边和同事周周出去 KTV 游山玩水,一边希望自己能够在30岁前实现财务自由。

可能会有很多人教你如何自律,但其实在一次又一次的内心追问中,其实你自己应该知晓了答案。

只是在面对内心真正的答案时,你一次次地选择逃避罢了。

美国黑人作家埃尔德德里奇·克里佛曾说过:“你不能解决问题,你就会成为问题。”

你在拖延中,幻想这些问题可以自行消失。

但是啊,问题从来都不会自然而然地消失不见,就像愚公要移的那座山一样,不是他把眼睛给闭起来,道路就会顺畅,眼不见为净这句话,听听就好,切不要当真。

只有在内心审视的过程中,从容地接受自律带来的暂时性损失,才能迈出

关键的第一步。

这个时候,你要对自己自我暗示:

这种损失是暂时性的,虽然换来了眼前的痛苦,但却能带来长期性的收益,我一定能坚持下去等等。

要有得,必然要有失

第二步,在自律的过程中,要选择难走的路。

日剧《问题餐厅》有一句台词,让我印象十分深刻:

我们天生就喜欢避重就轻,喜欢那些可以带来即刻反馈的事情。

但自律式的人生,从来都是要自己脱离已有的舒适区,逼迫自己不断去尝试,去坚持那些“困难”的事情。

我们就是因为自己内心深处藏匿着不甘心,所以在可以选择的情况下,我们还是愿意下班后去健身房挥汗如雨,还是愿意周末的时候,背起书包,去图书馆泡上一整天,还是愿意在无数个夜晚,琢磨心仪已久的事业到深夜。

而这些,与各式的葛优躺,无穷无尽的综艺泡沫剧,毫无营养的闲聊扯淡相对比,真的要难上许多倍。

但你要相信,那些让你痛快半分钟的事情,绝大多数不值得你耗费时间去做。

据简书