



接纳自己

自我接纳是指我们对自己感到满意或快乐，是保持心理健康的重要因素。

自我接纳的人会接受自己的每一面，而不只是积极的一面。我们可以认识到自己的弱点或不足，但这些缺陷并不会妨碍我们完全接纳自己。

只有我们停止批评自己，我们才能对自己产生更为积极正面的认识。

在实现自我接纳之路上，我们最需要做的是更加善待自己，这比什么都重要。只有当我们更了解自己、宽恕自己，不再像从前那般百般苛责自己，我们才能与自己和解、和谐相处。

自我接纳还是自我提升

自我接纳与自我提升完全不同。自我接纳不是要“修补”我们身上的任何地方。自我接纳只是让我们肯定真实的自我，这其中包括我们的一切长处和短处。

如果我们只有靠不断提升自己才能拥有自尊，那么就永远无法给自己真正的安全感，也无法真正认可自己。自我接纳是与此时此刻紧密相连的，而不是面向未来的。自我接纳是已经获得满足的状态，不受任何条件和时间的限制。这不是说我们要忽视或否认自己的缺点和脆弱之处，只是不要受其影响，全面接受自己。

人可以在接受和爱自己的同时仍然尽一生努力追求个人成长。接受当下的自己并不意味着我们就失去了做出改变、提升自我、让自己变得更加优秀、让生活变得更加充实的动力。道理很简单，真正的自我接纳与是否改变自己无关。我们不需要付出任何努力就可以接纳自我：我们要做的，只是改变看待自己的方式。

“快乐和自我接纳息息相关。事实上，你的自我接纳程度决定了你的幸福程度。你越是能接受自己，就是在允许自己接受、收获和享受更多幸福。也就是说，你相信自己值得多少幸福，你就能享受到多少幸福。”

Robert Holden, , (*Happiness Now!*) (《即刻幸福!》)

如何开始练习自我接纳

- 了解负面思维方式，并有意识地将其慢慢往积极的方向调整
- 接受自己的不完美
- 进行积极的自我暗示
- 不在意他人对你和你的想法会有怎样的看法
- 反复检查自己心中是否还余有内疚和自我批评的感觉
- 在自我接纳过程中的各个方面都同情和理解自己
- 看着镜子对自己说“我爱你”
- 写日记
- 原谅过去犯过错的自己

来源: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/evolution-the-self/200809/the-path-unconditional-self-acceptance>