



【成长心语】

做到这三个关键词，你也可以做自己

最近几年，很多人成为了“做自己”的拥护者，从前几年的“世界那么大，我想去看看”，到现在奉行的“按自己的意愿过一生”，大家都开始以自己的方式，探索如何做自己。也有人对“做自己”提出了批判，觉得我们怎么能活得那么任性？

其实，做自己是一个系统工程。

它既需要方向的探索，知道自己是谁，想要的自己究竟是什么样的，也需要学会处理关系，它还需要自身的努力。而这样一个做自己的过程，大抵可以用三个关键词来概括，分别是：感受、勇气和耐心。

答案是肯定的，毫不犹豫去做就好。如果答案依然不坚定，看看让自己犹豫的元素都是什么，整理一张清单，各个击破。待各方面都渐渐趋向成熟，而你，能够承担那个失败的结果的时候，便可以放手去试了。

第三个层次，敢于与不美好的情绪和解的勇气。

在做自己的路上，学会与孤独、焦虑、恐惧、压力这些不太美好的情绪和解，懂得自我调节，敢于面对这些让自己不太舒服的情绪，是必备的技能。

第三个关键词：耐心

在我们为目标努力的过程中，有两种能力极为重要。

一个是自律，因为我们需要靠自律，提高能力，去实现目标。

提到自律，很多人可能第一个想到的是难、辛苦、做不到，甚至是苦行僧，其实，自律是一件很高级的事情。

另外一个重要的品质是沟通。因为我们在“做自己”的路上，不可避免地会因为“特立独行”，而被身边的人所不理解，这个时候，要做的便是耐心地沟通。做自己从来都不是任性、为所欲为，不管不顾，做自己应该是懂得“如何在关系中做自己”。

如果某一天，因为做自己而伤害了身边的人，其实是得不偿失的。但是，想要让最在意的人理解，想要获得最亲近人的支持，沟通就是必不可少的。

做自己从来不是一件容易的事情，能够按自己的意愿过一生，是人生最大的礼物。但做自己又远没有想象的那么高不可攀，做好了这三个词，其实，每个人都可以做自己，成就自己。

第一个关键词：感受

一提到“做自己”，我相信很多人脑子里冒出来的第一个问题是：我也想做自己，可是我连自己是谁，想做什么都不清楚，怎么做自己？

建议去用心感受自己，跟着感觉走。因为感受是我们的心理对外界最直接的反应，它不加修饰，不加隐藏，尊重自己的感受，选择让自己做起来愉悦的事情，便可以找到自己真正想做的事情。

第二个关键词：勇气

勇气包括这样三个层次：

第一个层次：敢于试错的勇气。很多人之所以不能够做自己，最主要的原因是害怕失败。

第二个层次：敢于承担后果的勇气。每一次选择，每一次尝试，成功与失败，概率都是50%，不如在尝试之前，先看看如果失败了，会怎样？想好了后果，问问自己：“我能承担吗？”如果

【专家坐堂】

母女温情渐行渐远 我该怎么办

我是一名高二的女生，这几年经常和妈妈发生一些矛盾和冲突，这让我的心情很不好。在我初三那年，我给妈妈煮了一碗面，但是妈妈觉得面的味道太咸很生气，当时就把碗摔到了地上。我当时很生气，而且到了晚上妈妈继续因为这件事情跟我生气，还要动手打我，我一气之下夺过妈妈手上的东西，因为这件事情，妈妈很长一段时间都不再理我。我的父母现在都已经退休在家，妈妈曾是公交车司机，我感觉她总是小题大做，经常因为一些小事责骂我或者跟我父亲发生争吵。

田田

田田同学：

你好！

这两三年来，妈妈经常为一些琐事对你大发脾气，甚至还要动手打你。她的坏脾气、她对你的责骂等行为，让你感到很伤心，有时还会激起你的反感、不满、愤怒与对抗，母女关系因此而变得越来越紧张，越来越缺乏应有的温情和亲密。

我不太清楚，在你记忆中，妈妈以前是什么样子的，是不是也经常生气、发怒？或者是最近几年来，在她生命中发生了什么事情，让她突然改变了自己的性格、情绪和行为。或许是由于女性生理方面变化的缘故，或许是由于退休后感受到异常的落寞无助，或许是由于日益增长的生活压力，等等。

不管是出于什么原因，作为正在长大成人的女儿，你要学会理解、忍耐和包容，坦然接受，正确面对。

首先，你要注意观察妈妈日常生活中的情绪变化，仔细发现或推测一下，妈妈出现坏情绪时究竟发生了什么事情。其次，你可以站在妈

妈的角度，尝试体会一下她当下的感受，是愤怒、委屈、不满，还是失落、无奈？同时你也可以体会一下自己内心的感受，特别是妈妈正在为一件什么事情对你大声责骂时。第三，你可以思考一下，妈妈内心有什么需要没有得到满足？你也可以同时思考一下自己内心的需要。第四，避免正面冲突，避免矛盾激化。假如妈妈正在对你大吼大叫，你尽量不要让自己的情绪也一样失控，保持冷静，马上停下妈妈指责你刚才所做的行为（譬如玩手机、玩游戏、上网等）。当双方都较冷静时，寻找合适的机会，跟妈妈聊聊天，谈谈你感觉到的妈妈出现坏情绪时的感受、内心的需要，同样还有你自己的。最后，注意运用恰当的语言和方式，谈谈你对妈妈尽量多一些好心情、少一些坏脾气的期待和请求，同样也真诚地听听妈妈对你学习、生活等方面的期望和要求。

祝愿你们母女、全家关系和谐融洽，生活美满幸福！

12355心理咨询师：茅建东

