

专家坐堂



幸福，从学会孤独开始

人是群居动物，每一个人都有融入群体的需要。就像马斯洛需求层次中的第三个层次，社会需求。如果这个需求得不到满足，人就会产生孤独感，所以我们需要发展一定的人际关系。

能够适度地融入群体，同时又能独立地保持自我，是一种心理成熟的表现。

这里的工作指的就是做自己热爱的事情。因为人在从事自己喜欢的事情时，会更容易体验到一种“心流状态”，就是完全专注在这件事上，忘记时间的流逝，体验到愉悦感。

在这样的状态中，我们的注意力高度集中，会感到充实和满足，这就实实在在地带来了幸福感。所以去尝试，去发现自己真正热爱的事。

4. 发展自己的多重人格

我们在生活、学习中会有基本上固定的角色，而这些固定的角色通常要求我们有固定的人格。长此以往，我们就会变得很单调、贫乏。那么我们可以在生活、学习之外，去发现自己隐藏的一些人格。

当一个人既可以是这样，又可以是那样的时候，就多了更多的弹性，生命的层次也更加丰富了。

5. 用读书提升自己的思考层次

有一句话叫“身体和心灵总有一个要在路上”，保持身体在路上实现起来可能相对困难，但是让心灵在路上，我们却完全可以通过读书的方式实现。

读书是最低成本的增加自己生命厚度的方式。

在书籍中，我们去了解那些原来不曾了解的事物，去体验他人的人生经历，可以从更多的视角去看待问题。

通过读书，可以使我们自身的维度增加，这样我们就更能理解这世上万事万物的发生。相反，就会变得狭隘。通过读书，我们充实了自己的心灵，也就提高了孤独力。

孤独并不可怕，孤独使我们有机会去看自己，更加清楚地了解自己，同时也会更加理解他人。这能使得我们周遭的关系更加滋养我们，让自己体验到更多的幸福感。所以想要幸福，不妨从学会孤独开始。

(来源：壹心理)

(图片源自网络)

什么是“好”的教育？

当今社会纯靠体力的人很少，但以体力劳动为主的职业在社会中能够分配的资源更少。因此父母都希望为孩子提供“好”的教育，希望培养孩子脑力工作所需的能力。然而，什么是“好”的教育？

包括我在内，被“应该就是这样”的教育观念所推动，沿着自己父母的教育路线走下去，很少去思考三十年前的教育观念（甚至是更早的，因为我们的父母也受着他们的父母的影响）是否适应当今的生存圈？

教育的目标是看向未来，但我们习惯用过去的经验去做决策。当然过去、现在、未来是一个连续体，无法单独切割出未来。

我只是想强调，为人父母的我们，有没有反思的能力：

能否看清过去和现在的区别，哪些已经是过去式但仍被现在所用，哪些可以为现在提供帮助？

有没有预测未来的能力？

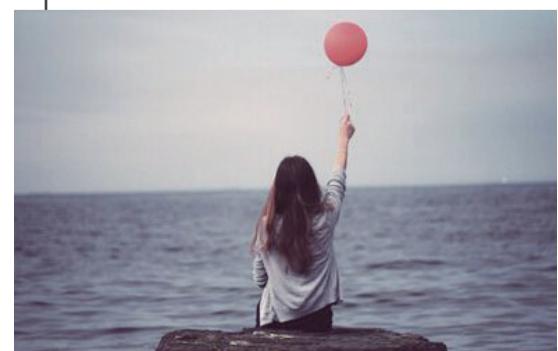
未来的生存圈，对人的品质要求、能力要求是什么？

就像我们自然而然成为父母，教育也成为自然而然的事情。当然可以在做中学，学中做。但如果沒有想清楚教育的目标时，就很容易走偏，特别是对过去的一切习以为常。

因此需要从过去的束缚中摆脱出来，但这对大部分成年人来说是非常困难的事情。这种束缚更多是在心理层面上的。

然而在物质资源相对充足的现在，心理上的愉悦成为了能否感受到幸福的关键。对比当年我们的父母为我们制定的物质上的目标（温饱奔小康），如今大部分的人都已达到了目标，而且是超过很多。

以此类推，只要社会的经济在进步，在这个大环境下大部分孩子，在未来都能过上我们所能想象到的物质生活。但我们依然在焦虑，为自己无法提供“好”的教育而焦虑。



1. 接纳自己的情绪而非回避

众所周知，我们在日常生活中会经历各种各样的事件，而这样一些事件就会带来一些正面或者负面的情绪。对于正面的情绪比如开心、快乐，我们会很乐于接受，但是对于一些负面情绪比如伤心、痛苦，我们往往很难接受。

于是有人就会试图压抑、转移它们，比如用暴饮暴食等来逃避痛苦。其实这样做非但不能让痛苦过去，反而会增加另外的麻烦。

更明智的做法是，去看见自己的情绪，并接受它们。

如果此刻感受到伤心、痛苦、心痛的感觉，就静静地与这些感觉待在一起，想要流泪就尽情地流泪。放下内心的评判“我不应该这样”“这样做是不对的”……内心感受到怎样的情绪，就去接受它们，用合理的方式表达出来。

很多情绪，当你去看见它的时候，它就变得与原来不一样了。

2. 给自己一段独处内省的时光

很多人都有放学回家之前独自在小区里待一会儿的习惯，并且很享受这样的时光。这是因为这种一个人待着的孤独状态，其实是具有“自我修复”功能的。

现代社会节奏快，人们通常会面临比较大的压力。这种压力如果不能被排解，就会造成身体和心灵的伤害，而独处的时光，能让内心有调整的时间，达到平衡。

对于很多原本无法消化的事件，在这样的时刻去做内省，按照事件—情感—思考—行动—结果的循环去复盘，就能更好地去解释接受它们。而且当我们习惯内省之后，我们的思考就会越来越成熟、行动就会越来越稳健。

3. 找到自己喜欢的事情并专注于此

心理学家弗洛伊德曾说，心理健康的最佳途径就是去爱、去工作。