

专家坐堂



幸福,从学会孤独开始

人是群居动物,每一个人都需要融入群体的需要。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。

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。

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。但如果没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时。

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。

