

专家坐堂

做到这四点，才是真正的自律

表面的自律并不等于真正的自律，真正的自律才能解决问题。严格控制自己的一切可能并不是自律，因为可能走在了错误的人生地图上。

真正自律的四条准则：

1. 尊重事实



尊重事实是真正自律的基础。

我们对现实的观念就像是一张地图，凭借这张地图，我们才能了解人生的地形、地貌和沟壑，指引自己的道路。

如果地图准确无误，我们就能确定自己的位置，知道自己要到什么地方，怎样到达那里，如果地图信息失真，漏洞百出，我们就会迷失方向，找到的工具也非真正解决问题的工具。

为了在人生的旅途上顺利行进，我们需要努力绘制自己的地图，我们的努力程度越高，对事实的认识越清楚，地图的准确性就越高。

我们越是了解事实，处理问题就越是得心应手；对事实了解得越少，思维就越混乱。虚假、错觉和幻想只能让我们不知所措。

以开放的心态和积极的努力，不断修订人生地图，才能使我们的心灵获得成长。

3. 承担责任

学会承担责任是真正自律的导航。

判断自己该为什么事和什么人负责，这是一个永远存在的难题。

因为我们必须不断地评估、再评估我们的责任所在。我们必须完全自愿和主动地进行这种反反复复的自我审视。

如何才能分辨自己真正的责任呢？来源于以下两点：

自我价值的认可

对自我价值的认可是承担责任的基础，因为当一个人觉得自己很有价值时，就会采取一切必要的措施来照顾自己，自律是自我照顾，自我珍惜，而不是自暴自弃。

不要放弃自我的力量

为个人行为承担责任，会给我们带来痛苦。为了躲开责任带来的痛苦，数不清的人甘愿放弃选择的权利，实则是在逃避自由，放弃自我的力量。

我们往往面临一个共同的问题，就是感觉自己不能够“应付”或者改变现状，因此产生恐惧、无助感和自我怀疑。

力不从心的根源，在于我们总想逃避自由，不去为自己的问题、自己的生活承担责任。

我们感到乏力，是因为放弃了自我的力量。



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉，可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站(www.sh12355.com)和我们专业的心理老师沟通哦！(你的个人信息我们会为你保密。)

2. 延迟满足感

延迟满足是真正自律的有效工具。

问题降临时，势必带来不同程度的痛苦，尽可能早地面对问题，意味着把满足感向后推迟。

当我们真正地接受问题，认识问题后，才会想办法去解决问题，继而可以享受到解决问题的快乐。

然而有的问题逃避者，宁可躲藏在自己营造的虚幻世界里，与现实生活完全脱节。

忽视问题的存在，反映出人们不愿推迟满足的心理，殊不知，却会带来更深的痛苦。

学会延迟满足，必须要认识到：

问题不会自己消失，时间不会治愈一切，累积的问题可能暂时消退，但仍然妨碍着心灵的成长和心智的成熟。

问题不会即刻解决，需要我们付出耐心和精力。我们可能只看到了冰山一角，就急于求成，或者害怕继续深入了解的痛苦与麻烦，想要缩短自己与问题接触的时间，因此粗暴地想让问题马上解决，看似解决了当前的问题，却留下了更深的问题。

保持耐心，人生的问题需要我们花足够的时间和精力去解决。



4. 保持平衡

保持平衡是真正自律的诀窍。

既要以追求诚实为己任，也需要隐瞒部分事实和真相；既要承担责任，也要拒绝不该承担的责任；既要学会推迟满足感，先苦后甜，把眼光放远，同时又要尽可能过好当前的生活，让人生的快乐多于痛苦。

这其中的玄机就是保持平衡。

自律本身需要把持得当，如果我们对自己要求过于严苛，人生可能就会没有乐趣；如果我们放弃追求，享受短暂的快乐，人生可能就会失控。

比如拿生气来说，自律不是不能生气，而是我们不但要有生气的能力，还要具备克制脾气的能力。

有时需要委婉，有时需要直接；有时需要心平气和，有时不妨火冒三丈。这完全需要我们根据当时的情境，善于用不同的方式，恰当地表达生气的情绪，以达到事情的平衡。

这其中就要求我们必须学会放弃，通往平衡的道路是一条放弃之路。



(图片源自网络)

