

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,思维就越是混乱。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,才能使我们的内心获得成长。

## 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。

## 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,是因为放弃了自己的力量。



## 4. 保持平衡

保持平衡是真正自律的诀窍。

既要追求诚实为己任,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)



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](http://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。)