



■幸福课

学会尊重自己的感受

上海视觉艺术学院 宋晓东



01

小娜和朋友相约周末一起出去玩，结果对方迟到了一个小时。小娜内心很生气，但她却把愤怒之情全都压在了心里。

当朋友发过道歉信息来说她现在还在赶地铁的时候，小娜急忙安慰朋友说：“千万别着急，正好我在附近咖啡馆找了个空位，我可以一边追剧，一边等你。”

02

很多时候，别人对待我们的态度，往往是由我们对待自己的态度决定的。如果我们不去尊重自己的感受，总是选择去迎合别人，那么别人就会慢慢“学会”不再尊重我们。

另外，当我们不懂得尊重自己感受的时候，就会在体内积累越来越多的

担心朋友内疚感太强，小娜还违背自己的感受，继续安慰朋友说，“本来周六就是用来放松的，所以迟到点没关系。”

虽然口头上说着最善解人意的话，但是小娜告诉我，其实她内心非常生气。因为她的这位朋友，已经不是第一次迟到了。上一次，她们约着一起逛街，对方迟到了半个小时。

小娜以为对方这次不会迟到了，没想到朋友却变本加厉了。

“都说尊重是相互的，为什么我的善解人意却换来了对方的变本加厉？”小娜疑惑地问我。

小娜的问题就在于她没有尊重自己的感受——当对方不守时，她感到很生气的时候，她努力压抑自己的愤怒感受，并采用了一种完全相反的方式来表达自己。这就相当于是在向另外一个人传达一种信息：

“我的感受并不重要，我是没有界限感的，然后你可以随意对待我。”

现出咄咄逼人的样子。这样做，就走向了另外一个极端。

我们强调要学会尊重自己的感受，其实是在强调，要善于在尊重别人的感受和尊重自己的感受之间达到一种平衡。

尤其是对于那些总是想要讨好别人的人来说，学会尊重自己的感受就显得尤为重要。

怨气，最终可能会来一个大爆发，比方说直接选择和朋友绝交等方式，导致人际关系彻底破裂。

还有就是，由于不懂得尊重自己的感受，一个人就会感觉自己始终是付出的一方，这种人际关系是带有消耗性质的，会导致一个人慢慢离群索居、独来独往。

当然，尊重自己的感受并不是要以自我为中心，一言不合就马上爆发，表

得好好着急啊。”这种表达方式，不包含对另外一方的指责，只是强调事实与自身感受，不容易引起对方的防御。

当然，如果我们觉得自己被冒犯了，同时也不想多说什么，那么这个时候，不急于讨好对方，只是单纯保持沉默，也是在尊重自己的感受。

总之，长久的关系不是要靠讨好来维护的，而是在双方互相尊重的基础上构建出来的。要想让对方尊重你的感受，就先从尊重自己的感受开始吧。

我们可以通过两个步骤，慢慢学会尊重自己的感受。

第一，了解对方的真实想法。

当你感觉自己被冒犯的时候，先别急着下结论说，“对方就是故意让我难受”，我们可以先了解下对方的真实想法。

比方说，你可以对一个正在插队的人说，“不好意思，大家都在排队。”如果对方并没意识到自己插队

从多巴胺到美拉德

这个秋冬，“美拉德”掀起了一场时尚风暴，将日历再往回翻，“多巴胺穿搭”也曾在这个夏天爆火全网。从“多巴胺”到“美拉德”，关于色彩流行背后的心理密码，你知道多少呢？

寻求新的“色彩疗愈”

“美拉德”风为什么成为今秋的新宠呢？本质上是人们在寻求新的“色彩疗愈”。从色彩心理学上来说，颜色与情绪息息相关。颜色可以改变一个人的情绪，甚至关联到我们的心理健康。其实“色彩疗愈”早有体现，“多巴胺穿搭”用高饱和度色彩带给人们无限活力，让人们压制住的负面情绪得到释放。

“美拉德反应”原本是食物从生到熟的过程中自然产生的反应，如今被用于形容一种配色。从“多巴胺”的爆火到“美拉德”的流行，其背后的科学原理可以这样解释，穿着多巴胺或美拉德色系的衣服会通过刺激我们的感官从而使体内产生生理变化，让我们瞬间振作起来，改善我们的情绪。

心理四原色

在美术中，我们将红、绿、蓝称为三原色，而在心理上，我们把色彩分为红、黄、绿、蓝四种，称为四原色。在日常生活中，这四种不同的颜色给人的感受，究竟是怎么样的呢？

绿色——“看这么久手机，休息一下看看绿植吧。”这句话相信大家都听过。在我们疲惫地从屏幕上挪开眼睛的时候，一眼看到绿色的盆栽，可能瞬间便会有一丝宁静和放松，这就是绿色带给我们的感觉。

红色——“这边用红色加重一下。”红色在我们的生活中扮演着很多角色，可能是纠错的红笔，也可能是PPT上的重点。红色象征热情、权威、自信以及能量充沛。如果提到“热血”“官方”“爆款”等词汇，红色便首先出现在大脑中。当然，红色也会给人一种压迫和控制感。

蓝色——“今天我就是忧郁的蓝色。”蓝色在我们的心理认知中一般代表忧郁，但在色彩心理学的测试中几乎没有人对蓝色反感，因为蓝色既是灵性和知性兼具的色彩，也是大海和天空的颜色，可以让人的心灵平静。

黄色——“在人群中，穿着黄色的衣服应该能被一眼注意到吧！”黄色是明度极高的颜色，能刺激人的肉眼和大脑。艳黄色象征着自信、开朗，淡黄色显得天真、浪漫。当然，黄色虽然给人以阳光向上的感受，但明度太高的黄色，也会因为太刺眼而让人难受。

无论是缤纷的“多巴胺”，还是温婉的“美拉德”，都是色彩背后隐藏的社会心理在推波助澜。我们用多巴胺穿搭表达积极明媚的人生态度，以美拉德搭配重拾松弛感，流露对自我疗愈的追求与向往。

(综合整理自网络)