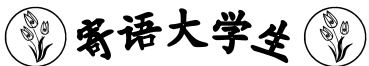


心海

总第一百二十四期 2026年3月25日
心理健康报 校内发行
青岛酒店管理职业技术学院大学生心理辅导中心主办



自我接纳

“接纳”指的是人们在理解自身或他人的优点和缺点的前提下，依然能对整体感到满意。简单地说，就是“尽管我与众不同或是有缺陷，但我依然认可自己”。在心理学家马斯洛看来，一个健康的人应该能做到接纳自己的天性，不为此懊恼或抱怨。“就像一个人不会抱怨水为什么是湿的，或石头为什么那么硬。”

马斯洛研究了那些自我实现了的人，发现他们拥有一个共性，即拥有接纳的能力。有接纳能力的人可以用孩童一般的目光，不加批判地注意和观察人与事物原本的样貌，他们不容易被偏见干扰，能对生活作出更合理、可行的规划。

接纳可以分为对自己的接纳与对他人和外界的接纳。而自我接纳的能力，会影响到我们对他人的接纳程度。无法自我接纳的人，也很难接纳他人。无法自我接纳的人会对自己不满意的特质有诸多挑剔，他们也更容易注意到别人身上与自己一样的“问题”，比如不耐烦的人也经常会批评他人的不耐烦。所以，如果你发现你总是讨厌别人身上的某种表现，很有可能需要在自己身上找找类似的“问题”。

善于接纳的人心理压力水平更低，更少感到痛苦。当一个人碰上他无法接纳的对象时，他会感到不适或焦虑。而如果一个人只会依照僵化的标准评判自己和他人，那么充满变数与陌生的生活会让他焦虑与恐惧。

善于接纳的人能更全面地看待自己或他人。当他们与别人比较时，他们不会因为他们某方面的劣势，而产生“比不上”的痛苦（嫉妒感）。因为他们明白即使自己有劣势，他们依然有独特的价值。同样地，当他们发现别人有缺陷时，他们也不会因此看不起别人、认为对方一无是处。善于接纳的人对自己的各类特质更满意。在与他人的交往中，他们不会害怕别人看到真实的自己。善于接纳的人在社交中能享受更多表达真实自我的自由。

磨练坚强的意志

意志是一个人力量的象征，是成就事业的基石。对大学生来说，可以从以下方面着手磨练自己的意志力：

- ◎ 目标由近至远，由低到高。当你经过努力，达到一个个近目标时，你就会信心倍增，更加勇往直前地朝着目标努力。
- ◎ 战胜自己。在和外界力量的斗争中，要善于克服不利于发挥自己优势的弱点和消极因素，以增强自身的力量。
- ◎ 用座右铭鼓励鞭策自己。座右铭言简意赅、精炼醒目，镌刻左右，每日读之，对人具有强烈的自警、自策、自励之效。
- ◎ 多读好书。书籍给予人们的力量是巨大而长久的，通过多读好书，可以为自己找到意志锻炼的直接榜样。
- ◎ 忠于自己的诺言。既然自己决心办到某件事，那就要尽力实现自己的诺言。当然忠于诺言也并非不顾客观条件一味蛮干到底。如果经过努力，确实难以实现，或需要对原计划、目标进行修改调整，就不必勉强，而应作适当调整。在实现诺言的过程中，意志是同样可以得到锻炼的。



心理故事 【不要认为你是天底下最可怜的那个人】

很久以前，一群野兔深切感受到自己过于胆怯，厌倦了东躲西藏、担惊受怕的生活，以致决定要找到一个可以结束生命，也了结一切苦恼的地方。

当他们浩浩荡荡的奔赴悬崖去实现计划时，偏偏有一些青蛙正躺在湖边休息，听见野兔们杂沓的奔跑声，青蛙立刻乱作一团，扑通扑通的纷纷跳下深深的湖水逃命去了。

跑在最前面的野兔看到了，他立刻回转身，对他的伙伴们大声喊道：“且慢，朋友们，放弃你们的计划吧，因为现在你们已经看到，有些东西比我们还胆小，可却照样活在这个世界上！”

人生的痛苦和烦恼，常常在于我们误认为我们是天下最不幸的那个。

如何改善不合群心理

导读：友情是在施与爱之中生长的

1.学会关心别人

如果你期望被人关心和喜爱，你首先得关心别人和喜爱别人。关心别人，帮助别人克服了困难，不仅可以赢得别人的尊重和喜爱，而且，由于你的关心引起了别人的积极反应，也会给你带来满足感，并增强了你与人交往的自信心。

除了关心别人以外，有了困难你要学会向别人求助，这有助于沟通人与人之间的情感交流。

2.学会正确评价自己

在人际交往中，你对自己的认识越正确，你的行为就越自然，表现也越得体，结果也就越能获得别人肯定的评价，这种评价对于帮助你克服自卑和自傲两种不利于合群的心理障碍是十分有利的。

此外，人在评价别人时难免带有主观印象，结果常常因此而“失真”。只要你能认识到这些人际知觉中的偏见，并不为之所困，你就能合群了。

3.学会一些交际技能

如果你在与人交往时总是失败，则由此而引起的消极情绪当然会影响你的合群性格。如果你能多学习一点交往的艺术，自当有助于交往的成功。例如，多掌握几种文体活动技能，如打球之类，你会发现自己在许多场合都会成为受别人欢迎的人。

4.保持人格的完整性

保持人格完整的最好办法，是在平素的接人待物中，把自己的处事原则和态度明白地表现出来，让别人知道你是怎样一个人。这样，别人就会知道你的作风，而不会勉为其难地要你做你不愿做的事，而你也不会因经常需要拒绝别人的要求而影响彼此间的人际关系了。

5.学会和别人交换意见

合群性格的形成有赖于良好的人际关系，而良好的人际关系始于相互的了解，人与人之间的相互了解又要靠彼此在思想上和态度上的沟通。因此，经常找机会与别人谈谈话、聊聊天，讨论某些问题，交换一些意见是十分必要的。

大学是人生的关键阶段。这是因为这是你一生中最后一次有机会系统性地接受教育。这是你最后一次能够全心建立你的知识基础。这可能是你最后一次可以将大段时间用于学习的人生阶段，也可能是最后一次可以拥有较高的可塑性、集中精力充实自我的成长历程。这也许是你最后一次能在相对宽松的，可以置身其中学习为人处世之道的理想环境。
————— 李开复

萨提亚：每种生存姿态都包含达到完善的种子

根据萨提亚的家庭治疗理论，当最基本的爱和被爱的渴望受到威胁时，压力下的人们会表现出不平衡，也许会去讨好、责备、超理智或是打岔，从而维持一段关系。为了表现出人们对自我价值的内心感受，萨提亚以发展出了沟通姿态的概念，具体的五种沟通姿态如下：

第一种沟通姿态：讨好

他们很少说不，他们会对他们在交往中的人和情景予以充分的尊重，却不重视他们自己的感受。讨好者的内心体验是：我是不重要的。

第二种沟通姿态：指责

指责是一种与讨好截然相反的姿态。这类人为了保护他们的自尊，他们不断的烦扰和指责其他人，或是环境，他们把攻击他人作为保护自己的武器。指责者的内心体验是：我是孤独且不成功的。

第三种沟通姿态：超理智

有一种人，他们似乎冷酷无情，严厉，冷淡，极度客观，独裁。他们只关心对错，没有感情，既不关心自己的感受，也不关心他人的感受。超理智者的内心体验是：我感到脆弱和孤立。

第四种沟通姿态：打岔

打岔模式是超理智的对立面。他们似乎对当前的情境毫不在意，当他们说话时，他们的话总是毫无意义，脱离重点。打岔者的内心体验是：没人关心我，没有属于我的地方。

每种沟通姿态都包含达到完善的种子：

讨好当中隐藏着关怀的种子；

责备当中隐藏着决断的种子；

超理智中有才智的种子；

打岔中是创造和变通的种子。

我们需要清晰地区分自己的外在行为和内心渴望。

第五种姿态，表里一致

表里一致，确切的说，并不是一种姿态，而是一种完满的状态。当我们决定作出一致性反应的时候，我们想到的不是去赢得某场胜利，不是去控制他人或情境，不是保卫我们自己，或忽视他人的存在。选择的一致性意味着我们选择成为真实的自己，与他人进行接触沟通时建立直接的联系。我们希望能够站在一个既考虑自己，又关心他人，同时也充分意识到当前情境的角度上，对问题作出反应。

沟通姿态只是我们过去生活经验的冰山一角，而这是一个充满了自动化和习惯化的过去。萨提亚用“五种自由”表达了积极利用我们自身的资源、创造性地进行选择的机会和可能性。