



自我接纳，是治愈一切内耗的底层逻辑

人本主义心理学强调一个核心观点：自我接纳，是幸福感的唯一来源，也是一个人内心强大的终极底色。何为自我接纳？自我接纳不是摆烂、不是放弃努力、不是破罐子破摔，而是坦然承认自己的局限，包容自己的缺憾，不再因为不完美而自我攻击。心理学研究发现：越是不肯接纳自己缺点的人，越容易陷入情绪内耗、自我否定，幸福感低；而敢于接纳不完美的人，心态更松弛，行动力更强，也更容易顺势成长。

我们要明白一个真相：你的缺点、短板、遗憾、笨拙，从来不是你的污点，而是构成独一无二你的专属印记。性格内向，不是无趣，只是你更擅长独处与深度思考；偶尔笨拙出错，不是无能，只是普通人的正常状态；不够圆滑通透，不是迟钝，只是你内心纯粹、待人真诚；人生留有遗憾，不是失败，只是岁月最真实的样子。每个人都有自己的花期与节奏，有人年少成名，有人大器晚成；有人擅长交际，有人深耕独处。不必跟风别人的人生，不必套用统一的完美标准。真正的优秀，是接纳自己的不完美后，依然愿意努力前行。

在这里分享3个心理学小方法，帮你慢慢与自己和解，摆脱内耗：

关爱心理健康，提升心理能量

1、停止“自我审判”，允许自己犯错。戒掉对自己的苛责。做错事、做不好事，不必过度愧疚，不必全盘否定。告诉自己：我只是一个普通人，普通人会失误、会笨拙、会有短板，这很正常。失误不是失败，只是成长的必经之路；缺憾不是污点，只是人生的正常底色。包容自己的不完美，才是成长的开始。

2、放下“对标思维”，看见自己的闪光点，很多自我否定，都源于盲目攀比。我们总盯着别人的光芒，忽略了自己的惊艳。试着跳出别人的节奏，专注自己的人生。你或许不够优秀，但你踏实努力；你或许不够圆滑，但你真诚善良；你或许不够耀眼，但你温柔坚定。不必拿别人的尺子，丈量自己的人生。你有你的节奏，你有你的价值。

3、与自己和解，接纳所有过往与当下，不纠结过往的遗憾，不焦虑未知的未来，不苛责当下的自己。接纳过去不够勇敢的自己，接纳现在不够完美的自己，接纳未来依旧普通的自己。当你不再和自己对抗，不再和生活较劲，你会发现：内心的焦虑少了，内耗少了，快乐多了，力量也足了。

最难得的清醒，不是活成别人眼中的完美模样，而是全然接纳真实的自己。接纳自己的缺点，接纳自己的不完美，接纳不如意与不圆满。当你开始拥抱自己的一切不完美，你会发现：内心的内耗尽数消散，心底生出源源不断的松弛与力量。

应聘心理：面试官的三个心理特征

心理导读：毕业季来临，童鞋们又开始出动了。作为应聘者来说，了解对方的心理特征，做到“明明白白他的心”，就能变被动为主动。面试官有以下三个基本心理特征应聘者应当掌握，即：最初印象和负面加重倾向、雇佣压力和暗示、赏心悦目。

最初印象和负面加重倾向

国外有学者研究后得出结论，至少有85%的考官在面试真正开始前，已根据应聘者的应聘资料对其产生了最初的印象。最初印象对面试的过程和结果有着十分重要的作用。根据心理学的原理。如你给人留下的最初印象不好，那么要改变这种印象将是很困难的，这就是负面加重倾向的作用。了解了考官的这一心理特征，我们就应当认真准备自己的应聘资料，尽可能让自己的缺点和不足被优点和特长所掩盖。当然更不要因为自己的穿着打扮、面试开始时的一举一动而给考官留下糟糕的印象。

雇佣压力和暗示

这里所说的雇佣压力，是指考官面临完成招聘任务的压力。考官的雇佣压力对应聘者来说是个机会。有人曾作过实验：将人力资源经理分成两组，告诉其中的一组，他们离完成招聘任务的指标还相差很远；而对另一组的人说，他们已快完成招聘任务了。结果，被告知离招聘任务相差甚远的那组，对应聘者面试的评价，要远高于另外一组。当然，应聘者较难知道考官的雇佣压力，但是，在面试中，考官完全可能无意识地流露出这种情绪，甚至主动引导应聘者正确回答问题。在大部分情况下，暗示不会很明显，而是会有点隐晦，比如，考官认为你的回答是正确时，他会面露微笑，或轻轻地点头。不失时机地把握考官的雇佣压力，及时地接住暗示，并沿着这条路走下去，你就可能达到目的。

赏心悦目

这里所说的赏心悦目不仅是指应聘者的穿着打扮，而更强调的是求职者在应聘时的眼睛、面部表情。有研究表明，那些善于用眼睛、面部表情，甚至简单的小动作来表现自己情绪的应聘者的成功率，远高于那些目不斜视、笑不露齿的人。有一项对52名人力资源专家进行的实验：让这些专家通过观看以前进行过的面试录像决定请谁来参加第二轮面试。这些专家被分成两组，一组观看的是一个有许多眼睛交流、显得精力旺盛的应聘者的录像，结果，26个专家中有23人邀请这个应聘者再次参加面试；另一组专家观看的是一个很少有眼睛交流动作，表现得没有多少活力的应聘者的录像，结果26个专家中没有一个人请他参加下一轮面试。

求职前应清理心理垃圾

找工作难，找好工作更难。在这个大背景下，要想找到一份好工作要克服很多的心理障碍。

自卑畏怯心理

有的同学大学几年顺利地走过来了，也具备了一定的实力和优势，面对激烈的竞争，却觉得自己这也不行，那也不如别人。自卑心理使他们缺乏竞争勇气，缺乏自信心，走进就业市场心里发怵，参加招聘面试心里忐忑不安。一旦中途受到挫折，更缺乏心理上的承受能力，总觉得自己确实不行。在激烈的择业竞争中，这种心理障碍是走向成功的大敌。

盲目自信心理

有的同学认为自己在择业中具备种种优势：学习成绩优秀，政治条件好，学校牌子亮，专业需求旺，求职门路广，因而盲目自信，择业胃口吊得很高，到头来往往往会由于对自己估计过高，对自己的不足和困难估计不足而在择业中受挫。

患得患失心理

职业的选择往往也是对机遇的一种准确把握。错过机遇，往往与成功失之交臂。当断不断，患得患失，这山望着那山高，常常是导致许多毕业生陷入择业误区的一种心理障碍。

急功近利心理

有些同学在择业时过分看重地位，过分看重实惠，一心只想进大城市、大机关，去沿海发达地区，到挣钱多、待遇好的单位，甚至为了暂时的功利宁可抛弃所学的专业，宁可不要户口，不服从分配。这种心理可能会使你得到一些眼前的利益和满足，但从长远发展看恐怕并非明智的选择。

常见心理问题求助问答

在为大家咨询的过程中，我们发现一些常常被问的“心理求助”，根据它们被问的频繁度，我们列出几个同学们时常在问的求助，并附以最精炼、本质的解答。希望在我们的抛砖引玉中，能让你找到帮助自己的方法。

【问题一：怎样才能忘记不快乐？】

解答：回答这个问题，我们可以用“逆向思维”——先来想想“我们为什么要记住不快乐呢？”心理学上有个词叫“未完成事件”，指曾经让人不快乐的事，会被记录下来，留在那等待未来的自己来完成它。比如丢了心爱的东西，当众出丑，朋友分别，恋人分手……这些不快乐都被记住了，几年之后，你有了新朋友，找到最适合的人恋爱结婚——你默默地完成了之前被记录为“不

快乐”的那些事，把它们重新标记为快乐。你看，不快乐并不是只能被忘记的，它之所以不愿离你而去，时不时逗留在你心里，就是为了提醒你“快乐在哪里”。不快乐是被我们记录下来的一些“自我考验”，等着成熟一些的自己回来解决，当25岁的你，可以解决16岁时留下的某个不快乐时，我们就可以骄傲的告诉自己“我真的长大了！”所以，不快乐不必忘记，放着就好，早晚你会搞定它的。

【问题二：我的性格好不好？】

解答：性格没有好与坏，内向、外向都可以是好性格。只要了解自己的性格，扬长避短，发挥优势，什么样的性格都会受到别人的欢迎，都有机会成为好性格。对我们每个人来说，决定自己性格好坏的，只有是否了解自己、接纳自己这一件事。多了解一些自己，就能知道如何展示自己性格美丽的部分，并适当的隐藏和修饰性格里尖锐的部分；而接纳自己，就是少和别人对比，尽量不把事情的成功和性格挂钩——“性格决定成败”只是口号，不是生活，生活的真相是“接纳自己决定成败”，只要你可以欣赏自己，你就会懂如何去给自己机会成功，同样，你也会懂如何让你的性格每天变美一厘米。

【问题三：我为他付出那么多，为什么得不到回报？】

解答：我们小时候，都接受父母无偿的付出，父母的要求也很明确，就是爱——只要你爱他们，父母就心甘情愿的付出。所以我们总会以为“付出换回爱这个公式是成立的”，但在其他人际交往中，这个等式并不成立。就好比制作了一件名叫“我爱你”的商品，对方并不想买，他甚至可以用起来把玩一下，然后再放下，这是他的权利，谁都没有权利逼着别人买自己的东西。“我爱你”不能换来“我也爱别人的付出却没能力偿还，都会内疚不安的，所以拒绝反而是你”，甘心付出和必须接受之间，没有直接关系。你付出是因为你愿意，如果在付出前，你没有考虑对方愿不愿意接受，这也是一种自私，对方当然有权选择不接受。我们都知道，接受了很体贴的选择。这世界上很多事付出多少就回报多少，比如天天练习，就熟能生巧。但只有人际关系，是不能一厢情愿的用付出交换的。只有不算这笔帐，才能快乐的去爱。

第三在与他人交往时，不要过分在意他人是怎样评价自己，要相信自己一定会获得他人的认可和理解。

第四注意做好自己应该做好的每一件小事，如作业、作文、值日等等，特别要注意处理做好可能会给自己的形象造成较大影响的事情。

第五要敢于展示自己，让更多的人了解自己的优点和长处，也尽可能让他人了解自己的缺点。