

标题: 『今日话题』爱自己

子标题: 成长

作者: newsmaster

日期: 03月03日

网址: <http://www.5xue.com/modules/article/view.article.php/c1/2470>

关键词: 今日话题 爱自己 自爱 自尊



『今日话题』爱自己

参与讨论请点击这里：<http://www.5xue.com/modules/bbs/viewthread.php?tid=199398>

【标题】我们应该如何爱自己

【摘要】要懂得适当的放松和调整自己，但不放纵自己的惰性。付出你对别人的爱，就会发现付出也是一种对自己的爱。

爱自己须先学会爱他人。爱自己，首先要战胜自己，那是前提。爱自己的人会学会忍让，多忍受朋友，亲人的缺点过错，只有那样你才能赢得别人的爱戴，那时你就真正的做到爱他人，爱自己了！

【详细】<http://www.5xue.com/modules/how/view.article.php/374>

【标题】学习当自己的好朋友

【摘要】你是否经历过：我们常会怪罪自己，给自己很低的评价，也习惯对结果做最坏的打算；倘若听到他人有所成就、受到批评、与人争执、或者工作上出了纰漏，往往就觉得自己很糟糕，甚至对自己感到失望；生命中难有一刻可以安静地坐下来，试试什么也不做……一言以蔽之，我们总是觉得自己不够完美，生活太多苦恼。我们经历自己内在的判官骚扰，这位判官无情、残酷、吹毛求疵、精力旺盛，虽然不见踪影，却整天忙碌地工作。我追求完美，我很要强，于是，我奋力去控制并修正那个自认为根本就有瑕疵的自我。当我不断驱策自己用功读书，同时积极投入忙碌的社交生活。我企图通过暴饮暴食，以及追求功名来逃避痛苦（结果反而制造了更多痛苦）。在世人眼中，我的生活很精彩；而我在内心深处却感到焦虑不安，时常抑郁沮丧，我无法跟自己生命的任何一部分和平共处。这样的失落感与深切的寂寞如影随形，我有时会幻想自己住在一颗透明的球体中，和周围的人事物都隔离开来。当自我感觉良好，或者跟他人自在相处时，这泡泡就会愈来愈稀薄，薄到犹如肉眼都看不到的一缕轻烟；一旦觉得自己差劲极了，泡泡就会变浓，浓到好像大家都看得到一样。我把自己囚禁在泡泡里面，既空虚又孤独。随着年纪稍长，这种幻想逐渐消退了，然而，我还是活在一种生怕让别人失望或受人排斥的恐惧之中。

【详细】<http://www.5xue.com/modules/article/view.article.php/2233>

【标题】真正做到"爱自己"

【摘要】很多自卑者习惯于对自己说"不"，我不会，我不好，我不漂亮……其实，这种贬低自己、否定自己并没有给自己带来轻松和快乐，反而心情越来越灰暗，自卑感越来越重。也许，换一种心态面对自己，可能会呈现转机。例如：我已经努力了，可我的学习总是不好--试着这样说：怎样努力才能真正提高学习；我害怕换另外一份工作还是会做不好--这样说：换一份工作先做做看，改变一些工作方法，也许会有一些进步；为什么我的努力总是达不到我的期望值？--这样说：也许我的每一次努力都比以前更进了一步。等等。

【详细】<http://www.5xue.com/modules/bbs/viewthread.php?tid=199394>

【标题】如何才能真正地爱自己

【摘要】有些人会有疑惑，如果我总是替别人着想，为别人付出，那么我自己会觉得委屈、不平衡的，而且这样的做法也很容易失去自己？当然，任何事情都要有个度的，在你力所能及的地方给予别人帮助，既没有损害你自己，又帮助了别人付出了自己的爱心，这种感觉将会使你越来越爱自己的。另外，为别人着想，并不意味着讨好别人，这两者是有一定差别的。一味的讨好别人，是违背和忽略自己的感情或想法，不管不顾自己的感受，而以使别人高兴、使别人认可为目的，虽然使对方高兴满意了，但是却失去了自我，内心里觉得自己很卑微，会看不起自己。但是主动为别人着想却不一样，这种主动付出的过程，首先并没有违背和忽略自己的感受，而是自己真心的想法，真心的积极主动的付出，在此过程中才不会使自己受委屈，如果你观念没有改变，你对别人主动付出是不情愿的，或者只是表面上做做样子，内心却是不满的，这样的冲突当然会使你心里感到委屈。认知改变一个人，只有你的认知和你的行为是协调统一的，你才会没有冲突活得坦然。

那么如何爱自己，在什么时候爱自己，怎么体现爱自己呢？

【详细】<http://www.5xue.com/modules/bbs/viewthread.php?tid=199389>

【标题】爱自己才能爱别人

【摘要】爱自己也是接受真实的自己。爱自己，就是爱自己的全部，爱构成自己的所有方面，包括优点也包括缺点，包括梦想也包括我们身上一切矛盾的地方.....即使觉得自己不漂亮，觉得自己很笨，仍爱自己。

一个不爱自己的人，很难真正认识自己。爱自己也是对自己拥有探索的兴趣，愿意对自己完全开放，坦诚与自己沟通，知道什么能真正使自己幸福和满足，也就是真正地认识自己。

自私往往是因为不爱自己，所以才会不停地索取。自爱不是只考虑自己，相反，我们越能接受和宽容自己，就越能接受和宽容他人，越能爱他人。

不过，我们也应该对“过度自恋”有所警惕。

【详细】<http://www.5xue.com/modules/bbs/viewthread.php?tid=199393>

『今日话题』总帖：<http://www.5xue.com/modules/bbs/viewthread.php?tid=188035>