

改变⁹

从接受自己的

不完美开始

meiya 著

change

改变⁹
从接受自己的
不完美开始

meiya 著



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博雅天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

改变, 从接受自己的不完美开始 / meiya著. —长沙: 湖南文艺出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5404-7610-6

I. ①改… II. ①m… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第103439号

上架建议: 心理学·励志

GAIBIAN, CONG JIESHOU ZIJI DE BU WANMEI KAISHI 改变, 从接受自己的不完美开始

作 者: meiya

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 于向勇 马占国

策划编辑: 刘 伟

营销编辑: 刘 健 刘晓晨

封面设计: 郑力琿

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京天宇万达印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 875mm × 1230mm 1/32

字 数: 184千字

印 张: 8

版 次: 2016年6月第1版

印 次: 2016年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-7610-6

定 价: 35.00元

质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

PART 1 接受自己的 不完美

每一个都不完美，这是事实。不接受这个事实，我们会活得纠结痛苦。也许，完美才是缺陷，接受缺陷才是完美。成长是一个缓慢接纳自己不完美的过程。请学会欣赏自己，接纳自己的不足，真正去爱那个不完美的自己。

原来你这么好，你自己却不知道 _002

有5000万存款依然焦虑的人生 _012

带着你的“不正常”好好生活 _019

“大家都有病”，没什么大不了 _025

接受不完美的父母 _031

真的勇士，敢于直面惨淡的人生 _037

PART 2 你不是不能成功， 你只是不够努力

年轻人都渴望成长和改变，但努力和改变要有方向和方法。找到属于自己的正确的方向有时比努力更重要。一个人越认识自己，越知道自己的道路应该走向哪里，越容易做一个真实有力量的自己，收获丰富多彩的人生。

你所谓的努力，不过是在自欺欺人 _048

我们来自才华有限公司，但拥有无限大的梦想 _055

从来没有所谓的完美生活 _063

当你的能力撑不起奢华的生活时 _071

20—30岁，用10年时间投资你自己 _077

耐心才是最强大的武器 _086

延迟满足，hold住痛苦 _091

成功女人从来不会自我设限 _098

活在自己的价值坐标里 _103

不争一时之得失，在时间中雕刻出你自己 _111

大大方方理直气壮地爱钱 _118

给负能量一个表达的机会 _129

不为金钱所奴役的自由 _136

不争，也有属于你的世界 _142

10年了，你们还好吗？ _150

PART 3 情场也是道场

爱是一门艺术，也是一门需要终生学习的功课。“如何更好地去爱，去付出，如何与所爱之人相处，如何为爱承担和负责，如何在爱中保持自我……我们要学习的还有很多。

如果你爱我…… _160

爱Ta，就听Ta说 _168

女人的终极归宿 _175

给对方想要的，你的付出才有价值 _181

亲爱的，别打击我！ _188

我们只是不同 _195

情场也是道场 _202

别再逼他说“我爱你”了 _209

一边等待，一边寻找，一边独自快乐 _216

多一点沟通，少一点我以为 _225

PART 4 终于活成 自己喜欢的样子

要经过多少世事的历练，付出多少努力的自我完善，我们才能活成自己喜欢的样子？才能懂得并且真正地做到爱自己，尊重自己，按照自己的意愿生活？

无论多忙，别忘了爱自己 _232

犒赏自己，因为你值得 _237

学会尊重自己是一场漫长的旅程 _242

PART 1

接受自己的
不完美

每一个人都不完美，这是事实。不接受这个事实，我们会活得纠结痛苦。也许，完美才是缺陷，接受缺陷才是完美。成长是一个缓慢接纳自己不完美的过程。请学会欣赏自己，接纳自己的不足，真正去爱那个不完美的自己。

原来你这么好，你自己却不知道

你能够活到现在，还活得好好的，非但没有流落街头，步履维艰，反而吃饱穿暖，有工作，有朋友，这难道不是胜利吗？

一、你真的像自己说得那样差吗？

此刻，我正在纠结应该发哪一张照片给编辑，面对两张照片纠结犹豫。这种感觉是如此熟悉，我已经无数次体验过了。我在选购服装的时候，常常在两件衣服之间挣扎，头痛不已；过马路时，看到一辆车迎面而来，我站在马路中间，不知应该前进还是后退，整个人茫然无措；我想在自己的新书发布会上为读者准备一些小礼物，又迷失在一堆创意文具中，不知道该如何选择。

我一直都有选择困难症，不算严重，也不轻微，只是现在的我与之前的我相比，进步的地方在于我不会再痛恨自己。以前的我会恨自己，不就做个很小的决定吗？为什么会这样纠结？为什么我会如此没

用？不仅如此，我还会深陷于自责、自恨的双重痛苦之中，而现在的我只单纯地承受选择困难症带来的痛苦。

我知道选择困难这个毛病不仅我有，很多人都有，而且他们都深陷在自责与自恨的双重痛苦之中。

一个小姑娘写信给我，说自己为了买一罐沙拉酱而在货架前呆立了两个小时，一直纠结着到底要买什么口味的，最后她什么也没有买，回家生自己的气，还气了一个晚上。我有个老同事，曾在试衣镜前徘徊犹豫，无法决定到底要买哪件衬衫，急得一头汗后全部放弃，然后到家之后不到五分钟又打车到商场选了一件大家都说很难看的衬衫，他既后悔又自责。有的人甚至会为了要不要给自己的社交网站的主页换个头像而纠结得要命，然后进行无情的自我嘲笑和批判。很多人因为有选择困难症，浪费了很多时间，导致很多事情来不及去做，整个人变得急躁，这又导致他们做事情时更容易出错和失败，从而陷入恶性循环，无休止地痛恨和批评自己。

前段时间，我参加一个培训课程，午休时间陪一个相熟的女同学逛街买衣服。她很羡慕我想做什么就会去做的行动力，她告诉我，她拿了心理咨询师证书多年，却一直做义工，迟迟无法开始做收费的咨询，她对自己的拖延行为进行了强烈的控诉。

她不知道的是，看着她在女装店里一件又一件地试着花裙子，我也心生羡慕，因为我有选择困难症，我无法如此放松地试穿与选购服

装，试的衣服越多，我越无法做出选择。

另外，有趣的是，她对自己的身材很不满意，总觉得自己的手臂太粗，穿上无袖的衣裙，露出手臂，她觉得很难看，很不自信。其实，她的手臂一点也不粗，跟大多数人相比，还算纤细呢。当她抱怨自己的手臂粗时，导购小姐马上回应：我的手臂才粗呢，我跟你一比身材实在差太远，可是这名导购小姐明明一点也不胖，身材也不差，而且她非常年轻，花容月貌。

那一刻，我在想：我们到底是怎么了？听到她们这样否定自己，我心里很难过，忍不住想对她们说：你们已经够好了，请不要这样否定自己，给自己点赞吧！当然，这话也是对我自己说的。

这种习惯性的自我否定甚至自我厌弃与痛恨在很多人的生活里经常出现。很多人做着自己不喜欢的工作，一直想转行却缺乏勇气，优柔寡断，人又懒惰，做事拖沓成性，下班之后就只知道上网，不求上进，意志消沉，没有梦想，感到生活很无望。我是大龄剩女，又长得不好看，一直找不到对象，也没有人喜欢我，相亲也不积极，内心缺乏安全感，我觉得自己注定要孤独终老。我觉得自己什么都不行，上学的时候成绩不好，也没有才艺，虽然喜欢写作却没有坚持下去，工作以后也没有什么专业能力。我一份工作干了四五年，整天就是在混日子，因为性格内向，与人交往也挺失败，没有什么朋友，我不知道生活该如何继续下去。我薪水不高，还喜欢乱花钱，始终没有什么存款，在这个大城市里，买不起房买不起车，对不起养育我的父母。我一无所

有，觉得自己是个毫无价值、彻头彻尾的loser（失败者）……

可是，你真的像自己说的那么差那么不堪吗？

你该做的工作都完成了，这几年做了那么多事情，生活过得挺不错，与之前相比各方面也一直在进步。

你靠自己的努力和独立，独自一人在这个大城市里生活下来，有了自己的朋友圈子，并将自己照顾得很好。

你在一个公司干了四五年，每个月能领到还不错的薪水，并没有被老板开除。

这么多年来，当你遇到困难时，总会有人愿意帮你，也会有人在遇到困难时向你求助，他们难道不是你的朋友吗？

你有一份自己喜欢的工作，一直好好地生活着，吃住有保障，身体健健康康，一直让远方的父母很放心。

所以呢，你真的有那么差吗？

如果你真的像自己说的那么差，那是什么让你能够活到现在？

就算你真的像你自己说的那么不堪，有那么多问题和缺点，那你能够活到现在，还活得好好的，非但没有流落街头，步履维艰，反而吃饱穿暖，有工作，有朋友，这难道不是胜利吗？

二、原来你这么好，你自己却不知道

我曾在网上给一个大二的小姑娘做过一次咨询。她说自己暗恋一位学长，但这位学长喜欢另外一个姑娘，不喜欢她，她很伤心。她觉得自己长得不好看，又黑又胖，还说自己从农村考进这所大学，有口音，普通话不标准，担心同学笑话自己。很多同学看过的书，她都没有看过。她英语不好，很多地方都没有去过。她觉得自己很无知，所以很自卑。

然后我就和她聊，问她一些问题：你是哪所大学的？你们村有多少人考上大学？你的同学有因为你的口音嘲笑过你吗？你的学习成绩怎么样……一问才知，原来她就读的大学是“211工程”高校。全村就她一人考上了重点大学，拿到大学录取通知书的那天，村里的书记和乡亲们还放鞭炮庆祝。她虽然长得黑，可是身高一米六五，身材匀称。同学们从未因为她的口音嘲笑过她，还因为她为人热心比较会照顾人而格外喜欢她，还有室友邀请她去自己家里玩。虽然她英语不是很好，却整体成绩优异，每个学期都能拿到奖学金，还参加演讲比赛拿了奖。她确实有很多书在初高中时没有读过，但她上大学后一年在图书馆借阅图书近200本，老师和同学们多次夸她很努力很优秀。

当她发给我一张她的照片以证明自己有多不好看时，我都惊呆了。这个姑娘鹅蛋脸，大眼睛，眉清目秀，皮肤虽不白皙却肤色均匀，干净光洁，再加上一米六五的挺拔身材，简直就是“黑里俏”的大美人。我忍不住弱弱地问，你这照片有PS过吗？对方说没有。我敢肯定，除了我之外，其他人也会认为她长得很好看。

为什么我们眼中的自己和别人眼中的我们差距如此之大？为什么我们只能看见自己不好的地方？为什么我们总是抱怨自己有多差？为什么我们总习惯性地贬低和否定自己？为什么我们就是无法转身看见自己的好？

我们以为自己看到的就是自己全部生活的真相，其实我们只看到了自己眼中很小的那部分自己。

美国心理学家 乔（Joseph Luft）和韩瑞（Harrington Tnghan）提出关于人自我认识的窗口理论，被称为“乔韩窗口理论”，他们认为人对自己的认识是一个不断探索的过程。我们每个人的自我都有四个部分：

- 公开的透明真实的自我：自己很了解，别人也很了解的我。
- 盲目的自我：别人看得很清楚，自己却不了解的我。
- 秘密的自我：自己了解但别人不了解的我。
- 未知的自我：别人和自己都不了解的潜在部分，但通过一些契机可以激发出来。

本文想重点讨论那部分盲目的自我。

有一部分人总拿着一面能够放大无数倍的放大镜看自己的缺点，由于看到的缺点是如此多，问题是如此严重，以至于他们完全忽略了自己的其他部分，那些优点他们统统看不见。他们把那些缺点、问题、坏习惯、失败的经历和自己这个人画等号，最终得出“我不好”的结论。他们的自我价值感变得很低，而自我价值感低的人往往热切

地希望自己能够做得更多、变得更好，于是他们不停地挣扎努力，幻想自己可以做得更多更好。在这个过程中，他们又遭遇了一次次失败，于是自我价值感变得更低，他们更加看不起自己，更加觉得自己一无是处，无用无能，整个人越来越无助。

我遇到过很多自我价值感很低、内心自卑的人，他们甚至无法大方地接受别人的赞美，假使有人称赞他们，他们会认为那是虚伪的社交手段，别人是在拍马屁而已，不能当真。他们无法真心悦纳别人的赞美，因为他们觉得自己不好，不值得被人称赞。比如，他们会弹钢琴会唱歌，琴艺娴熟，歌声动人，你夸他们多才多艺，他们会说自己登不了台面。又比如，他们考试成绩优异，考研成功，你夸他们厉害，他们会说身边某某某都考上了，而且学校比他们更好……他们不是在假装，也不是谦虚，他们的神态、语气让你明白他们是真的认为自己所取得的成就不值一提，他们配不上你的称赞。

中国人的自我价值感普遍偏低，缺乏自信，这与我们的文化、家庭教育以及近代千疮百孔的历史有关。我们的文化弘扬“夸奖会导致骄傲，骄傲会使人落后”，“批评才能使人进步”。当孩子取得一点成绩，想跟父母分享自己的喜悦时，父母却说：“你看谁家的某某某，人家可比你强！”父母们在教育孩子的过程中不懂得肯定和赞美孩子，孩子很少被父母认可，也没有被无条件地接纳过，只有孩子考试成绩好了，表现得很乖很听话，父母才会觉得他们是好孩子。这些孩子长大以后内化了父母对自己的评价，常常认为自己不行不好，自我评价普遍偏低，常常将自己的价值感完全建立在他人的评价之上。

别人夸我们说我们好时，我们喜笑颜开，觉得自己很好；别人说我们不好，说我们有很多缺点和问题时，我们觉得难过，整个人都不好。有的人甚至认为自己不值得被人赞美和肯定，别人要是一说他好，他浑身上下都感到别扭和难受。这是因为我们从未对自己有清楚的认识，从未真正看见自己，从未好好悦纳自己。

我是何时开始不再纠结于自己的选择困难症，不再自责自恨？是在我认清自己的时候。

当我看清楚，虽然我有选择困难症，但并不是在所有事情上都这样。我要选择什么专业，从事哪一种职业，去哪里旅行，等等，面对这些，我不会选择困难。而且，我看见，虽然我有选择困难这个毛病，但这个毛病对我的生活并没有产生非常大的影响，我还能放心吃喝，过好每一天。我甚至能看到这个缺点有益的一面：因为有选择困难症，我减少了买东西的次数，也不会乱买东西，因此我容易存下钱来，最重要的是，我看到自己还有很多其他的优点，我的优点比我的缺点要多很多，而且我的问题并不妨碍我成为一个有价值的人。

每个人都有自己的缺点和不足，与之相对的是，他一定也有自己的优点和长处。我其实不喜欢讲优点和缺点，我更愿意讲特质，一个人的特质没有好坏，只要放对地方就能展现好的一面。比如，有的人非常在意别人的感受，在生活中常常显得敏感又缺乏主见，但假如他从事的是服务客户方面的工作，那么这个特质就能发挥它正面的积极

的作用，帮助他做得更好。

三、你选择什么，就会看见什么

面对那些自我价值感很低的咨询者，我常常会给他们布置一项作业——找自己的优点。让他们坐下来，拿出纸笔，认真地挖掘自己身上的优点，尽量多地将其罗列在纸上。我一般会要求他们至少找出10个优点，如果找不到10个，就去问问身边的亲朋好友，问他们在你身上看到什么闪光点。自我价值感低的人常常不确定自己身上有哪些优点，他们常常认为自己做的很多事情都是很简单很正常，都是理所当然的，但做不好却是因为自己太无能。因此，通过别人的口和眼，可以帮助他们更好地看见自己的好。

我有一个女性咨询者，她一直认为自己没有优点，浑身都是缺点：过分敏感、情绪化、任性、自私、意志消沉、拖延……通过完成“找优点”这项作业，她重新认识了自己，原来自己细心、聪慧、会照顾人、有洞察力、有独立的思想……她找着找着就发现：啊，原来我这么好，可是我却不知道。

你是如此美好，而你却不知道，这样真的好吗？

在《银色马》中有一个片段：

福尔摩斯接过布袋，走到低洼处，把草席拉到中间，然后伸长脖子伏身席上，双手托着下巴，仔细查看面前被践踏的泥土。“哈！这是什么？”福尔摩斯突然喊道。这是一根烧了一半的蜡火柴，这根蜡