

# 心理健康

# 不要罵自己

高照 · [www.westernstardigest.com](http://www.westernstardigest.com)

**你**有經常批評,責備自己的習慣嗎? 你在做錯了一些事,說錯了一些話,該做的事做,不該做的事 卻做了的時候,你會自己蠢材,傻瓜嗎? 你的工作表現得不到上司賞識,獲得嘉獎升遷的不是你,卻是你的同事(特別是年資比你短的同事)的時候,你會自己無用,是個失敗者嗎?

你看到自己的親友大屋買完一間又買一間,名車換完一架又一架,坐郵船觀光一年幾次,吃阿一鮑魚如家常便飯,而你則要量入為出,無法讓家人獲得同樣的享受,你會自己出息,丟人嗎?

當你看到親友的子女讀書聰明,順利考入大學,讀書不需花錢找人補習,還可以替人補習賺取零用,自己的子女則在花錢補習後,仍無法獲大學錄取,你會認為自己教子無方,或未能有好的遺傳傳給子女,

令他們讀書不成而自責呢?

不同的人有時都會自責.

若這些自責因個別事件而起,並迅速消失,不會有持久的負面影響,問題則不大.若這些自責不斷慣性地出現,令你因而長時間感到不安,胆怯,匱乏,內疚,無助,甚麼事也不想做,對人生有希望,你就要積極對付這種病態的自責了.

下次你發現又在責備自己的時候,試試以旁觀者的立場,清楚明白自己在自責甚麼,為甚麼要自責?

清楚明白了嗎? 等一等,不要逆來順受,不要把責備全盤照收,然後如常的再一次陷入內疚,不安等負面情緒深淵.

自己了自己那麼多回了,現在可以為自己辯解一下,挑戰一下這些自責嗎? 可有想過自己自己的話得對嗎? 是否有事實根據? 了又有什么用處嗎? 了能解決問題,改善情況嗎? 還是只

會令問題惡化?

可否為自己充當自己的辯護律師,挑戰無理,無用,不必要的自責? 經常自責的人要鎖定導致自責出現的問題,並積極尋求解決這問題的方法.問題處理了,解決了,便杜絕了自責的根源,不會再責備自己.當然這需要一些意志,智慧,技巧,和正確人生觀的建立,乃至需要一些能信靠的朋友的協助.

無論如何,當你開始挑戰,抗拒你的病態自責時,你已踏上重建自信和自尊的道路.你會開始在多方面進行探討,讓你的心靈得到新生成長,令自己的人生更自在,更有意義.★