# **525心理健康日，今天你爱自己了吗？**

**一、心理健康节历史**

每年的5月25日是全国大中学生心理健康日，“5·25”的谐音即为“我爱我”，提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。

核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。

2000年，由北京师范大学心理系团总支、学生会倡议，随后十多所高校响应，并经有关部门批准，确定5月25日为“北京大学生心理健康日”。

“5.25”是“我爱我的谐音，对此，发起人的解释是：爱自己才能更好地爱他人。2004年团中央学校部、全国学联共同决定将5月25日定为全国大中学生心理健康节。

**二、关爱自我**

安东尼说："我谈过最长的恋爱，就是自恋，我爱自己，没有情敌。缺点是你的一部分，你和我都曾经犯过错，如果我们还在惩罚自己，那惩罚将成为习惯，让我们不能释放，也不能找到积极的解决办法。

如果你还在对自己说“我讨厌我的工作，讨厌我的家，讨厌我得的病，讨厌现在的友谊，讨厌这，讨厌那”，那么，就很少有美好的事物来到你身边。

每一次的挫折，每一次的自我评判，自我否定，都是培养对自己善意的机会。让自己放松，温暖，让自己回到善意的轨道上，而不是在自责的跑道上去争个输赢，争个对错。

当我真正开始爱自己，我开始远离一切不健康的东西。

不论是饮食和人物，还是事情和环境。

我远离一切让我远离本真的东西。

从前我叫这“追求健康的自私自利”但今天我明白了，这是自爱。

**三、了解自我**

不论我们设计自己的生活还是开辟自己事业，或者适应社会、与人交往，前提条件都是要了解自己。

可是很多人觉得这不是个问题，认为只有自己最了解自己，其实不然。仔细做一下功课，你就会发现“自我”是一个尚待认知的领域。

盲区中的我往往是别人知道的，我们自己却不自知。

曾经心理学家做了一个实验，他们让肖像画家根据女性自己的描述和来自他人的描述分别创作两幅画像，而最后两幅画像的对比却令人无比震撼。往往女性对自己描述与他人的描述大出所料，这意味着自我认识与他人认识有较大差异。

所以了解自己的盲区对于了解自我非常重要。

比如你觉得自己其实性格非常友善，但是周围的人其实觉得你的性格偏向高傲，这就是自我与他人不同认识形成的误区。而要了解盲区的中，我们必须要学会倾听他人的看法。

真正的自信必须是建立在自我认识的基础上，只有了解自己，打破自我的盲区，我们才能更好的塑造自己，也才能越有智慧与定见。

**四、接纳自己**

当一个人升起负面情绪及念头时，他提醒自己要去觉察，于是他一边告诉自己要接纳，一方面又没有真的做到接纳。

如此，纠结是这么产生的，“我已经走在心灵成长的路上了，怎么还是无法接纳呢？”、“我怎么又上脑了？我应该接纳啊！”、“我不可以动怒，因为我现在境界比他们高”。

我们每个人的心灵模式不是一下子就可以改变的，我们的修行状态也是起起伏伏的，即使我们学习了很多知识和理论，也明白我们要觉察而不是评判，但是往往真的就是做不到。

心灵成长并不是要制造新的纠结，在内心建立新的战场，而是要去放下，所以，真正的接纳就要接纳自己的“不接纳”开始。

你有情绪了，去接纳，你没有做到接纳，也接纳这个“没有接纳”、“不愿接纳”、“不完全接纳”、“暂时还没有接纳”等各种状态！

总之，无论出现任何状况，都让自己只是去看到，成长就是为了唤起觉知，只要是觉知的，那么你在评判，你在发火，你有妄念，你就接纳你的评判，怒火和妄念。

同时，你也无须要求自己要去接纳你的评判、怒火和妄念，如果就是无法接纳，那也OK，只是去看到，看到就好！

当我关爱了自己，了解了自己，接纳了自己，就成了一个随时可以为自己带来阳光、空气、和水的自我关怀树，滋养了自己，也绿化了他人。

当更多的人都能成为自我关怀树，就会带给世界一片自我关怀的森林。让这世界充满绿色，充满平和，充满智慧的爱!