

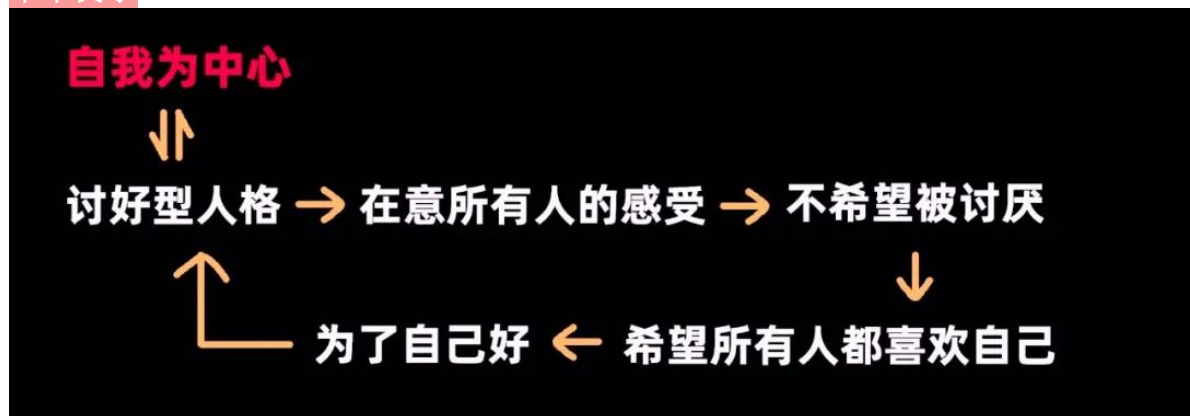
被讨厌的勇气——如何克服讨好型人格

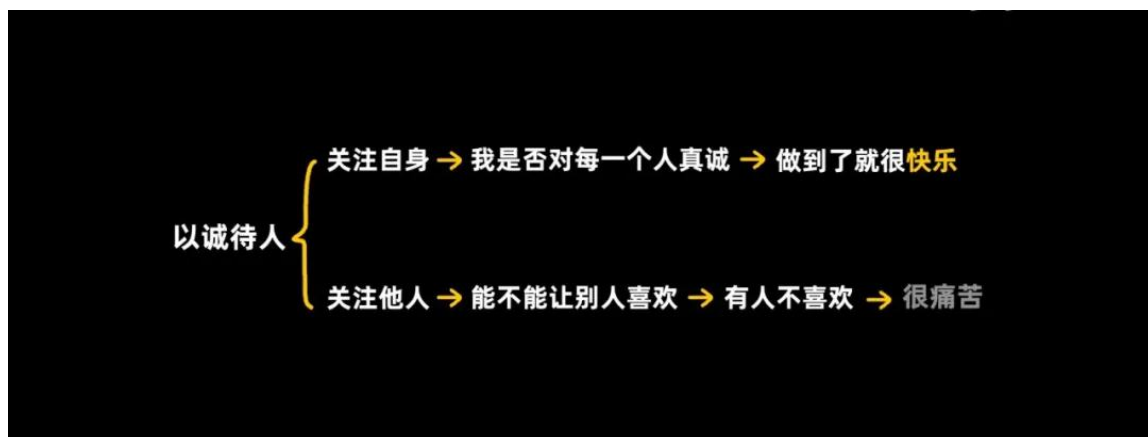
讨好型人格是现代社会开始普遍出现的一个名词，它是反应着我们对待社交的一种心理状态，与我们的生活息息相关。那么什么是讨好型人格，自己身上出现了讨好型人格我们又要怎么去克服它？



讨好型人格的人其实是最以自我为中心的人，他们在意所有人的感受，不希望被人讨厌，希望所有人都喜欢自己，追本溯源又回到了自身。在这种人身上他们没有区分好两件事。第一件是自己的事情，第二件是别人的事情。大部分的痛苦来自于人际关系，而人际关系里面的大部分痛苦，来自于我们希望自己去改变或者影响别人的事情，而没有只关注自己的事情。

举个例子





喜不喜欢你是别人的事情，但有没有以诚待人是你的事情，而你要做的是坚定地贯彻自己以诚待人这个原则。如果一个人能活成这种状态，就是我们老一辈所说的“学会放下”。放下很多我们完全没有办法控制的事情，去做好自己。



我们真正地走向内在地幸福有三个阶段：
自我接纳

自我接纳是恰好看到哪些自己能改变，那些自己不能改变，不能改变的去接纳，能改变的去努力。

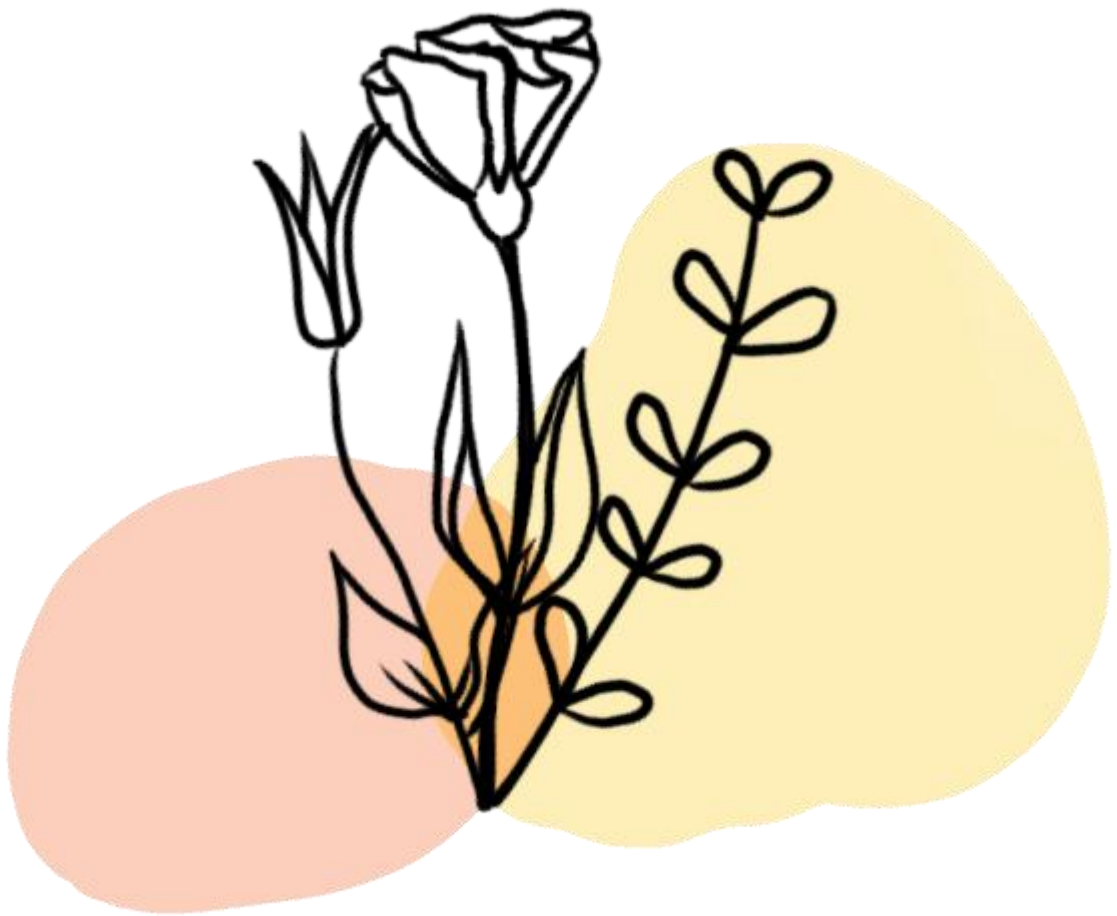
他者信赖

他者信赖意味着不管别人的反应是怎么样，不管别人对待你是怎么样，你对待别人是一以贯之的，按照你的原则去的。如果你认为你要作为一个以诚待人的人，那么你对任何人都是真诚的。

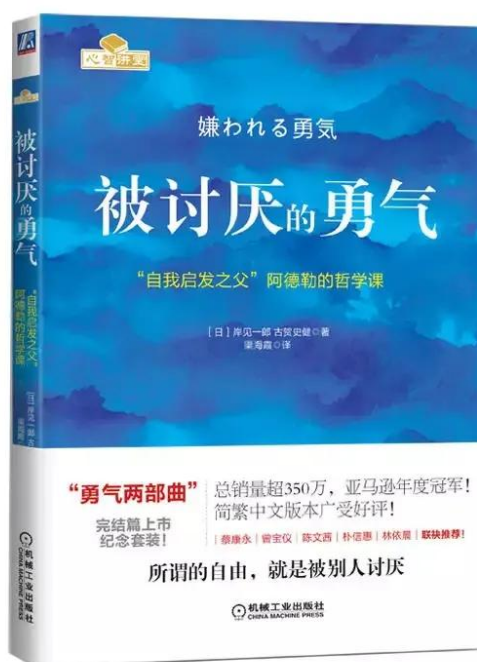
他者贡献

他者贡献是当我们真正地感受到自己有价值的时候，才会拥有被讨厌的勇气。换句话说，勇气来自于你给世界创造的价值。





最后的最后，小心心推荐给大家岸见一郎和古贺史健的这本书，希望每个被社交困扰的你也能收获“被讨厌的勇气”，愉悦地做自己。



文编：吕慕凡
排版：潘越、付国威
责编：刘然

请同学们至少提前一天预约哦

南校区联系电话：0731-88835546

北校区联系电话：0731-88765831

南校区

地 址：大学生心理健康教育中心（萃雅学生公寓一栋北面东头）

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
下午 (2:50-5:10)	夏璇	戴嘉佳	曾倩	赵阳	潘兰香		
晚上 (6:50-9:10)	董笑红	贺卓	胡翠连	李易儒	周盈	马鑫	贺子茵
	案例督导 戴吉						

北校区

地 址：教师公寓3楼304（医务室楼上）

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
下午 (2:50-5:10)	郑洁		白雪	刘冰花			
晚上 (6:50-9:10)	潘爱萍	方丹	吴省	毕昱	许扬		