

# 如何成为一个心理成熟的人？



作者 | 壹心理创作部四毛，壹心理 原创 首发

本文整理自壹心理·心探社柏燕谊老师[《反脆弱：塑造强大内心》](#)课程记录

责任编辑：黄小希

心理治疗过程中，我和我的来访者经常有这样的对话模式：

“唉，我最近一段时间感觉特别的抑郁。”

“好，那你就在抑郁的情绪状态中去停留一段时间。”

“唉，你怎么这么不负责任呀？我都抑郁了，你快点让我好起来吧。”

“你还不知道抑郁的情绪正在给你带来什么感受，或许它能够让你看到内在，激发和唤醒一些被你忽略的重要东西呢。”

这，恰恰就是心理学的意义。

很多人问，心理学为什么不给我答案？为什么不告诉我方法？为什么不告诉我“怎么处理婆媳关系？”“怎么在职场上受欢迎？”“我怎么找到真爱？”“怎么和伴侣和谐相处”？

对不起，方法太表象，解决不了你真正的问题。即使告诉你方法，问题也依旧会发生。

为什么？

因为大多数问题的根源都会在你自身上找到答案。

多年的从业经验教会我一个应对这些问题的方法：让自己成为一个心理成熟的人。

>>>01<<<

## 感受情绪，是心理成熟的开始

**“我不怪她。”**

前段时间我的咨询室来了一个特殊的来访者——一个 30 岁就得了宫颈癌的女孩。

女孩的父亲是个非常暴力和强势的人，小时候对于他们母女二人总是打骂和指责。对比之下妈妈特别胆小懦弱，习惯逆来顺受。当爸爸指责母女俩时，妈妈选择躲到一边不去面对，或独自一人离家出走。

她把所有的愤怒都指向了爸爸。但多年过去，她已经“接受”了这个事实。“现在我已经不恨他了。因为他本来就是这样的人，改变不了。”

对于妈妈，她则会努力的共情：“我不怪她。她能怎么办呢？她自己都那么可怜，那么弱小。”

真的不怪吗？

当我让她仔细回忆小时候的事情时，她反复提到自己会无数次在深夜抱着妈妈的照片哭：妈妈，你在哪啊？你为什么不来保护我？难道你不要我了吗？难道你不爱我了吗？妈妈，你是不是特别的讨厌我，我是不是你的累赘？

**“妈妈，其实我很生你的气，为什么你把我一个人丢下？”**

她没有恨吗？并不是。

因为太善良太弱小，所以选择不责怪他人，压抑自己。

很明显，童年的伤害是父母两个人造成的，一个是简单粗暴的父亲，一个是懦弱逃离的母亲，这两部分都是她各种负面情绪的共同创造者，但她把妈妈的行为合理化，压抑了对于她的愤怒、不满和失望。

任何的压抑，对于人的身体和精神的伤害都是有巨大的。常年的情绪压抑可能会提高患躯体疾病的概率。压抑会让自己沉浸在愤怒当中，压抑对于新的美好的东西的一种向往，压抑对于快乐的一种允许，压抑对于自我的一种力量的释放。

如此，你怎么能快乐呢？

所以，一个情绪成熟的人，懂得表达自己的真实感受。

### “你的感受是什么？”

我做团体咨询时，有一个成员痛哭着讲述了自己经历的悲惨事件。

“你们有什么样的感受？”我问其他人。

基本上所有人都觉得她不对。“我觉得你不应该。”“唉，我觉得你妈妈太坏了。”“我觉得你老公太不懂事了”。

我又问，“不评价，你们有什么样的感受？”

“我觉得听完自己也很悲伤，很愤怒，很无助。”

**你有没有发现：我们总是习惯于先评价。**因为评价是获得安全感幻想的最佳途径。听完别人的故事，我悲伤、愤怒，转而就会焦虑、茫然，然后忽略对对方的感受直接评价，**但这个评价就一定是客观和真实的吗？**

不一定。

我的求助者里也有很多年轻妈妈。“我的孩子不听话，我的孩子有网瘾，我的孩子性格很暴躁，我的孩子……你说我该怎么办？你给我一个方法吧。”

**对不起，我给不了。**

因为给你一个方法，就是给了你一个对于孩子的评价。而这个评价，解决不了任何问题，且往往是不准确不客观的。

**我希望你去感受。**

感受是对自我尊重的一个非常重要的一个标准。你要允许自己感受，识别自己的情绪，并允许自己在这种情绪里有一定时间的停留。这是心理成熟的第一步。

如果你想直接找一个方法跳过你的感受，把情绪假装遮盖过去，结果是真实触发你内在恐惧和焦虑的原因也会就此永远被掩盖了。

如果我们总是用一个又一个的评价标准和答案掩盖了真实感受，我们怎么可能会找到自己的核心脆弱？

成熟又从何谈起呢？

## >>>02<<<

### 独立，心理成熟的基础

#### “我是为你好”——判断的独立

独立也是成熟的一个非常重要的一个标志。判断的独立，是你要允许自己判断。

独立源于我们早期的经历。

小时候，父母会说“这个同学是好孩子，他学习成绩好，所以你要跟她做好朋友，那个同学调皮捣蛋，那个同学是离异家庭，所以你要离他远一些……”

我们根据父母的判断来判断。

进入青春期后，我们需要进行自我判断。如果总是被干预和被打断“你不能这么想，您这样想是错的，你不能……”这种做法会直接影响到我们的自尊水平。

因为你总错，因为你太小，因为你不懂，所以我来告诉你：我是为你好。

孩子就会觉得“我不够好，我不够成熟，所以才需要你指导。”自尊降低，慢慢演变成自卑。

成长过程中，我们会被压制很多想法，对方会会被强迫你跟他想的一样。要求别人符合自己标准需求的人，处理的是自己内心的焦虑。

如果你被剥夺了对一件事情的判断和体验的权利，你的自我力量就会被削弱。

#### “我随便，你决定吧”——决定的独立

你问另一半，“今天晚上咱们吃什么？”

“啊，你决定吧，我也不知道吃什么。”

“咱们待会做什么呀？”

“啊，随便吧。”

一而再，再而三的话，你会很愤怒，然后对方还会很委屈地说，我都听你的，你还不高兴吗？

为什么会愤怒？

**是因为你把决定权交于对方的同时，也交给了他另外一个东西：承担责任。**

对方也做出了“我不承担责任”的决定。很多人用性格好来解释这种表现，其实背后是因为他没有担当责任的勇气。

如果工作和亲密关系中，永远都是要让别人来去承担责任，随着时间的累积，他就会感觉到有很沉重的压力感，直到有一天无法或不想再承担。

**所以决定的独立性，意味着一个人是不是有担当责任的勇气。一个成熟的人，内在一定要有这样的责任意识。**

### **“你一个月赚多少钱？”——经济的独立**

人活在这个世界上，的确需要钱。

很多人都说现在的女孩太物质了，动不动就问“你有没有车，有没有房，你一个月工作挣多少钱？”

表面上看“一个月赚多少钱”是一个物质问题，其实有深层的心理动机。

两个陌生人第一次接触时，不知道对方经济上是否足够独立的状态下，无法判断他能不能融入这个社会，是否有一定的社交能力。如果经济不独立的话，谁给你钱？一定是你的父母或亲人…如果他们无节制地给予你经济上的支持，你回馈给他的有可能就是过度的依恋关系。

**成熟从何而来？**

所以，我要告诉男生的是：当女孩子询问你经济能力的时候，先不要急着反感，或许这背后他需要了解的是你的综合能力：你有没有能力独立地活在这个世界上，这也是我们这个衡量自己足不够成熟的一个标准。

因为经济的独立，是成熟与否的一个非常重要的原则。

### >>>03<<<

## 边界，心理成熟的保障

### “不用了，这个我自己能处理”

一个 50 多岁的妈妈有天来找我，她很绝望。她说儿子跟她断了联系，已经半年没见，也不接电话，但他们同住一个小区。

“他谈了个女朋友后就变了。”她哭诉道。

以前，她每天要到儿子家里打扫卫生做饭，为此还特意买前后楼两个房子，“我能够在我的房间里就看见我儿子在干嘛。”

当另外一个女人——儿子的女朋友出现时，她就会感觉到我的领地受到了侵犯。

但儿子觉得，“我需要有隐私，我需要独立，哪怕我受点累，但我是一个成年人了。”

儿子和女朋友试图去说服妈妈，“妈妈，我们的生活我们真的自己可以处理。”

妈妈就哭了：“你怎么能这样呢？长大了翅膀硬了就不需要我了呀。”

这就是一个没有边界的极端例子。

我们这一代很多人都背负着这样的精神负担：“我这样做的话，我妈该不高兴了呀”“我这样做的话，我老公该生气了呀。”

没错，为边界的出现可能会让甜蜜产生一种孤独感，但同时，他们也产生了自我，要自己去承载自己，而不能把自我的快乐和自己的价值感只建立在另外一个生命体上面了。

这恰好是一个人成长的一个非常重要的一个基础。

他会在迫不得已的情况下，让自己以自我独立的方式存留于这个世界当中。虽然这个成长看起来挺撕裂和痛苦的，但拥有这个边界，他才能**独立思考，独立判断，独立决策**。

父母也一样。他们有他们的快乐，你要相信你身边的人离开了你，也同样有独立快乐的能力。

## “我累了”

有两类人，他们以儿童的方式存在于一个成年的区壳当中。他们往往个人边界非常不清晰。

### 第一，自恋。

这种人不管别人说他好不好，他都依然能够让自己非常愉快地停留在自己认为的价值体系当中。他的边界已经蔓延到这个世界的每一个角落。跟这种人在一起会非常有压力感，因为他不允许你去判断，不允许你去独立，不允许你去评价。

### 第二，依赖。

如果一个人过度依赖的话，他等于是放弃了自己的边界，而以你的思想为思想，以你的选择为选择，久而久之必会出现问题。

我有一个女性朋友，结婚 11 年时她先生突然提出来离婚，离婚的原因是：我太累了。

她说：“我没觉得我怎么样啊”。

但她的先生跟我说，“我妻子下楼买一根葱，要给我打个电话，问这个葱我是要买长的短的，粗的细的，她去坐公交车，要给我打电话，我是坐公交还是坐地铁，出差时我帮她把箱子里每一样东西都装好，然后她给我打电话说，你把我那个杯子搁哪了？”

“我累了。”

的确，这等于一个人是背着你一起去生活，慢慢的就会疲惫。如果你太过于依赖而放弃了自我，而这种放弃自我可能时间长了的话就会出现两种结果，一种结果就是别人不堪重负，先撤了；还有一种结果，就是你自己觉得自己越来越没用，进入一个自我贬低状态中。

## >>>04<<<

## 最后

一个心理成熟的人，必定是情绪上成熟、个人独立、边界清晰的人。

要成为这样的人，必须要勇敢行走在黑暗里：**真实地感受和面对你的情绪，勇敢实现自己的经济和人格的独立，保卫自己和尊重他人的个人边界。**

英国精神分析学家威尔弗雷德·鲁普莱希特·比昂说，**当我们能够去接受了一定的不完美时，我们才有可能去看看到美好的东西。**

如果我们内心有黑暗，有缺失，正好，借此机会勇敢的在黑暗中去行走、探索和打破，你会发现：拥有成为一个心理成熟的人的想法，本身就意味着你是一个内在有力量的人。

这就是你成熟的起点。

注 1：躯体化（somatization）：一个人本来有情绪问题或者心理障碍，但却没有以心理症状表现出来，而转换为各种躯体症状表现出来。