

## 《献上今天》打开心窗说亮话：情绪的秘密

### 第6讲：为什么要“独立自主”？

上回我们说到，真正的独立自主，不只是光有独立自主的说辞，更要有独立自主的责任承担力。也提到，要做到真正的独立自主，要与自己的原生家庭完成分离，就是自己能够不再依附于父母而能够自己面对和承担生活。这里的分离不是离弃，而是指有独立的界限：父母不应该再干涉子女太多，子女也不应该再依赖于父母。

那么，为什么要独立自主呢？难道有人可以依赖不是更轻松更省心吗？

其实答案正好相反。“独立自主”可以提高我们的自尊感和幸福感，因为达到自主的过程，也是一个建立起自尊和自我价值的过程。

有心理学家针对青春期的人群进行了心理适应性与自主权的关系研究，发现无论是态度上、情绪上还是行为上的自主，都意味着更高的自尊、更好的社会适应性，和更少的抑郁情绪。

获得自主权能够帮助我们获得幸福感。研究者运用普查问卷的结果，对涵盖六十三个不同国家的四十二万人，进行了个人自主权与幸福感的相关度研究。他们研究了基本心理健康水平、焦虑程度和压力水平这三个与心理健康相关的指标和自主权的关系，发现对自己的人生自主权越高的人，基本心理健康水平越高，焦虑和压力水平越低。而且，通过不同国家的数据比对，研究者也发现，不同社会的个人自主权高低，和幸福感的高低正相关；而个人财富多少、社会发达程度，与个体幸福感的关系则不大。

除了提高幸福感以外，独立自主能激发个体动力和成就感。一系列心理学研究也证明了独立自主与成就表现的相关性：比如有研究发现独立自主与更高的学业成绩有关，另外在工作中的成就感也同理：在独立自主的状态有助于使人在工作中寻求兴趣和价值，从而提高工作满意度，即便是日复一日地从事相同的工作，也会充满价值感；而在更复杂的工作任务中，自主的习惯则会帮助你提高工作效率。

我们现在知道独立自主的好处了，但是难题在于如何做到真正的自主呢？独立自主有没有一些限度呢？尽管有大量研究证明自主与更好的精神状态、工作与学业表现的关系，但如何更好地实现自主，仍然是我们需要学习的课题。

#### 1. 自主不是没有限度的

2011年的一项研究发现，自主也存在一个“最佳水平”，比这个值更高或更低的自主性都未必是好的。研究者设计了一个游戏，在这个过程中对比了参与试验者在“无自主性”、“适度自主性”和“完全自主性”三种状态下的表现。结果发现，在游戏中被试的

状态存在一个最佳水平的自主性，如果超越这个水平，达到所谓“完全的自主”时，游戏表现反而会下降。

在生活中，我们也能感受到，比如说，如果一味地追求与父母的分离，逆反大于合理建立界限，追求完全的自我决定的话，可能反而会起到相反的效果。

## 2. 独立的过程，与和父母的良好关系并不矛盾

尽管在我们独立的过程中，可能会遇到和父母的冲突、不快或者阵痛，但独立并不意味着和父母决裂；相反，和父母的关系应该在这个过程中起到正向的作用。研究显示，有大量青少年在独立的过程中，并不会经过与父母的分离；相反，这个过程是在父母的陪伴和帮助下进行的，父母会鼓励他们发展出健康的自我意识，建立起自己的价值观，为自己做出重大的决定。就像我们的天父，祂将选择权交给我们自己，但是无论如何，天父也从来都是在我们周围陪伴看顾我们成长，让我们从吃奶的婴孩成长为可以帮助喂养别人的人。

因此，当你决定要过一个自己的人生时，千万不要忽略了父母支持的作用，就像我们再做决定时应该时时仰望，来寻求天父的旨意和成全。在独立的过程中，有一部分人会进入“伪独立”的状态，也就是他们为了争取独立，对父母报以完全的冷漠或轻蔑态度，总是认为父母在过分地控制自己，并有意地制造与父母的冲突或冷战。而这就可能带来“过度自主”，产生对个人精神心理状态、关系模式、社会生活功能的负面作用。同理，当我们只以自我为中心，不顺服神，离弃神的道的时候也会如此。

## 3. 自主不是自由，不是为所欲为，也意味着责任

人不可能脱离与他人的关系而存在，一个独立自主的人，在面对自己和他人的关系时，他能掌握好“自主”和“关联”的关系，以及依恋与独立的平衡，并随着个人的发展而调节不同的界限。自主既是对自己负责，也是对他人负责。要想达到自主，不可缺少的是一个对父母以及其他他人进行去理想化的过程：我们需要认识到父母或其他我们所敬重的人，都不是无所不知、无所不能的，所有人都同时具备优点和缺点；所以从人生观、价值观到实际的行动，都不能再依赖于父母长辈或他人的标准，而是应该建立一套自己相信和认同的价值观体系。对于我们基督徒来说，以圣经为基准的价值观就应当是我们坚持的，虽然说可能我们会面临一些反对和挑战，但是若我们心中坚定，口中承认，也求主给我们应对的智慧和力量，我们也必有来自基督的平安在我们心中。

如何独立自主，是我们一生都要面对的课题。成年后，我们可能会建立新的家庭，要处理在新的家庭中的独立与依恋；当我们年老、或经历丧失的时候，也会再次面临独立的挑战。脱离原生家庭，开始自己的人生，只是我们在这个课题上的第一课。

圣经中实在有太多智慧，天父的慈爱给我们详细地指示，教我们在不同处境和不同的人生阶段如何走向独立，如何更加刚强而坚定。不论是我们实实在在的生活，还是我们灵命上的造就，天父的恩赐常伴，我们学习独立，但我们却不孤独。

以弗所书 2:10:

“我们原是他的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是神所预备叫我们行的。”

打开心窗，领受神所赐的平安喜乐；定睛仰望，献上开启新的一天！