

第十一期

对外“祛魅” 对内“赋魅”

你有没有过这样的时刻：

崇拜别人的博学多才，他们在课堂上侃侃而谈，引经据典，而你却在某个知识点上卡壳，心生敬佩又略带自责；

艳羡别人的社交能力，他们在人群中如鱼得水，与每一个人都能谈笑风生，仿佛天生就拥有一种吸引人的魅力。你希望自己也能拥有这样的能力，能够轻松地与人交流，建立深厚的人际关系。

佩服旁人坚韧不拔的精神，他们面对困难与挑战从不轻言放弃，总能以积极的态度寻找解决方案，而你却在某个挫折面前犹豫不决，担心失败带来的后果；

.....

其实，之所以有这样的表现，是因为我们都渴望做得更好，成为更好的自己。

只是无形中，那些高标准的追求和条件，变成了一种压力，让我们变得自我怀疑，寸步难行。

是我们亲手给它们“赋魅”，这份“魅”就演变成了压力。

一、何为“祛魅”？


“祛魅”这一概念，其起源可追溯至1917年，由德国著名社会学家马克斯·韦伯首次提出。它原本指的是在现代化进程中，随着科学、理性与世俗化的日益深入，人们愈发倾向于用科学理性的视角审视世界，不再过度依赖传统宗教、神秘主义或超自然力量来解释周遭的一切。而在当今时代，“祛魅”则更多地被赋予了去除事物、观念或人物身上过度神秘化或美化成分的含义，旨在使它们回归到一个更为真实、质朴的状态，即剥离某些事物身上的光环，揭示其真实的面貌。

那么，为何我们需要“祛魅”呢？因为，当我们为某件事或某个人赋予过多的魅力时，往往会因看不清其真相和本质而做出错误的判断。时下，人们往往会对那些遥不可及的人和事投射出耀眼的光芒，加上一层梦幻的滤镜。那些曾被我们捧上神坛的偶像，或是看似无法企及的目标，时常让我们心生敬畏。与此同时，我们又不自觉地将自己摆放在较低的位置，自我贬低，进而削弱了自己的独特价值，内心充满了不配得感的阴霾。换句话说，当我们在过分美化他人和世界的同时，也在不自觉地贬低自己，使自己陷入盲目比较、自卑、痛苦和自我消耗的泥潭之中。

二、如何“赋魅”？

1. 建立批判性思维，用理性思维审视人生。





在人生的旅途中，我们时常会为周遭的事物或人披上魅力的外衣，仿佛它们是遥不可及的星辰，而我们只是仰望的凡尘。然而，真正的智慧在于学会祛魅，用批判性的眼光穿透这层迷雾，触及事物的本质。想象一下，当你面对一个被光环笼罩的个体或现象时，你是否曾感到自己仿佛置身于一个虚幻的世界，无法触及真实的内核？这就如同古人在面对自然灾害时，因无法理解而诉诸迷信，或是我们在面对强者、新事物时，因无法掌控而心生敬畏，亦或是对某些职业、学历、家境、外表等进行盲目崇拜。

心理学上把这种现象称为“光环效应”，当我们看到一个很优秀的人时，会无限放大他的优点。它最大的弊端就在于以偏概全，让我们不能理性看待眼前的人或事，更不能正确看待自己。祛魅的艺术就在于打破这种虚幻，让我们以更加清晰、理性的视角看待世界。祛魅，就是去掉滤镜，直达本质。当泡沫被戳破，滤镜被摘下，你会发现，曾经以为的高大上，可能并没有想象中那样遥不可及。

例如，提到巴黎，你会想到什么？是浪漫之都，是艺术殿堂，还是革命圣地？或者，都是。但不久之前的巴黎奥运会，却让我们看到了它的另一面。是塞纳河水质污染物超标，导致铁人三项训练取消；是埃菲尔铁塔地铁口，有老鼠乱串；是比赛还没开始，参赛队的车被砸了。混乱、肮脏、癫狂，原来也可以是巴黎的标签。

提到明星，你会想到什么？是才华横溢，是优质人才，还是时代榜样？或者，都是。但不久前一起明星吴某凡因强奸未成年女性而锒铛入狱的事件，却让我们看到了其中一些人性的另一面，是肆意妄为，是素质堪忧，是藐视法规。

因此，掌握祛魅的艺术，意味着我们要学会用理性的思维去审视世界，不被表面的魅力所迷惑。当我们能够穿透迷雾，触及事物的本质时，我们就会发现自己变得更加自信、独立。因为我们不再依赖于外界的评价和认可，而是能够根据自己的判断和价值观来做出决策。所以，让我们一起用批判性的眼光去看待世界，用理性的思维去审视人生。这样，我们才能真正地解锁自我认知的密钥，成为更加成熟、独立的人。

2. 勇于正视自我，积极悦纳自我。

祛魅，这一过程深刻地关乎我们如何正视自我与悦纳自我。在纷繁复杂的世界中，我们时常被外界的各种标准、期待和光环所迷惑，忘记了回归内心，审视真实的自我。祛魅，便是一次心灵的觉醒，它要求我们揭开那些外在的迷雾，直面内心的真实与渴望。

正视自我，意味着我们需要勇敢地面对自己的优点与不足。在成长的道路上，我们或许曾因为一次次的失败而自卑，或许因为别人的评价而迷失方向。但祛魅告诉我们，真正的强大不是无视自己的不足，而是能够坦然接受并努力改进。它鼓励我们客观地审视自己，既不夸大自己的优点，也不刻意掩盖自己的缺点，而是以一种平和的心态去认识和完善自我。



悦纳自我，则是基于正视自我基础上的进一步升华。它要求我们不仅要看到自己的不足，更要学会欣赏自己的独特之处。每个人都有自己的价值和使命，正如世界上没有两片完全相同的叶子，我们每个人的存在都是独一无二的。悦纳自我，就是接纳自己的全部，包括那些不完美和独特之处，从而释放出内心的自信和力量。

祛魅的过程，就像是一场心灵的旅行，它让我们在旅途中逐渐学会正视并悦纳自我。当我们不再被外界的光环所迷惑，而是真正从内心出发，去感知和体验生活时，我们会发现，原来自己早已拥有了那份独特而宝贵的魅力。这份魅力，源自内心的坚定与自信，是我们祛魅后最真实的写照。

3. 不断发展自我，为自我赋魅。

祛魅并不是说要藐视一切，践踏一切，而是要去掉滤镜，直达本质，去行动，去靠近，去成为。

在林徽因所处的那个时代，女性被建筑学院拒之门外，这似乎成了那个时代赋予男性的一种“特权”象征。然而，林徽因并未盲目屈从于这种所谓的权威。出于对建筑学深沉而真挚的热爱，她不畏艰难，尝试了种种途径去接近和学习这门学科。即便这意味着她无法获得正式的学分，即便意味着她必须付出比常人更多倍的努力，林徽因依旧无怨无悔。因为她明白，自己的梦想和追求，唯有依靠自己的坚持和努力才能实现。在无数次的古建筑考察和精确的测量工作中，林徽因积累了丰富的实践经验，并最终撰写出了《中国建筑史》这一具有里程碑意义的著作。她的成就不仅为自己赢得了荣誉，更向世界宣告：空间思维并非男性的专利，女性在建筑学领域同样可以创造出辉煌的成就。

我们也是如此，想要祛魅，就努力成为“魅”本身。例如，崇拜学习好的，那就去努力去成为学习好的。不要仅仅停留在羡慕和仰望的层面，而是要付诸实践，制定明确的学习计划，掌握高效的学习方法，培养良好的学习习惯。通过不断的努力和积累，让自己的成绩和能力得到实质性的提升，从而真正拥有那份令人羡慕的学识和才华。

同时，我们也要认识到，祛魅并不仅仅局限于学业成绩。在人际关系中，如果我们羡慕那些受欢迎、善于交际的同学，那么就应该主动去学习如何与人相处，如何建立良好的人际关系。通过积极参与集体活动，倾听他人的想法，表达自己的观点，我们可以逐渐提升自己的社交能力，成为受人欢迎的人。

在兴趣爱好方面，如果我们被某个领域的达人所吸引，那么就应该勇敢地去尝试和学习那个领域的知识和技能。不要害怕失败和挫折，因为每一次的尝试都是一次成长的机会。通过不断地学习和实践，我们可以逐渐掌握那个领域的精髓，成为自己领域的达人。



总之，祛魅的过程就是不断挑战自我、超越自我的过程。我们应该勇敢地去追求自己的梦想和目标，努力成为那个让自己和他人感到钦佩和尊敬的“魅”本身。

最后，愿你以清醒的姿态活出真实自我，以充沛的力量享受美好人生。

心理服务资源分享：

1. 云南省“守望云心”心理服务平台：

QQ 咨询：3116422154；心理热线：0871-65919822

2. 云南省青少年服务热线：12355

3. 学校心理服务：

QQ 咨询：670781363；心理热线：0883-8884488；

地址：学校致真楼附楼 219 室

心理咨询预约二维码：



来源/心理健康教育管理科

编辑/罗小萍

初审/杨秀芬、黎俊良

终审/辛锡灿