



兰州大学管理学院
School of Management, Lanzhou University



积极心理学

成功
就是学习管理

院訓

主讲：杜林致 教授
南开大学心理学博士；
南京大学工商管理博士后

E-mail: dulzh@lzu.edu.cn
微信号: lzdu
QQ: 470471320

专题九

幸福感的干预——自我关怀

——拥抱自我、体验幸福？



兰州大学管理学院
School of Management, Lanzhou University



Self Compassion

自我关怀：积极的自我态度





在遇到困难或失败的时候，你是否对自己说过以下这些话：

- 我是个失败者
- 我是个弱者
- 我太糟糕了
- 我一无是处



-
- ▶ 研究表明，个体往往对周围人比对自己更加友善
 - ▶ 成就动机越高的人，往往对自己越加挑剔





- ▶ 苹果教主乔布斯是一位不折不扣的完美主义者，很多人也惊叹他的演讲才华，称讚其具有感染力及扣人心弦的天赋。其实他每次演讲也动员很多员工搜索资料搜集，亦花上几个星期时间排练，务求把演出做到完美。
- ▶ 牛津大学的心理学家罗兹沙弗兰（Roz Shafran）近年对「临床完美主义」（Clinical Perfectionism）作出多项研究，她指出这种完美主义者纵使要承担恶果，仍然不断追求完美的目标，他们面对失败的反应总是对自己严苛的批评。



消极的自我态度

Self-judgement: 自我质疑

当我意识到自己的缺点时，我会对自己失去信心
对自己的缺点和不足，我持不满和批判的态度

Self-isolation: 自我隔离

当情绪低落时，我会觉得大多数人可能比我快乐
当我很努力去争取某样东西时，我觉得其他人得到同样的东西一定会比我轻松些

Over-identification: 过度沉溺

当我在一些对自己来说重要的事情上失败后，我会不断地想自己的不足
当一些痛苦的事情发生时，我会夸大它对我的影响



Why do we criticize ourselves?

我们为何对自我批判？

Because we'd like to motivate ourselves to be better off.

Is it true?

因为我们想通过这样的方式来让自己朝着好的方向去改变，但事实上却非如此

一般来说，当人们看到“compassion”这个字都会想到“慈悲”以及对别人的同情和怜悯之心。但是，我们有想过慈悲不只是给予别人，而自己也需要疼惜和怜悯吗？





Self-compassion

自我关怀

- 心理学家克里丝汀聂夫 (Kristin Neff) 指出的「自我关怀」 (Self-compassion) 正好是这种完美主义者欠缺的重要特质，它能就失败带来的负面情绪产生保护作用，令人获得真正的快乐及满足。
- 「自我关怀」包括对自己仁慈及了解、明白失败仍平常事、以及把负面思想及情绪存留在觉知意识而非逃避或沉溺当中。
- 当面对失败时，「自我关怀」度高的人会避免对自己作出过份苛刻的批判，温柔地对待自己，仁慈地接受现实。
- 自我关怀度高的人不会认为只有自己才会面对如此失败，明白这是人生必经的过程。他们亦比较容易放下不设实际及难以达到的目标，把注意力放在新的实际目标上。



Self-compassion (Neef, 2003):

- ▶ Being open to and moved by one's own suffering, experiencing feelings of caring and kindness toward oneself, taking an understanding, non-judgemental attitude toward one's inadequacies and failures, and recognizing that one's experience is part of the common human experience



自我关怀 (Neef, 2003) :

- ▶ 接受自己的痛苦并为之感动，感受对自己的关爱和友善，对自己的不足和失败采取理解、非评判的态度，并认识到自己的经历是人类共同经历的一部分。
- ▶ 自我关怀有可能通过对自己友善和不加评判来保护自己的自尊。



Self-compassion

自我关怀

- Neff (2003) 自我关怀包括：
 - ▶ 自我仁慈 - 这指人在面对失败或经历苦痛时，应该尝试理解和包容自己的不足，而并非责备或批判自己的错与对；
 - ▶ 共同人性 - 这指认应该把自身经历作为人生必经的阶段，是自己人生经历的一部分，而不是去选择忽略或逃避自己应该面对的困难；
 - ▶ 正念 - 这指人应该去感受和察觉自己的痛苦，但是同时要平衡和调节自己内心不好的感受，而不是去过分沉溺在失败的经历之中



自我仁慈

1. 我试着去理解和耐心对待我性格中我不喜欢的那些方面
2. 当我经历痛苦时我对自己很好
3. 当我经历一段非常艰难的时期时，我会给予自己所需要的关怀和温柔
4. 我能容忍自己的缺点和不足
5. 当我感到情绪痛苦时，我试着去爱自己



共同人性

1. 当我在某些方面感到不满足时，我试着提醒自己，这种不满足感是大多数人都有。
2. 我试着把我的失败看作是人类状况的一部分
3. 当我穷困潦倒的时候，我提醒自己这个世界上还有很多人和我一样。。
4. 当事情对我不利时，我会将困难视为这是每个人所要经历的生活的一部分。



正念

1. 当有事情让我心烦意乱时，我会试着让我的情绪保持平衡。
2. 当我情绪低落的时候，我试着以好奇和开放的心态去感受。
3. 当痛苦的事情发生时，我试着用平衡的观点来看待这种情况。
4. 当我在一些对我来说很重要的事情上失败时，我会试着正确看待这件事情。



提升自我关怀

- ▶ 想象一下你如何与朋友交谈。 我们可以经常向朋友或亲人表达亲切的话语，希望和鼓励。 在经历困难的时候，花点时间考虑如果他们正在经历类似的情况，你会如何回应好友。
- ▶ 成为观察员。 在我们感受到挑战或在情感上挣扎的时候，可能会感觉到我们只是在做出反应，并试图在情感上幸存下来。 通过放慢速度，我们可以向后退一步观察我们的经验。 查看更大的图片可以帮助我们保持观点并帮助我们查看可能被错过的重要信息。



提升自我关怀

- ▶ 改变你的自我对话。 注意你在遇到消极情绪的时候如何与自己交谈。 努力以更积极，更健康的方式重构你的批判性自我陈述。 这种新的口气听起来更像是一位导师或倡导者，而不是批评家或法官。
- ▶ 保留日记并写出来。 花时间每天写出你遇到的一些挑战。 注意时刻，因为你的思想倾向于徘徊在批评声明中，或者你开始对自己的体验感到孤单。 正如你对自我对话所做的那样，故意用一种更柔和，更加理解的语气来重新构思任何批评性陈述，看看它可能会有什么不同。



提升自我关怀

- ▶ 变得清楚你想要什么。当你练习如何将批判性思维融入更多的自我对话中时，你可以开始发现你需要和想要的线索。花点时间考虑一下你想要什么，需要什么或渴望在你的生活中。澄清这些需求将帮助你专注于你想去的地方和你正在努力的方向，帮助增加动力和快乐。
- ▶ 照顾你自己。有时我们会照顾他人，忽视或完全忽视照顾自己的需要。在实践自我怜悯时，你意识到你也需要得到满足，并且值得参与这些自我照顾行为。建立自我照顾实践的能力可以帮助减轻面对挑战和压力时参与不健康应对行为的愿望。



练习

- 回想一下近期遇到的一件令你沮丧、难过或焦虑的事件
- 将这事件详细描述，写在一张纸上
- 请以你朋友的角度，选择刚才介绍的自我关怀的提升方法，写一段宽慰自己的回信