



Self Compassion

“自我关怀”理论奠基之作

自我关怀的力量

[美] 克里斯廷·内夫 (Kristin Neff) | 著
刘聪慧 | 译

走出对现状不满的困境
在自我关怀中找寻反转生活的力量

中信出版集团

自我关怀的力量

[美] 克里斯廷·内夫 (Kristin Neff) | 著

刘聪慧 | 译

图书在版编目 (CIP) 数据

自我关怀的力量 / (美) 克里斯廷·内夫著 ; 刘聪慧译. -- 北京 : 中信出版社, 2017.7 (2017.10 重印)

书名原文 : Self-Compassion: Stop Beating

Yourself Up and Leave Insecurity Behind

ISBN 978-7-5086-7616-6

I. ① 自… II. ① 克… ② 刘… III. ① 情绪-自我控制-通俗读物 IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 108069 号

Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind
by Kristin Neff

Copyright © Kristin Neff 2011

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

自我关怀的力量

著 者 : [美] 克里斯廷·内夫

译 者 : 刘聪慧

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者 : 北京通州皇家印刷厂

开 本 : 787mm × 1092mm 1/16

版 次 : 2017 年 7 月第 1 版

京权图字 : 01-2017-3507

书 号 : ISBN 978-7-5086-7616-6

定 价 : 42.00 元

印 张 : 16.75

印 次 : 2017 年 10 月第 3 次印刷

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号



版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线 : 400-600-8099

投稿邮箱 : author@citicpub.com

献给鲁伯特和罗文

感谢他们给予我的快乐、奇迹、爱和鼓励

推
荐
序

用生命践行自我关怀的 科学家和实践家

很荣幸为克里斯廷·内夫 (Kristin Neff) 博士的《自我关怀的力量》一书写序。她是静观自我关怀之母，这本书是她的代表作，也是静观自我关怀的奠基之作。作为静观自我关怀的受益者和传播者，看到此书中文版由中信出版社再版，我既感到激动喜悦，又感到任重道远。

我和静观自我关怀结缘于2011年。那时，我刚刚结束在四川的三年震后救援和心理辅导工作，身心疲惫。2008年的汶川大地震后，我作为“512心灵守望计划”的总督导，带领着一支三十多人的志愿者团队，为四川多个受灾地区的师生进行放下过去和青少年抗挫力的培训。那里尘土飞扬，时有余震，我们每天奔波于破碎的校舍和城镇间。而我处在被人依靠的位置上，周围的人觉得我就是大树，是一个永远精力充沛、不知疲倦、不需要被他人关怀和照顾的人。三年下来，我发现自己变得越来越急躁，

身体越来越疲惫，有时甚至不想工作，我知道自己开始有职业倦怠感了。我需要被关怀和照顾，有时也希望能有一个坚强的臂膀可以依靠。然而环顾四周，好像找不到可以支持我，并能让我依靠和依赖的人。

我开始寻找，在心理学领域有没有可以自我帮助和关怀的内容。很幸运，我发现了克里斯廷·内夫和哈佛大学临床心理学家克里斯托弗·肯·吉莫(Christopher K. Germer)联合创建的静观自我关怀。这个发现开启了我的内在宝藏。通过静观自我关怀，我知道，我也可以像对待最爱的人和最好的朋友那样对待自己，源源不断地给自己支持和陪伴，给自己智慧和力量。

做到这一点并不容易。据研究，世界上78%的人都是对别人比对自己好，只有2%的人对待自己更好，20%的人则差不多。回想一下，你是否有这样的体验：当你最好的朋友或所爱的人遭遇困难或挫折时，你总是能理解、安慰、鼓励和支持他们，而当自己遭遇同样的境遇时，就会批评、打击、苛责自己。其实，在这个世界上，绝大多数时候，对我们最严厉、最严苛，甚至很残酷、不肯放过我们的人，不是别人，而是自己。自我关怀，就是像对待最好的朋友那样对待自己，心怀善意，给自己需要的陪伴、理解和支持。

五年来，我向内夫以及吉莫博士多次学习静观自我关怀，并成为“静观自我关怀”全球首位中国师资培训师。随着我越来越多的学习和践行，并向我的学生们传播自我关怀，我越来越发现了它的奥秘。很多人跟我学习，开始的时候总是想解决亲密关系、亲子关系或职场关系的困扰，有的是和爱人相处多年却得不到理解和尊重，有的是为家庭付出了很多却得不

到赞赏和认可，有的是外表风光、内心荒凉，感觉不到温暖和安全……这种种的痛苦折磨，都有一个共性，就是求而不得。我们总是期待别人给我们理解、包容、安慰、支持、允许、信心或希望，如果没得到，就进入对抗、逃避或陷入痛苦的境地。大多数人不知道，其实，我们内心一直住着一个可以随时关怀我们、深刻理解我们并且永远陪伴我们、为我们好的人，像妈妈，像朋友，也像智者。当你找到了她，就能从“求而不得”转换为“自给自足”。

内夫博士是一位科学家，她在自我关怀领域率先进行了许多实证研究，有力地揭示了自我关怀的作用以及对人们日常生活的影响，比如对经营各种关系的影响，对如何保持健身和减肥计划的影响，等等。

她也是自我关怀的践行者。在本书中，她分享了许多具有传奇色彩的个人经历（是的，传奇，你看了就知道），包括和父亲的关系、爱人的关系、自闭症儿子的关系以及和自己的关系，真实坦诚又生动形象地阐述了什么是自我关怀，以及如何活出自我关怀。其中，她和她的儿子罗文的故事，让我非常感动并心生敬佩。罗文一岁多的时候，她发现了孩子有些不正常，最终被确诊为自闭症。这是一个终生无法治愈的病症，这意味着孩子可能一辈子都不会叫“妈妈”。就像内夫所说，这是她人生迄今为止最大的挑战。幸好自我关怀，让她一次次在悲伤、心痛、自责、绝望当中陪伴自己，给自己勇气和力量，给孩子也给自己很多很多爱，并带孩子到蒙古进行治疗（这个故事还被拍成了纪录片《马背男孩》）。这是一位用生命践行自我关怀的科学家和实践家。

同时，本书介绍了许多实用的练习和行动计划，非常容易操作。即使没有任何心理学背景或静观经验的初学者，也可以轻松上手。

人只能给出自己拥有的东西。只有你把自己爱够了，才能真正爱别人。只有你给自己的关怀足够了，才能真正关怀他人。所以，无论你想更好地爱别人，想改善关系，还是想帮助他人，我都建议你来读读这本书。愿你学会自我关怀，成为真正可能二十四小时在线陪伴自己、关怀自己的亲密爱人和朋友。

海蓝博士

静观自我关怀全球首位中国师资培训师

心理创伤治疗与压力管理专家

中国抗挫力训练总设计师

《不完美，才美》作者

译者序

我对自我关怀的了解还是在几年前，我的学生张耀华给我看他写的一篇文章。看完之后，我印象最深的有两点：一是这个领域太新了；二是文章中老出现一个人的名字——内夫。内夫是自我关怀研究领域的领军人物，她在这一领域开展了一系列的研究。到目前为止，她的研究已经取得很多成果，而且吸引了很多研究者加入进来。

本书是内夫在本领域研究的一个梳理，她在此给出了自我关怀的内涵和测量方式。她认为自我关怀包括三个部分：善待自己、共通人性和静观当下。同时，她还编制了自我关怀的测量工具。最重要的是，她还提供了许多培养和提升自我关怀的方式、方法。

我认为本书最大的特点是它的鲜活性和操作性。国内的学者在写书的过程中大多中规中矩——尤其是学术著作，即使是心理学应用类（例如心

心理咨询、心理治疗，等等)著作也多是在探讨比较抽象的理论和方法，更为强调叙述的概括性和逻辑性，而对理论和方法在实际中的应用的讨论却稍显不足，缺少一点儿实用性和鲜活性。出现这种情况可能有多方面的原因：很多主题可能不太容易融合进自己的情绪、情感，也有可能是大多数中国学者不太愿意把自己的切身体会写进书里……而本书在操作性、实用性和鲜活性方面则做得很足。在操作性方面，每章都有若干个练习，这些练习涵盖了自我关怀的方方面面；不仅如此，作者在每章的结尾还拿自己举例，通过对自己生活经历的叙述和分析，阐述自我关怀以及相关概念的精髓。

我认为，本书不仅对自我关怀的研究领域有所推动，为相关领域的研究者提供了背景知识和思路；更为重要的是，它能为我们自身的心理健康、心理和谐和幸福起到一定的推动作用。当然，如果这本书能够为你自己和朋友解决问题提供一些思路，我们也会非常高兴。

翻译此书，要感谢我的几名研究生：张耀华（第一、二部分）、陆宽（第三部分）和王永梅（第五部分），本书的翻译工作是我和他们共同完成的。最后的审校、统稿和定稿工作由我完成，王永梅和刘洁做了一些校对工作。虽然已经尽力，但是由于译者水平有限，书中内容定有值得商榷之处，恳请读者批评指正。

致 谢

首先，要感谢我的丈夫鲁伯特（Rupert），感谢他对我创作的鼓励，感谢他帮我厘清观点、编写本书，也感谢他当了我的主要编辑。他教我如何抛掉学术口吻、用平实的语言写作，他是我见过最有才华、表述最清晰的顾问。感谢我的朋友和经纪人，伊丽莎白·辛克曼（Elizabeth Sheinkman），她支持我并设法帮我使梦想成真。感谢所有哈珀柯林斯公司（HarperCollins）友善并支持我的人，他们给了我一个机会让这本书问世。

带着无上的谢意，我得感谢帮助我理解自我关怀的意义和价值的老师们。我的长期老师罗德尼·史密斯（Rodney Smith）教给我很多关于达摩的知识，这些年来，他一直是一个富有关怀心且明智的指导者。还有很多人也对我产生了较大的影响，包括他们教给我的禅修和所写的书：莎伦·萨尔茨堡（Sharon Salzberg）、豪伊·科恩（Howie Cohen）、盖伊·阿姆斯特

朗 (Guy Armstrong)、一行禅师 (Thich Nhat Hahn)、约瑟夫·戈德斯坦 (Joseph Goldstein)、杰克·康菲尔德 (Jack Kornfield)、佩玛·丘卓 (Pema Chodran)、塔拉·布莱克 (Tara Brach)、塔拉·贝内特戈尔曼 (Tara Bennett Goleman)、拉姆·达斯 (Ram Dass)、艾克哈特·托尔 (Eckhart Tolle)、利·布拉辛顿 (Leigh Brasington)、杨增善 (Shinzen Young)、史蒂夫·阿姆斯特朗 (Steve Armstrong)、卡马拉·马斯特斯 (Kamala Masters) 和乔·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn)，在此列出的只是部分人的名字。

我也一定要感谢保罗·吉尔伯特 (Paul Gilbert) 对自我关怀的想法和研究，以及他对我工作的鼓励。感谢我的“好搭档”克里斯托弗·肯·吉莫，他既是很好的朋友，也是令人惊讶的同行，希望将来我们能够继续一同教授和写作关于自我关怀的东西。我要感谢马克·里瑞 (Mark Leary)，他给了我第一次机会出版有关自我关怀的理论和经验的文章。他也是一名卓越的研究者，我衷心感谢他能够对自我关怀的研究感兴趣。可能还有很多人在这本书的写作中扮演了必不可少的角色，因为太过冗长就不再一一提了。

致谢最后，要感谢我的母亲和父亲，在我还是个孩子的时候，他们用各自的方式将我的思想和心导向灵性，让我的人格形成于对觉醒的渴望中。

目录 CONTENTS

推荐序
译者序
致谢

PART I

为什么自我关怀

1	揭秘自我关怀	3
	哈哈镜	4
	自我评判的代价	5
	换种方式	6
	关怀他人	8
	关怀自己	9
	练习一	12
	练习二	13
2	终结疯狂的行为	17
	更胜一筹的需要	18
	练习一	20
	停止过分责备自己为何如此之难	21
	父母的角色	23
	文化的角色	24

到达终点的途径	25
自证预言	26
我的故事：被抛却与不可爱	28
到底有多糟	29
出路	30
练习二	31

PART II

自我关怀的核心成分

3

善待自己	37
善待自己的途径	38
依恋和关爱系统	39
关爱的化学成分	42
练习一	43
轻抚的力量	44
练习二	46
我的故事：人无完人	49
一件珍贵的礼物	52

4

我们同舟共济	53
孤立无援	54
归属的需要	55
比较游戏	57
我们与他们的对立	58
完美错觉	60
同命相连	62
练习一	65
我的故事：到底什么才是正常的	66

5

秉持静观	69
停下脚步觉知痛苦	69
逃离痛苦体验	71
觉察之觉察	73
沐浴意识之光	75
练习一	76
反应而非反抗	77
折磨 = 痛苦 × 对抗	80
练习二	81
理解无能为力	82
学会静观	84
练习三	85
三个入口	87
练习四	87
我的故事：穿越阴霾	89

PART III

自我关怀的益处

6

情感弹性	93
自我关怀与消极情绪	93
摆脱束缚	95
练习一	98
感受一切	99
通向完整的旅程	101
练习二	104
自我关怀与情绪智力	104
自我关怀的治疗能力	107
关怀之心的训练	109

练习三	111
静观与自我关怀	112
练习四	114

7 跳出自尊的游戏 117

皇帝的新衣	118
究竟什么是自尊	119
魔镜，魔镜在墙上	121
自恋之池	122
不加区分的赞美	126
视情况而异的自我价值	129
混乱的版图	130
自我关怀与自尊	132
练习一	135
摆脱自我	136

8 动机与个人成长 139

令人沮丧的鞭打	140
因为你关心	144
练习一	145
自我关怀、学习与个人成长	146
练习二	148
寻找真正的快乐	150
自我关怀与身体	151
练习三	154
自我澄清与自我提升	156
我的故事：多年后的继续努力	157

PART IV

人际关系中的自我关怀

9

关怀他人 161

全面看待事物 163

关怀疲劳 165

练习一 166

自我关怀和宽恕 167

我的故事：宽恕是神圣的 168

练习二 172

培养善心 173

练习三 175

10

自我关怀的培养 179

关怀我们不完美的养育 179

练习一 181

矫正孩子的行为，鼓励他们自我关怀 182

哺育年幼的孩子 184

练习二 186

养育青少年 188

我的故事：养育罗文 189

11

性与爱 191

爱的传奇 191

练习一 194

关系动力学 195

自我关怀对关系的益处 197

我的故事：我答应帮助你关怀自己 199

练习二 202