

寬容， 讓自己更好

接受不完美的心理練習

只要給自己當下所需要的寬容，
接受原本的自己，就能平息波濤洶湧的壞情緒，
重新找回風平浪靜的心情。

Self-compassion

Stop Beating Yourself
Leave Insecurity Behind

克莉絲汀·聶夫 Kristin Neff, Ph. D. 著 錢基蓮 譯

名人療癒推薦 —— 鄭振煌 (中華維醫學會理事長) 蘇絢慧 (馬偕紀念醫院協談中心諮商心理師)
張德芬 (身心靈作家) 賴佩霞 (作家、心理諮商師、魅麗雜誌發行人) 陳樂融 (知名創作人)
貴婦奈奈 (網路作家、心理諮商師) Phyllis (知名部落客、《零雜物》作者)

寬容，
讓自己更好

接受不完美的心理練習



Self compassion

*Stop Beating Yourself Up and
Leave Insecurity Behind*

克莉絲汀·聶夫 Kristin Neff, Ph. D. 著 錢基蓮 譯

國家圖書館出版品預行編目資料

寬容，讓自己更好：接受不完美的心理練習 / 克莉絲汀·
聶夫 (Kristin Neff) 作；錢基蓮譯。-- 第一版。-- 臺北市：
天下遠見, 2013.03

面；公分。-- (心理勵志；BP323)

譯自：Self-compassion：stop beating yourself up and
leave insecurity behind

ISBN 978-986-320-134-2 (平裝)

1. 修身 2. 寬容

192.1

102001969

閱讀天下文化，傳播進步觀念。

- 書店通路——歡迎至各大書店·網路書店選購天下文化叢書。
- 團體訂購——企業機關、學校團體訂購書籍，另享優惠或特製版本服務。
請洽讀者服務專線 02-2662-0012 或 02-2517-3688 * 904 由專人為您服務。

- 讀家官網——天下文化書坊

天下文化書坊網站，提供最新出版書籍介紹、作者訪談、講堂活動、書摘簡報及精彩影音
剪輯等，最即時、最完整的書籍資訊服務。

www.bookzone.com.tw

- 閱讀社群——天下遠見讀書俱樂部

全國首創最大 VIP 閱讀社群，由主編為您精選推薦書籍，可參加新書導讀及多元演講活
動，並提供優先選領書籍特殊版或作者簽名版服務。

RS.bookzone.com.tw

- 專屬書店——「93 巷·人文空間」

文人匯聚的新地標，在商業大樓林立中，獨樹一格空間，提供閱讀、餐飲、課程講座、
場地出租等服務。

地址：台北市松江路 93 巷 2 號 1 樓 電話：02-2509-5085

CAFE.bookzone.com.tw

目次

contents

推薦文

004

作自己的主人

鄭振煌

007

慈悲，最大的療癒力量

蘇絢慧

013

Part One

為什麼要自我慈悲？

014

1 善待自己的理由

030

2 停止自責吧！

051

Part Two

自我慈悲的三大支柱

052

3 寬以待己

072

4 我們都一樣

092

5 專注每個當下

1
1
9

Part Three

自我慈悲的好處

1
2
0

6 更好的情緒復原力

1
4
4

7 不讓自尊成自戀

1
6
8

8 改變自己的契機

1
9
3

Part Four

寬容待人的慈悲

1
9
4

9 對待他人

2
1
4

10 子女教養

2
3
0

11 親密關係

2
5
1

Part Five

自我慈悲的喜悅

2
5
2

12 破繭而出的蝴蝶

2
7
4

13 更懂得欣賞自己

2
9
2

謝辭

寬容，
讓自己更好

——
接受不完美的心理練習



Self compassion

*Stop Beating Yourself Up and
Leave Insecurity Behind*

克莉絲汀·聶夫 Kristin Neff, Ph. D. 著 錢基蓮 譯

獻給魯伯特和羅恩

感謝他們給我的喜樂、驚奇、愛，還有啟發

推薦文

作自己的主人

鄭振煌（中華維繫學會理事長）

人自稱為萬物之靈，如果就物質層面而言，人體細胞與其他動物並無兩樣，甚至與植物、礦物也一模一樣。唯一不同的是心，人心的辨別能力高於其他動物，而植物只有最基本的生存和繁殖欲求，礦物則全然無知覺。因此，人心最能感受內外一切事物的影響，也使得人變成最不安詳、最不快樂的物種。

人心製造了許多子虛烏有的問題，再想盡方法要解決這些問題，所以人生是苦海。製造問題的是心，如果不從心來解決問題，苦就永遠解決不了。譬如，石頭被擊成碎片，因為它沒有生存和繁殖的欲求，所以不會想到要把碎片重新結合成石頭；植物被折斷，因為它只有生存和繁殖的欲求，所以會努力復原甚至增長，而不會痛苦難堪；動物，尤其是人，在生病、受傷或生存遭遇威脅時，不僅會想盡辦法存活，還會辨別、比較、執著、記憶、回憶、情緒發作，增加了許多無中生有的心理痛苦。

想得愈多就愈發現萬事萬物的不同，如果不了解這些不同是由心分辨出來的，而執著以為真實，痛苦必然越大。唯有解決心的問題，才能究竟解決痛苦的問題。心理治療的途徑，無非認識自己真實的感受、想法、願望等心理機轉。宗教把一切問題推給魔鬼，把神當成解決一切問題的萬能來源，化繁為簡，可以相當程度或完全解決心理痛苦，達到療癒的效果。

悉達多太子享盡人間的榮華富貴，物質的滿足卻解決不了心理的痛苦，因此出家修道。他在菩提樹下禪修，發現一切問題是心製造的，而解決問題的唯一途徑是心。

心無形無狀，飄忽不定，不容易觀察和控制，所以就要從心所創造、主宰的身體和所分別的世界下手，加以控制、安定和觀察。這個過程就是修學佛法的內容，方法人人不同，但目的只有一個：離苦得樂。

釋迦牟尼佛悟道後所說的第一堂課是《轉法輪經》，內容是四聖諦和中道，原理是「諸法因緣生，諸法因緣滅」的緣起觀。

他扣緊眾生最關切的苦樂問題，開展出苦集滅道四聖諦。苦聖諦：人心如果不平安，必然痛苦，即使肉體死了，心還會追求存在，引來下一世，繼續造業受報。集聖諦：苦樂純粹是主觀的心理認知，苦來自錯誤的認知和行為語言，樂來自正確的認知和行為語言，自作自受，而非外在環境或鬼神所帶來的。滅聖諦：苦滅是人生的終極目標，正確的認知和行為語言，心就平安了，苦也就滅了。道聖諦：滅苦要由自己達成，因為心是內在的，不是外在的，滅苦之道

就是戒定慧三學，亦即八正道、慈悲喜捨、六波羅密等人人應該學習的德目。

中道就是不放縱、不自我折磨的生活方式，放到哲學上就是「緣起性空」等中觀道理，這是人生宇宙的真理。順著真理生活就快樂，違背真理生活就痛苦。

《寬容，讓自己更好》這本書運用了佛法的理論和修持，引導讀者觀照日常生活，培養正念和慈悲心，做自己的主人，不被環境所轉，進而拔除別人的苦，給予眾生快樂。學佛人可以體會更深，非學佛人也可免去繁瑣的佛學名相，按表操課，不讓生理或物理的苦加劇，將之視為緣起性空的幻象，從認識真理而根本解脫痛苦。

二〇一三年二月二十日敬誌於中華維繫學會

推薦文

慈悲，最大的療癒力量

蘇絢慧（馬偕紀念醫院協談中心諮商心理師）

慈悲的本質絕無勉強。如同微雨自天空降臨大地：賜下雙重的恩典；施者與受者一同領受。

——莎士比亞

當你願意無勉強，也無條件的以慈悲對待自己，你的心會柔軟，會得到滋潤，會滋長出慈悲的溫柔。

當你從內心深處真心的散發出慈悲，與你接觸、與你相遇的人，也自然而然的領會了慈悲，接受了滋潤與療癒。

然而，台灣社會對於「慈悲」是相當陌生的。慈悲，不是理智可以分析或以步驟說明的狀態。即使宗教語詞裡，常常會提及慈悲，但以我接觸許多接受心理諮商當事人的經驗，啟動內

在的慈悲，對他們來說非常困難。這原因非常多重，而我所體察、發現的最大原因在於，台灣社會長期以來在砥礪人面對逆境與苦難，從中突破與超越的方式，是以不斷勸誡、自我苛責與自我要求的方式，務必讓自己要堅強、不要懦弱、不要被他人瞧不起。為了確保一直具有高自尊（面子），有些人甚至加上對自己的恐嚇與威脅，像是：「若是這一關都過不去，以後就一敗塗地了，你就成了人人唾棄，不想再理會的敗類與可憐蟲，你醒醒吧！不要讓人可憐你。」

而受資本主義不停將人視為物，必須物盡其用的影響，人的情感被隔離、被漠視，不顧感受的命令自己，並過度誇大的相信正向思考所帶來的力量，而杜絕許多接觸與承認負面感受的摸索與理解機會，甚至將情緒視為惡，認為不該耽溺與沉淪在負面感受中……這些影響都使我們社會的人對於慈悲一無所知，無法對他人慈悲，更無法對自己慈悲。

甚至，一提及慈悲，如此充滿撫慰與接納力量的包容與憐憫，仍有人會提出疑惑：那不是自私？那不是太容易放過自己？那不是自我感覺良好？會不會其實自己有很大問題，還對自己寬容？會不會因此懶惰、不知上進？

這些都反應出我們社會對於正向情感的陌生，內在並未深刻的感知過被慈悲以待的經驗，因此充滿疑惑與似是而非的認為。

克莉絲汀·聶夫博士此本書以深厚的心理學研究將自我慈悲的概念有系統的介紹給讀者，她結合東西方的哲學與心理治療學說，讓讀者一步步的領悟我們是如何走到把自己逼上梁山

過程。我們如此害怕不完美，賣力的想追求完美，反而將自己推入萬劫不復的憂鬱深淵，並時刻活在恐慌與焦慮中。我們在所謂「成為更好」的過程，其實是將自己的生命能量不斷切割、分散與破壞，並讓自己無形中付上難以復回的身心代價。

我認為這本書是現代人很重要的心靈養分，她幫助我們擴展對自己的認識、包容與接納，願意真正的善待自己，不再用似是而非的「為你好」觀念，行強迫與漠視之實。我們可以終止對自己的恐嚇、威脅、虐待，真實的以慈悲為懷，無條件的愛著自己，也分享出這樣的愛。

目次

contents

推薦文

004

作自己的主人

鄭振煌

007

慈悲，最大的療癒力量

蘇絢慧

013

Part One

為什麼要自我慈悲？

014

1 善待自己的理由

030

2 停止自責吧！

051

Part Two

自我慈悲的三大支柱

052

3 寬以待己

072

4 我們都一樣

092

5 專注每個當下

1 1 9

Part Three

自我慈悲的好處

1 2 0

6 更好的情緒復原力

1 4 4

7 不讓自尊成自戀

1 6 8

8 改變自己的契機

1 9 3

Part Four

寬容待人的慈悲

1 9 4

9 對待他人

2 1 4

10 子女教養

2 3 0

11 親密關係

2 5 1

Part Five

自我慈悲的喜悅

2 5 2

12 破繭而出的蝴蝶

2 7 4

13 更懂得欣賞自己

2 9 2

謝辭

