

THE  
SELF-COMPASSION  
SKILLS  
WORKBOOK

# 与真实的自己 和解

[美]

蒂姆·德斯蒙德  
著

陆霓  
译

我们会花很大的精力在和别人的关系上，  
却忽视了和自己的关系。  
跟自己过不去，  
是很多人痛苦的根源。  
自我同情，  
可以让你全然接纳和善待自己。

台海出版社

THE  
SELF-COMPASSION  
SKILLS  
WORKBOOK

# 与真实的自己 和解

[美]  
蒂姆·德斯蒙德  
著

---

陆霓  
译

台海出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

与真实的自己和解 / (美) 蒂姆·德斯蒙德著; 陆  
霓译. -- 北京: 台海出版社, 2018. 3

ISBN 978 - 7 - 5168 - 1772 - 8

I. ①与… II. ①蒂… ②陆… III. ①心理健康 - 普  
及读物 IV. ①R395.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 037506 号

著作权合同登记号 图字: 01 - 2018 - 0605

The Self - Compassion Skills Workbook: A 14 - Day Plan to Transform Your  
Relationship with Yourself © 2017 by Tim Desmond. Original English  
language edition published by arrangement with W. W. Norton & Company.  
All rights reserved.

## 与真实的自己和解

---

著 者: [美] 蒂姆·德斯蒙德  
译 者: 陆 霓

---

责任编辑: 武 波 曹文静  
装帧设计: 异一设计

---

出版发行: 台海出版社  
地 址: 北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码: 100009  
电 话: 010 - 64041652 (发行, 邮购)  
传 真: 010 - 84045799 (总编室)  
网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm  
E-mail: thcbs@126.com

---

经 销: 全国各地新华书店  
印 刷: 河北鹏润印刷有限公司  
本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

开 本: 880mm × 1230mm 1/32  
字 数: 120 千字 印 张: 7.25  
版 次: 2018 年 5 月第 1 版 印 次: 2018 年 5 月第 1 次印刷  
书 号: ISBN 978 - 7 - 5168 - 1772 - 8

---

定 价: 42.00 元

版权所有 翻印必究



## 赞 誉

我们可能被教导说，自我同情是放纵的，甚至是懒惰的，但实际上，这是帮助我们在生活中做出改变最有力、最有效的方法。它能让我们在某件事上做得更好，帮助我们改变坏习惯，然后令我们感到更加快乐。在这本清晰易懂的工作手册中，蒂姆·德斯蒙德指导我们如何体验和理解自我同情的力量。

——《仁爱和真正的幸福》

(*Lovingkindness and Real Happiness*) 作者

莎伦·萨尔茨伯格 (Sharon Salzberg)

蒂姆·德斯蒙德以正念和心理治疗为核心，带领临床医生们踏上了一场激动人心的咨询之旅。他在书中提供了大量清晰的原理和生动的例子，来说明如何将自我同情融入基于关系的个体治疗中。本书的独特贡献在于，展示了基于正念和自我同情的非正式治疗如何自然而然地在家庭或日常生活中开展，并且与正式的精神治疗方法协同工作，共同对来访者的个人经验进行探索与分

析。因此，我强烈将本书推荐给那些希望更深入地将正念和自我同情整合入心理治疗的临床医生。在这本精美的工作手册中，蒂姆·德斯蒙德为任何想要开始学习自我同情的人都提供了一个清晰的地图。自我同情是一项重要的、个人化的技能，它能让我们更充分地享受生活，特别是当我们正在承受痛苦、失败或感到不满足的时候。通过一个通俗易懂的“地图”和简单方便的冥想引导，这本书能够吸引和支持读者，从此开启一段改变生活的自我探索和自我仁慈之旅。

——《自我同情的思考路径》

(*The Mindful Path to Self-Compassion*) 作者

哈佛医学院博士 克里斯托弗·杰默 (Christopher Germer)

这本书向我们展示了为什么自我同情是抚慰苦痛、愈合创伤的核心，以及如何将自我同情练习融入到临床实践中。长期投入的冥想者和术业精湛的临床医生，蒂姆·德斯蒙德在本书中提供了非常清晰、易懂、有见地的指导，向人们展示了如何深层次地转变精神和情绪上的痛苦。

——《激进的接受和真正的避难所》

(*Radical Acceptance and True Refuge*) 作者

塔拉·布莱克 (Tara Brach)

这本书是一部实事求是，行之有效的指南，说明了自我同情在心理治疗中的重要性。它也是一本可操作性极强，手把手对简单练习进行清晰指导的工作手册，可以用来启迪读者自我同情的发展……精彩的见解、小案例和睿智的教导……将会对任何希望在他或她的工作中融入同情实践的临床医生大有裨益。

——威斯康辛大学麦迪逊分校健康心理研究中心创始人  
理查德·戴维森 (Richard J. Davidson)

本书堪称大师之作，是一个雪中送炭的宝库。作为简单易行的指南和清晰易懂的例子，本书展示了如何将自我同情融入治疗过程中的每一个时刻。蒂姆·德斯蒙德巧妙地将古老的教义和现代的洞察力交织融汇入一个清晰、深入的地图中，以整合两种强有力的疗愈和转化范式。

——婚姻和家庭治疗师、精神治疗医师  
《强势回归：重建大脑恢复力，抵达幸福彼岸》  
(*Bouncing Back: Rewiring Your Brain for Maximum Resilience and Well-Being*) 作者  
琳达·格雷厄姆 (Linda Graham)

通过它引人入胜的讨论和功能强大的技术，任何想知道如何获得更多幸福和提高生活满意度的人都将发现，这本书是切实

可行，并令人及其满意的。特别强烈推荐！

——美国中西部书评 (*The Midwest Book Review*)

作者生动地描述了自己与来访者之间的治疗工作，并对本书研究进行了精彩的回顾。作者是一个天生的故事讲述者，他在本书中的语言叙述平实质朴，但说服力十足。他用情感和洞察力带每位来访者重归脚踏实地的生活，并将这个过程分解为一个个简单明了、循序渐进的片段，让每位希望从本书中获益的心理治疗师能够方便地使用每一个小片段作为指导进行工作……本书中，他分享了一种极具创新性的实践——一种将古典禅学融入现代教学手段的心理治疗方法。

——正念钟声 (*The Mindfulness Bell*)

德斯蒙德在本书中以一种兼容并包的方式呈现了关于正念和自我同情的知识，这种呈现方式无论对新手还是资深的心理治疗师来说，都能从中有所受益。（他的）案例研究不仅能很好地展示心理治疗师可以如何单刀直入地介入来访者的经历和情绪，还能展现当来访者充满防御时，如何与他们有效地建立关系，并逐步解决他们曾经坚持的错误信念。我将这本书强烈推荐给任何级别的从业者。本书的知识不但有益于心理治疗师帮助来访者解决精神相关问题并获得幸福，同样也有助于治疗师本身的自我建设。

——米尔顿·埃里克森基金会通讯

*(The Milton H. Erickson Foundation Newsletter)*

本书将佛学智慧与基于实证研究的科学发现相结合，对自我同情的力量进行了明确的、真诚的审视，能有效地帮助读者建立应对苦难所需要的适应力，从而获得持久的幸福感。不仅如此，本书对心理治疗从业者来说也是一种极为必要的、充满善意的、温和舒缓的提醒，提醒他们同样关注自己的精神和情绪需求，从而能更有效地为客户提供更优质的服务。

——今日身心治疗

*(Somatic Psychotherapy Today)*

本书内容尤为适合临床医生，但对研究人员、教师和学生等所有级别的专业人士都非常有用。我衷心地推荐给那些希望在他们的来访者和自己身上建立自我同情能力的临床医生，从而能更深入地整合正念和心理治疗。此外，在任何与临床心理相关的课程教学过程中，本书同样也是一部在促进课堂讨论方面极具价值的教辅书籍。

——超心理学在线评论

*(Metapsychology Online Reviews)*



自我同情和对他人的同情能够让我们极具策略地为来访者注入力量——同时也能够帮助自己应对职业的压力和责任……德斯蒙德作出的卓越贡献值得我们赞赏，他提供了一套具有普适性的工作方法，让心理治疗师可以很容易地将这些方法融入他们的咨询和治疗工作中。

——心理中心网 (*PsychCentral*)

## 前 言

仅仅 14 天的自我同情练习可以在你的大脑、思维和行为方式上产生明显的并可测量的改变。本书中所包含的练习已经在严格的、随机的、可控的试验中进行了研究（类似于药物公司测试新药的研究方法），科学家们得出结论，只需每天 30 分钟，坚持 14 天，就足以产生真正的、持久的改变。

本书的第一部分是你的准备工作。它解释了什么是自我同情，为什么它如此重要，并说明了它在各种情况下的特征。这种对自我同情的概念性理解可以帮你更好地为实际训练作准备。

本书的第二部分是你培养自我同情的实操练习。我建议你做出一个每天 30 分钟，连续 14 天的练习计划。在这段时间结束的时候，你很可能发现自己在情绪上变得更稳定、更舒适。你会发现快乐来得更容易，你的恐惧和焦虑会更快地消失。一旦你亲身体验了自我同情练习的好处，你就可以确定要继续你的练习。

如果你不能每天留出 30 分钟进行练习，或者你不能坚持连续练习 14 天，那就尽你最大的努力去完成计划吧。即使每天练习 5 分钟，也比不练习要好得多。

每个练习阶段都由自我同情地图进行引导，这将在第四章进行详细解释。你的每次练习都从地图顶部开始，它将指导你进行最适合的练习——这取决于你当前的感觉和你对每一个练习的反应。

当你在进行一项特别的练习时，出现困难是很正常的，这并不是一个严重的问题。更确切地说，这就是这本工作手册编排方式的目所在。如果你在某一特定的练习中遇到任何困难，跳到那部分的末尾，接下来会有具体的指导。

我们知道，发展任何新技能都需要练习。如果你想弹钢琴，你必须投入一些时间和精力去坚持练习。本书就像一本教你自学钢琴的指导材料，第二部分的实操练习指南就要求你根据指导进行反复练习，以达到练习效果。你练习的越多（并且越能坚持下来），收获的改善就越大。每天 30 分钟，连续 14 天的练习计划是一个基于科学研究的建议。然而，如果你不能按照计划进行，就

尽你所能吧。

第三部分是将自我同情运用在你生活中的点点滴滴上。这是为了激励你用这些方法来找到更多的健康、平和、幸福，以及拥有更大造福他人的能量。

我希望这本书对你的生活有所帮助。不同的练习对不同的人，在不同的时间里作用不同，所以，如果你觉得在这里读到的东西不适合你，那就随它去吧，你可能会发现下一个练习更有帮助。出于同样的原因，你也可能会在某天感到不堪重负，但过了几天情绪消退后，整个人又会感到轻松自如。但如果你愿意尝试，你肯定会找到最适合你的使用本书的方法。

# 目 录

## 第一部分 介绍自我同情

1. 什么是自我同情 / 003
2. 自我同情是一种技能 / 018
3. 自我同情看起来如何：生活片段和练习 / 025

## 第二部分 自我同情地图——按部就班的练习

4. 自我同情地图导航——发现适合你的练习 / 053
5. 练习 / 066
  - 练习 1 自我同情的身体扫描 / 067
  - 练习 2 自我接纳 / 073
  - 练习 3 拥抱苦痛 / 088
  - 练习 4 愈疗过往带来的苦痛 / 100
  - 练习 5 不断深入 / 108
  - 练习 6 当同情有困难时 / 122
  - 练习 7 自然而然的同情 / 142

练习 8 培养愉悦 / 155

### 第三部分 维护——自我同情下的日常生活

6. 每日练习——一步一莲花 / 173

7. 生理上的自我关怀 / 184

8. 人际关系中的同情和自我同情 / 197

反思日志 / 209

可持续的练习日记：第 15 天及以后 / 211

参考文献 / 213

致谢 / 215

## 第一部分 介绍自我同情





## 1 什么是自我同情

自我同情 (Self-Compassion)，含义正如其字面上表达的那样，表示你對自己充滿同情。這不僅意味著你會慶賀和享受生活中的一帆風順，也意味著當生活陷入困苦掙扎時，你會對自己仁慈和寬恕一些。

對自己和他人太過苛刻給我們帶來了如此多的痛苦，我們感到與他人隔絕，感到羞愧與孤獨。我們或許能夠數出幾件發生在自己身上特別糟糕的事情，又或許自打我們記事起，焦慮和沮喪就一直如影隨形。

我們或許相信生命本該不同於眼前的平庸，又或許，我們認為在擺脫自己糟糕的部分前，不值得被好好愛着。