

# 其实你很好

考拉小巫  
著



You are Enough



河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社


# 其实你很好

Y O U  
A R E  
E N O U G H



考 拉 小 巫

著

 河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

其实你很好 / 考拉小巫著. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2019. 3

ISBN 978-7-5375-9838-5

I. ①其… II. ①考… III. ①焦虑—心理调节—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 020331 号

## 其实你很好

QISHI NI HENHAO

考拉小巫 著

---

出版发行 河北出版传媒集团 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

经 销 新华书店

开 本 710×1000 1/16

印 张 21.5

字 数 300 千字

版 次 2019 年 3 月第 1 版

2019 年 3 月第 1 次印刷

定 价 58.00 元

---

谨以此书

献给我的老公

感谢他爱我，并接受真实的、完整的我

献给我的女儿

愿她知道我爱她，并接受真实的、完整的她

并献给过去、现在和未来

我有幸参与其成长与改变的每一位来访者

真诚地向他们致敬

*I am not what happened to me.*

*I am what I choose to become.*

——*Carl Gustav Jung*

定义我的不是我的过去，而是我选择的未来。

——【瑞士】卡尔·古斯塔夫·荣格（著名心理学家，分析心理学创始人）

## 自序 | Preface

这，是一个令人感到无比焦虑的年代。

我曾在自己的微博 (@ 考拉小巫) 上做过一个调查，问大家在当下的生活里，有哪些事情会让自己感到压力、担心和焦虑。短短几分钟之内，就有上百人回复了这条微博。几个小时之内，有近一千人分享了自己的答案。这惊人的回复率让我惊讶极了，记得上一次有上千人回复我的微博，还是在三年前我女儿刚出生的时候。

把这条微博的所有评论认真整理完之后，我发现有近一半的人因为担忧自己的未来而感到迷茫和焦虑。他们对生活现状感到不满，想要改变，但却因为缺乏自信和勇气而迟迟未做出任何行动。当行动远远落后于想法时，心里就会渐渐产生怀疑



和恐惧：怀疑自己的能力，担心自己“有问题”，害怕自己一辈子一事无成，被这个高速发展的社会远远地抛在后面。

有近四成的人因为工作原因而感到焦虑，无论是体制内的人还是体制外的人，各有各的痛处。体制内的人担心自己与社会脱节，虽说端着一个人人羡慕的铁饭碗，但是光鲜的外表下却隐藏着一颗身心俱疲的内心，周而复始一成不变的日子和无望的晋升空间，都让自己的内心隐隐地感到焦躁不安。体制外的人担心自己随时会被社会淘汰，产业的更新换代，岗位的竞争压力，复杂的职场人际，无一不是现代都市职场人士焦虑的源头。

有三成的人提到了婚恋和育儿带来的焦虑感。单身的因为被催婚而焦虑，结婚的因为家庭关系而焦虑；没娃的因为被催生而焦虑，有娃的因为育儿而焦虑；全职妈妈因为自己的这个身份而焦虑，职场妈妈又因为要平衡工作与家庭而焦虑。

除此以外，还有很多人提到了对自己和家人健康状况的担忧，升学或考试带来的学业压力，毕业时面临的就业压力，买房或贷款带来的经济压力，以及由人际关系等问题导致的压力和焦虑感。

整理完大家的回复后，我独自一人在书房静静地坐了很久很久，脑海里思绪万千。由于我的临床专攻方向是焦虑情绪和情感创伤，所以曾经见过很多同样受焦虑情绪困扰的来访者。大家在这条微博上留下的文字，让我回想起了我的来访者们最初刚开始见我时的样子。他们的担忧和焦虑，他们头脑里停不下来的思绪，他们经历过的无数个失眠的夜晚，让他们压力倍增的人际关系，以及由于焦虑情绪而导致的其他身体或心理困扰，都在我的脑海中一一闪现。

渐渐地，我又回忆起来访者们在开始心理咨询之后所经历的成长和改变。通过和我的会面，他们逐渐对自己的情绪有了更多客观的了解，学会了如何健康地管理情绪，学会了与自己和平相处的方式，从而找寻到了自己的个人价值，建立起了更为健康的人际关系，并因此在内心深处感受到了自信、快乐、满足和平和。

每当我可以帮助来访者去帮助自己的时候，我就可以真切地体会到我工作的意义。当看到有这么多人被焦虑情绪困扰时，我非常渴望自己也能去帮助他们。然而，和每一位来访者的工作周期短则三五个月，长则一两年，因此我能够见的来访者人数非常有限。我想，如果我把每日和来访者们分享的内容通过文字的形式发表出来，那么我就可以帮助更多需要帮助的人。

这，就是我写这本书的初衷。我希望可以把多年来学习和积累的东西，用一种普通老百姓都能读懂的方式写出来，分享给每一个由于种种原因无法得到专业心理咨询服务，但却同样十分需要帮助的人。

于是，便有了你现在手上捧着的这本书。

这本书，写给每一个在内心深处感到焦虑、不安、迷茫、自卑，或担心自己不够好的人。书中非常详细地分享了如何健康地管理消极情绪、在内心达到自我认同、重塑个人价值，以及如何长远地建立稳固的自信心、自尊心和安全感。

这本书的前两章，主要和大家聊了聊当下社会里很多人都经历着的“越努力，越焦虑”的怪现象，以及导致我们焦虑、不安和自卑情绪的根源。

第三章非常详细地讲述了正念的概念，以及如何运用正念去改变我们与自己的情绪和想法之间的关系。在这一章里，我分享了很多正念练习，希望可以帮助大家真正感受到正念状态是一种怎样的体验，从而学会把它运用在自己平日的生活里。

第四章主要分享了思维习惯的养成，以及如何用积极思维去代替消极思维，从而养成积极和平衡的思维习惯。

第五章详细地聊到了所有关于情绪的内容，包括情绪是什么，它的作用有哪些，我们对情绪的一些常见误解，它背后隐藏的情感需求，以及如何有效地接纳和管理我们的消极情绪。这个章节里，我也分享了很多管理情绪的小练习，大家在读书的过程中就可以随时练习和运用。

第六章主要谈到了行为改变的内容，包括想改变却不敢改变、决定改变却没有





行动力、如何有效克服“拖延症”等，这些问题都可以在这一章里找到答案。

本书的最后一章，具体聊到了该如何通过行为改变，去帮助自己学会接纳、欣赏、尊重和关怀自己，从而在内心深处化解焦虑、不安和自卑等消极情绪，真正与自己达成和解，并进一步树立稳固的自信心，提升安全感。

著名德国心理学家卡伦·霍妮曾说过，每个人都是可以自我实现的，只要阻碍其成长的障碍物能被移除，那么每个人都可以像一颗橡果一样，长成一棵茁壮的橡树。

这是多么贴切的一个比喻。我就是这样看待自己临床心理咨询师这个角色的。在我看来，我的作用并不是帮助来访者，而是帮助来访者去帮助他们自己。当来访者问我“我跟男朋友应该继续还是分手？”“我该换工作吗？”“总跟别人闹矛盾，我该怎么办？”“我到底怎么做才能不焦虑/不伤心/不生气？”等问题时，我都会和他们分享说：

第一，心理咨询师的作用并不是给建议，而是帮助来访者去更加清晰地觉察自己内心的矛盾冲突和情感需求，从而自己做出一个适合自己的决定；

第二，心理咨询师把个人观点强加在来访者身上，是不公平且有违职业道德的行为。而且我坚信，最了解来访者的人永远都是他们自己，每个来访者都是解决自己问题的专家；

第三，授人以鱼，不如授人以渔。直接给予来访者答案，永远都不如给予他们自我寻找答案的能力更为重要。

在做心理咨询的近十年来，我无数次看到当障碍物被移除时，“橡果”成长的惊人速度。因此，我深信卡伦·霍妮的那句话，每个人都是可以自我实现的。无论一个人经历过什么，只要给予TA（他/她）所需的资源和环境，那颗曾经受伤的心灵一定可以得到痊愈。

这些话，写给此时此刻正在读这本书的你。当你翻开这本书的时候，可能也会

非常迫切地想要得到些什么。也许，你想要得到一个“怎么办”的答案。也许，你渴求一股前进的动力（鸡血）。但是，我希望你可以把这本书当作是一份邀请，邀请你和我一起踏上一段重新发现自我、充实自我和成长自我的旅程。

在这本书里，你也许不会立刻找到那个“怎么办”的答案，读完之后也可能不会立刻感到鸡血满满。但是，如果你愿意接受这份邀请，并把书中学到的知识和方法付诸实践的话，在不久的将来你一定会发现，其实你很好，而你苦苦寻找的答案就在自己的心里。你自己，其实就可以给自己一直以来所需要的动力、信心、勇气和认可。

如果你愿意并已经准备好了的话，就让我们一同开启这段改变自己的旅程吧。

考拉小巫

2018年4月25日

于美国密苏里州圣路易斯家中

 **声明**

① 本书所分享的所有案例，都得到了来访者的许可。为了保护来访者的隐私，案例陈述时均已隐去来访者的真实身份信息，每个案例都是多个来访者身份和故事的集合。

② 本书所提到的“焦虑”，泛指我们平日生活中所体验的焦虑情绪，而并非指代临床诊断意义上的“焦虑症”。虽然书中所分享的很多内容在使用得当的时候会对管理焦虑症的症状有很大帮助，但是本书并非一本专门针对治疗焦虑症的指导书。

## 第一章 “越努力，越焦虑”的怪圈

001

- 
- |     |                   |     |
|-----|-------------------|-----|
| 第一节 | 一个来访者的故事          | 004 |
| 第二节 | 既然越努力就越焦虑，那然后呢    | 009 |
| 小练习 | 现在的你有多焦虑（焦虑值自测量表） | 011 |

## 第二章 焦虑到底从何而来

015

- 
- |     |                   |     |
|-----|-------------------|-----|
| 第一节 | 别轻视思维的力量          | 018 |
|     | 认知金三角             | 019 |
|     | 思维习惯              | 022 |
| 第二节 | 思维习惯养成史           | 026 |
|     | 敏感的婴儿期（0到1岁）      | 026 |
|     | 探索的幼儿期和童年期（2到11岁） | 030 |

第三节	有种痛叫情感创伤	034
	我的情绪“感冒”了	035
	有关情感创伤的误解	037
	小心情感创伤“后遗症”	037
	缺爱的童年	043
	这个世界上没有、也不需要完美的父母	045
小练习	你的童年快乐吗（童年期不良经历调查表）	049

## 第三章 活在当下的艺术

055

第一节	焦虑的天敌：正念	060
	走进正念	060
	正念不是什么	061
	正念的益处	063
第二节	如何真正活在当下	065
	正念三步曲	065
	正念式活法	070
第三节	生活里的正念	075
	正念习惯是怎样练成的	075
	当我们活在当下	087
小贴士	日常生活里的正念练习	090

第一节	思维为何如此重要	096
	我们的内心纠结从何而来——三重脑理论	097
	思维影响力的蝴蝶效应	102
第二节	我到底在想什么	105
	从无意识到有意识	105
	九种常见的认知误区	108
第三节	如何改变思维习惯	116
	我们头脑里想的东西都是真的吗	116
	我该如何变得积极起来	119
	改变思维习惯四步曲	120
第四节	思维改变进行时	124
小练习	认知质疑表	129

第一节	行为的马达——情绪	139
	情绪的三要素	139
	我为什么会有情绪	143
	对情绪的七大常见误解	145

第二节	情绪背后的真相	151
	情感需求是什么	151
	当情感需求无法得到满足时	154
	人类的八大基本情感需求	156
	如何通过情绪来判断情感需求	160
第三节	情绪管理四步曲	167
	有效地觉察和识别情绪信号	168
	认同并接纳消极情绪	174
	安抚自己的情绪	179
第四节	如何最有效地管理焦虑情绪	183
	焦虑到底是什么	184
	有效焦虑和无效焦虑	185
	如何区分有效焦虑和无效焦虑	187
	如何有效地管理无效焦虑	189
	三个管理焦虑情绪的小技巧	194
小贴士	情绪管理技巧一览表	197

## 第六章 行动——改变的开始

203

第一节	多年之后再谈改变，是否为时过晚	206
第二节	想要改变，但却害怕改变，该如何应对	213
	恐惧到底从何而来	214
	恐惧情绪有用吗	216
	我们该拿恐惧情绪怎么办	217

第三节	决定要改变，但却没有行动力，该如何应对	224
	动力不足背后的三大心理因素	225
	破解“拖延症”七步曲	229
第四节	你，是这个世界上你唯一能改变的人	234
小练习 I	行为激活练习表	241
小练习 II	行为改变计划表	243

## 第七章 拥抱真实的自己，与自己和解

247

第一节	接纳真实的自己	250
	对自己接纳的常见误解	251
	为什么要与自我和解	254
第二节	找寻自己的内在小孩	257
	内在小孩是什么	258
	过去的真的都过去了吗	265
第三节	自我关怀的力量	269
	自我关怀是什么	270
	对自我关怀的五种常见误解	273
第四节	治愈自己的内在小孩	277
	觉察和认可内在小孩的存在	277
	倾听和探索内在小孩的情感需求	279
	用爱和关怀善待内在小孩	283
	疗愈内在小孩进行时	289



第五节	如何和他人说“不”	291
	健康的人际界限是什么	291
	有关人际界限的五大常见误解	294
	有效建立人际界限的三步曲	297
第六节	给自己一点关爱	304
	我们为什么要关爱自己	304
	打破不切实际的自我预期	305
	如何真正地关爱自己	308
小贴士	紧急自我关爱方案	313

后    记	你并没有“疯”，你只是在经历痛苦	317
参考文献		320
推荐资源		322
致    谢		323