

真正的接纳 就是爱上 不完美的自己

The
Healthy
Mind
Toolkit



【美】爱丽丝·博伊斯 (Alice Boyes) 著
李响译

突破1000万点击量的内在成长课
心理导师 **爱丽丝·博伊斯** 暖心之作

每个人都不是完美的，但每个人都终将成为更好的自己。
爱，从接纳自己开始！

中国友谊出版公司

真正的接纳，

就是爱上
不完美的自己

The
Healthy
Mind
Toolkit

〔美〕爱丽丝·博伊斯 (Alice Boyes) 著
李昀桦 译

图书在版编目 (CIP) 数据

真正的接纳，就是爱上不完美的自己 / (美) 爱丽丝·博伊斯著；李昀烨译. -- 北京：中国友谊出版公司，2019.7

书名原文：The Healthy Mind Toolkit

ISBN 978-7-5057-4664-0

I . ①真… II . ①爱… ②李… III . ①思维方法
IV . ① B804

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 057140 号

著作权合同登记号 图字：01-2019-2279

Copyright © 2018 by Alice Boyes.

This edition published by arrangement with the TarcherPerigee,
an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.
Simplified Chinese edition copyright © 2019 Beijing Standway Books Co., Ltd.
through Bardou-Chinese Media Agency.

All rights reserved.

书名	真正的接纳，就是爱上不完美的自己
作者	[美] 爱丽丝·博伊斯
译者	李昀烨
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	天津中印联印务有限公司
规格	880 × 1230 毫米 32 开 9 印张 197 千字
版次	2019 年 7 月第 1 版
印次	2019 年 7 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-4664-0
定价	45.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64678009

致赛莱斯特 (Celeste) ——母亲眼中最棒的女儿。

目 录

第一部分 我们为什么不接纳自己

第一章 幸福，从接纳自己的不完美开始 / 003

第二章 重新审视那些让你讨厌的特质 / 023

第三章 如何摆脱否定自我的思维习惯 / 043

第二部分 接纳自己的核心策略

第四章 学会自我取悦与自我关怀 / 067

第五章 学会节省时间和精力 / 095

第六章 学会克服拖延与逃避 / 119

第三部分 走出自我否定的思维误区

第七章 别让细节毁了你 / 141

第八章 不要输在思维偏差上 / 163

第四部分 如何与他人建立良好的关系

第九章 了解破坏亲密关系的行为模式 / 179

第十章 了解自己与爱人的依恋风格 / 195

第十一章 学会正确处理人际关系 / 221

第五部分 如何开始一段成功的事业

第十二章 摆脱工作中的错误思维 / 233

第十三章 摆脱理财中的错误思维 / 253

后记 / 280

第一部分



我们为什么不接纳自己

第一章

幸福，从接纳自己的不完美开始

欢迎翻开这本书

每当你让自己陷入麻烦的时候，是否会有一种对自己暴怒的感觉？比如你本想认认真真地完成上司的要求，最后却搞得一团糟；或者在店里买了一袋家庭装爆米花，本来没打算吃掉，最后却没忍住全吃了；再比如因为对自己的能力不够自信，而错失了绝佳的机会。以上的情形都有一个共同点，那就是你已经陷入了固化思维的困局。

在本书中，你将发现那些阻碍你进步的思维方式，并且找到摆脱这些习性的方法。本书将带你走出思维与心理的困境，你的心境会变得平和、愉悦，生活也会变得高效、自由而从容。

现在，让我们一起来看看你在做决定之时，会产生什么误区。本书会将那些你所需要的，有助于把思维和行为变得积极的、独一无二的技巧方案进行整合。我们将根据你的性格特点、生活方式以及个人喜好来量身定制你的方案。最终，你将变得更加轻松，生活会向好的方向转轨。你也会获得足够的心理能量来消除日常的焦虑，有勇气去迎接更有意义的人生挑战！

本书分为五个部分：自我认识、基本技巧、思维纠偏、亲密关系，以及最后的工作与财富部分。在现代生活中，我们中的大

多数人都没有足够的闲暇，也没有足够的意愿去执行那些过于复杂、消耗精力的问题解决方案。我们更加需要便捷而可行的解决办法。而在此书中，你就可以学到很多这样的方法。我们致力于让你了解如何获得自己想要的东西，同时也帮助你将自己的想法变成现实，从而更容易将自己的思考与书中的技巧相结合，并且应用于生活中。

自我厌弃行为是十分普遍的，所以请你放心，你并不是唯一受困于这个问题的人，那些在思维和行动上都显得顽固不化、一意孤行的人并不少见。通过一些小策略，我们可以避免生活上的压力，同时也可以轻而易举地发现自己思维中的局限性，并迅速地把自己纠正过来。我在这些方面都获得了明显的改善，比如说：学会劳逸结合；适时地关掉手机；为一堆工作制定优先级；为眼前的挑战寻求最简单的解决方案并且付诸行动；在工作和休闲之间寻求平衡（避免过度的工作和过度的懒散）；避免做些因小失大的傻事。

当然有的时候，我也发现自己很难彻底告别自我厌弃行为。在面对变故和惊惶的时候，我也很容易产生焦虑型的防御反应。比如最近，我有一个朋友提议加入我提前计划好的家庭旅行，因为我们原本的行程安排里，包括去拜访一位我俩共同的老朋友。而我基于本能的第一反应，就立马跟她说：“要照顾三个小孩子的饮食起居和协调大家的时间安排，实在是太难了吧！”事实上，我明白自己之所以会萌生如此消极的想法，实际是出

于对原计划改变的抗拒。果然，经过几分钟的思考，我就意识到三个老友相聚的意义，远比计较那些时间安排等细枝末节的事情要重大得多。我条件反射般的犹豫，马上转为了即将见到两位老友的激动。同样地，每当有人冷不丁有求于我时，我往往都会高估对方所求之事的难度。而事后回顾起来，我会发现那些事情完全都是小事一桩（甚至是我乐意去做的事）。每当我碰到棘手的要求（比如朋友提出的不情之请），只要我花时间思考并且解构这些任务，也可以快速找到折中的方案，或是灵活的解决方法。虽然我在这一方面颇有研究，但还是不能够完全隐藏自己的下意识反应，有时候还是需要回头“清扫战场”，比如向别人道歉，并且纠正自己偏颇的态度。

理想化地说，运用本书中的知识，你可以从源头上避免自我厌弃的行为。而现实一点来说，你起码可以像我一样，尽量地避免自我厌弃行为，做到及时止损。我们的一些不良习惯，一部分可以得到彻底改善，而还有一部分需要循序渐进地改变。我将帮助你有条理地面对这些不良的思维模式，而不是不断地陷入苛刻的自我批评与反思，以及对他人的抱怨之中。通过这种方式，你可以在一定程度上限制（甚至逆转）对自己或者是对亲密关系所产生的消极态度。

有趣的是，许多看似不相关的自我厌弃模式，其实是同一枚硬币的正反面。下面就是一些相关联的例子。你曾经这样评价过自己吗？

你是否：

生活中有太多杂事，毫无条理与章法。	↔	严格地遵守规范，哪怕是强加于自己的。
太轻易放弃。	↔	过于坚持。
行事莽撞而冲动，欠缺思考。	↔	想得太多，行事迟疑不决。
盲目乐观，只关注事物的潜在优势，而不注意其潜在问题。	↔	一味地悲观，对任何积极的想法持怀疑态度，为一点小事忧心忡忡，面对许多潜在的机遇也望而却步。
不懂得从过去的错误中吸取教训。	↔	陷入过去的失误不可自拔，容易过度自责和内疚。
只关注现在，认为及时行乐最重要，时常不顾未来的安危。	↔	善于着眼未来，认为当下的苦难都是为了今后的成功。
习惯性地责咎他人，低估了自己对生活的掌控力，容易将责任推到别人头上。	↔	一味包揽责任，高估自己对关系和事物的掌控力，坚持一切都事必躬亲。
你对自己的偏好没有坚定立场。	↔	喜欢让别人遵从自己的观念、计划和志趣。

对于自己和未来没什么打算，自我反思太少。	↔	对自己太过苛刻，甚至吹毛求疵。
总是低估任务的难度和耗时。	↔	倾向于高估任务的难度和耗时，常表现出无谓的担忧。
消极怠工。	↔	过度操劳。
不能有效地利用碎片时间。	↔	争分夺秒地工作，不给自己一点点必要的、没有负罪感的休闲时光。
乐于空想。	↔	太过保守。
不在乎他人的想法，不管自己是否影响到了别人。	↔	过于关注他人的想法。
容易妄自尊大，功劳都归于自己。	↔	常常自我怀疑，不相信自己能够干成事。
过于轻信他人。	↔	不安而多疑，对他人恶意揣度。
不愿表达自己的需求，只求避免冲突的发生。	↔	不停地挑起事端。
相信自己不会被规则所束缚。	↔	过于遵守规则，不能意识到规则也会有弹性和灰色地带。
过度地自我牺牲。	↔	过度以自我为中心，有些自私自利。

正如我们在这个表格中所见到的那样，否定自己的形式千奇百怪，有的与他人无关，有的则关乎社交。即使是一些看上去很普遍的贬低方式，落脚到每一个人的身上，反应的方式也是不尽相同。我并不奢求列举出所有的自我厌弃类型（那是一本书写不完的，我可能需要建一整个图书馆），只希望提供一个简单并且可以引起共鸣的方式，告诉人们如何去处理大多数的自我厌弃模式。你越多地将本书中给出的技巧习惯性地运用到自己的生活中，你就越能够充分地理解它们。如果你读到这里还是觉得很难理解，请别着急。随着了解的不断深入，你总会找到适合自己的方法。读完这本书，你就会对生活中的问题形成一套特有的解决方法，这套方法对你充分理解自己和顺利解决生活中的问题，都有着积极的效果。

这本书中的观点与技巧，主要都来源于认知行为主义流派的相关理论和研究。虽然“认知行为”这个词听上去比较学术，但它的目标很明确，就是让你的思维和行为调整到最为积极的状态。虽然自我厌弃主要与思维相关，但对“认知”和“行为”这两个词都进行强调，其实是非常重要的。因为行为的改变，是让思维产生转变最为快捷有效的方式之一。健康的心灵基于健康的行为，这也就是为什么本书中会提到很多针对行为改善的策略，也是为什么我们对思维和行为的关系要有如此深刻的关注。为了整合自己的思维方式，我们需要规制自己的行为，即便在细微的选择上也要留意，这样才能改善自己潜意识之中的坏习惯。

认知行为疗法已经得到了广泛应用，特别是在那些心理互助小组的团体研究中。几十年来的研究表明，认知行为疗法对于情感和行为的改善，都非常有效。有很多常见的心理问题，比如焦虑和压力，都伴随着大量的自我厌弃行为，这些行为促使人们卷入过度的自省（对于过去的事情想太多）、担忧（对未来想太多）以及低落的情绪。因此，即使这本书并不是针对心理健康问题的缓解，但你如果压力过大或者焦虑症状明显，我提供的这些策略，很可能对你的问题也有改善作用。

你并不需要完全消除自我厌弃

这本书的目标，并不是要让你完全地消除自我厌弃。事实上，完全消除自我厌弃在充满竞争和欲望、时间和精力都十分有限的生活中，并没那么有用。而阅读这本书有个更好的目标，那就是辨认并消除那些对你的健康、幸福以及亲密关系有害的模式。比如说，晚一点给朋友回电话的严重性，并不等同于发现自己长了一颗类似于皮肤癌的黑痣，还迟迟不去预约医生。本书会为你指出，哪些行为必须要减到最少，哪些习惯留着也无妨。对你来说，最关键的是找出那些最容易对你造成伤害的自我厌弃行为，而并非减少你产生这些行为的频率和次数。通过将那些对你的潜在影响最深远的行为找出来，并且优先消除掉，那你就相当于消除了自我厌弃对生活的大部分消极影响。

制定目标，合理应对思维局限

在你阅读这本书的过程中，有一条无法摆脱的规律，那就是你在克服自我厌弃的过程中，也会受到很多自我厌弃行为模式的阻碍。这是很正常的现象，不分主次、想要一次性将这些行为都解决掉，就是典型的一个阻碍。为了在源头就阻断它们，让我们先看几种本书中所提到的制定目标的方法。选择其中一种方案，可以避免你产生一下子消除所有自我厌弃行为的妄想，这样你就不会感到不知所措，从而半途而废。

方案一：计算一下你阅读这本书以后最佳的投资回报是怎样的，然后设置一个明确可行的目标，来得到预期的回报。比如，你买这本书花了16美元，花了8个小时来阅读，并且吸收书中的意见和建议，那你应该能够鉴别并且改善自身5种自我厌弃的模式。

方案二：若是自我厌弃的模式仅仅对于生活中的某一个方面产生了较大的影响（比如亲密关系或者事业），那你应该选择那些最相关的材料细细研读，而剩下的部分可以基于兴趣看看，不必完全照做。

方案三：如果你想要充分地掌握所有方法，使得收益最大化，那你就须要在5个主要生活维度上都做出改善。它们分别是：总体自我调节、组织、亲密关系、工作以及金钱。否则，你就只需针对你最感兴趣的章节研读并且照做即可。