



*Self Compassion*

Stop Beating Yourself Up And  
Leave Insecurity Behind

# 自我同情

——接受不完美的自己

(美)克里斯汀·聂夫 (Kristin Neff) ◎ 著

刘聪慧◎译

你是否像善待亲朋好友那样善待自己呢？

心理学新领域，自我同情领军人物Kristin Neff告诉我们：  
停止评判，接受自己的不完美，能够让你体验到更多的幸福。

著名心理学家

岳晓东

隆重推荐！



机械工业出版社  
China Machine Press

*Self Compassion*

Stop Beating Yourself Up And  
Leave Insecurity Behind

# 自我同情

——接受不完美的自己



机械工业出版社  
China Machine Press

自我同情 (self-compassion) 是心理学中一个正在蓬勃发展的新领域。它教会人们不再给自己贴上简单的标签, 给自己开放、友善、关切和体恤——就像我们对待家人和朋友那样。

自我同情领域的领军人物克里斯汀·聂夫博士在书中不仅告诉我们自我同情的内涵和测量工具, 最重要的是提供了许多培养自我同情的方法。让我们停止自我评判, 以对自己的同情得到真正的幸福, 用慈爱、人性感和完整接纳改变自己的人生!

*Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*

By KRISTIN NEFF, ph. d

Copyright© 2011 by KRISTIN NEFF

This edition arranged with CURTIS BROWN-U K. through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia

Simplified Chinese edition copyright© 2011 China Machine Press

All rights reserved.

本书引进版权登记号: 图字: 01-2011-6867

## 图书在版编目 (CIP) 数据

自我同情: 接受不完美的自己 / (美) 聂夫著; 刘  
聪慧译. —北京: 机械工业出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-111-36703-1

I. ①自… II. ①聂…②刘… III. ①同情-心理学  
IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 252481 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 谢小梅

责任编辑: 廖 岩

版式设计: 张文贵

责任印制: 杨 曦

北京双青印刷厂印刷

2012 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷

170mm × 242mm · 15.5 印张 · 1 插页 · 198 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-36703-1

定价: 36.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

门户网: <http://www.cmpbook.com>

销 售 一 部: (010) 68326294

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销 售 二 部: (010) 88379649

读者购书热线: (010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

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

## 自我同情——幸福力的一剂良药

著名心理学家、香港城市大学副教授 哈佛大学心理学博士 岳晓东

自我同情，即接受不完美的自己。

这本书的核心理念有不同的译法和说法，却都指向一个主题——如何让自己的人生更幸福。人为什么需要自我同情？作者克里斯汀·聂夫说，西方文化中对竞争和个人主义的强调让人们过分注重自尊和成功，难以容忍失败。这种对自身的不谅解、不同情导致了痛苦，对自己的批判根深蒂固、积重难返。

在中国，我们没有那样的竞争文化。但我们有《论语》的“克己复礼”，《礼记》的“慎独”，有“严于律己，宽以待人”，这样的文化要求我们要像对待厌恶腐臭一样除掉不正当的欲望、意念，在萌芽阶段扼杀最细微的不正当情欲。这同样可能造成不必要的痛苦。

自我同情并非自我放纵，书中一再强调这一点。自我同情之路通向进步而非退步，不再玩自尊心的游戏并不代表放任自流，自我同情不是靠允许自己的散漫、退缩和不进取达成的，它是包容，是相信世上所有人都有挫折与痛苦，是对客观事实的完整认同。

你是一个对待他人仁慈和善，却对自己十分苛刻的人吗？在生活中扮演着母亲、老师、照料者角色的人们，她们会因为给予太多而产生疲劳和衰竭，支出和收入失衡。她们需要更多自己对自己的、或来



自于他人的同情与照顾，这不应该是奢望。自我同情构建起的社会网络，每个人都会平等地同情他人与自己，爱将无处不在。这对两性关系同样适用。

似乎每一本心灵修炼的书籍，都与作者本人的过往遭遇密切相关，也正是这些坎坷的经历孕育出通往幸福生活的康庄大道。我们可以从书中看到，作者对抛家弃子的父亲有多么不谅解而又渴望，对患有自闭症的孩子是多么伤心而又慈爱，更重要的是，对她自己的诸般批判、懊悔和痛恨。对所有的这一切，对面对所有这一切的她自己，她都用最深刻的同情去对待，同情自己，帮助别人同情自己，便爱这个世界。

本书的写作充满了人情味，我们可以从书中读到作者本人的童年，读到她求学生活中的趣事，读到爱和婚姻，读到一家三口为求医而进行的世界之旅。这其中必定有某些读者所难以想象的经历，让人过目难忘。并非只是这一个鲜活的例子，许多人在使用自我同情来改变自己，甚至改变幼年造成的深刻心理图式。

自我同情，作为心理学的新概念，将促使人们生活得更加幸福、积极、健康和进步。它有充分的实证基础，也有一套实用的训练系统，将会为人们带来快乐。

特此推荐。

岳晓东

2011年冬于香港寓所

## 译者序

对自我同情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——聂夫。聂夫是自我同情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。

本书是聂夫在本领域研究的一个梳理，她在此给出了自我同情的内涵和测量方式。她认为自我同情包括三个部分：自我友善、普遍人性感和正念。同时，她还编制了自我同情的测量工具。最重要的是，她还提供了许多培养和提升自我同情的方式、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同情的方方面面；不仅如此，最重要的是，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，阐述自我同情以及相关概念的精髓。

我认为，本书不仅对自我同情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，首先要感谢机械工业出版社廖岩等同志的全力支持和认真工作，没有他们的努力，就不会有这本译著的出版。此外，还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。

刘聪慧

## 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）友善并支持我的人们，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同情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，他一直是一个富有同情心和明智的指导者。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·卡巴特-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）对同情卓越的想法和研究，以及他对我工作的鼓励。感谢我的“狐朋狗友”克里斯托



弗·杰默（Christopher Germer），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同情的东西。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同情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同情的研究感兴趣。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。

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

推荐序

译者序

致谢

## 第一部分 为什么自我同情

|                    |    |
|--------------------|----|
| 第一章 揭秘自我同情 .....   | 3  |
| 哈哈镜 .....          | 3  |
| 自我评判的代价 .....      | 5  |
| 换种方式 .....         | 5  |
| 同情他人 .....         | 7  |
| 同情自己 .....         | 9  |
| 练习一 .....          | 11 |
| 练习二 .....          | 13 |
| 第二章 终结疯狂的行为 .....  | 15 |
| 高人一等的需要 .....      | 16 |
| 练习一 .....          | 18 |
| 停止苛责自己为何如此之难 ..... | 19 |
| 父母的角色 .....        | 20 |
| 文化的角色 .....        | 22 |
| 到达终点的途径 .....      | 22 |
| 自我应验的预言 .....      | 24 |
| 我的故事：被抛却与不可爱 ..... | 25 |
| 到底有多糟 .....        | 27 |



|           |    |
|-----------|----|
| 出路 .....  | 28 |
| 练习二 ..... | 28 |

## 第二部分 自我同情的核心成分

|                     |    |
|---------------------|----|
| 第三章 善待自己 .....      | 33 |
| 自我友善的途径 .....       | 33 |
| 依恋和关爱系统 .....       | 35 |
| 关爱的化学成分 .....       | 38 |
| 练习一 .....           | 39 |
| 轻抚的力量 .....         | 40 |
| 练习二 .....           | 42 |
| 我的故事：人无完人 .....     | 44 |
| 一件珍贵的礼物 .....       | 47 |
| 第四章 我们同舟共济 .....    | 48 |
| 孤立无援 .....          | 49 |
| 归属的需要 .....         | 50 |
| 比较游戏 .....          | 51 |
| 我们与他们的对立 .....      | 52 |
| 完美错觉 .....          | 55 |
| 同命相连 .....          | 56 |
| 练习一 .....           | 59 |
| 我的故事：到底什么才是正常 ..... | 60 |
| 第五章 秉持正念 .....      | 63 |
| 停下脚步觉知痛苦 .....      | 63 |
| 逃离痛苦体验 .....        | 65 |
| 觉察之觉察 .....         | 67 |
| 沐浴意识之光 .....        | 69 |
| 练习一 .....           | 70 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 反应而非反抗 .....       | 71 |
| 煎熬 = 痛苦 × 抗拒 ..... | 73 |
| 练习二 .....          | 74 |
| 理解无能为力 .....       | 75 |
| 学会正念 .....         | 77 |
| 练习三 .....          | 78 |
| 三个入口 .....         | 80 |
| 练习四 .....          | 80 |
| 我的故事：穿越阴霾 .....    | 82 |

### 第三部分 自我同情的益处

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 第六章 情感弹性 .....    | 85  |
| 自我同情与消极情绪 .....   | 85  |
| 摆脱束缚的联系纽带 .....   | 87  |
| 练习一 .....         | 89  |
| 倾情感受 .....        | 90  |
| 通向完整的旅程 .....     | 92  |
| 练习二 .....         | 95  |
| 自我同情与情绪智力 .....   | 95  |
| 自我同情的治疗能力 .....   | 98  |
| 怜悯之心的训练 .....     | 100 |
| 练习三 .....         | 101 |
| 正念与自我同情 .....     | 102 |
| 练习四 .....         | 104 |
| 第七章 跳出自尊的游戏 ..... | 106 |
| 皇帝的新衣 .....       | 107 |
| 究竟什么是自尊 .....     | 108 |
| 魔镜，魔镜在墙上 .....    | 110 |



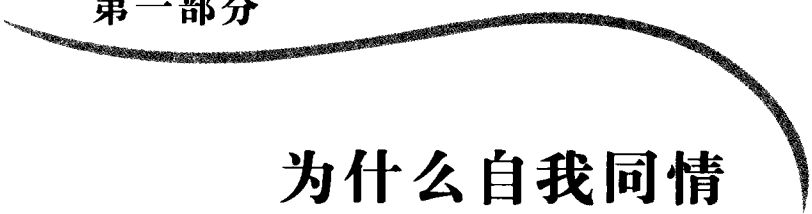
|                     |     |
|---------------------|-----|
| 自恋之池 .....          | 111 |
| 不加区分的赞美 .....       | 114 |
| 视情况而异的自我价值 .....    | 117 |
| 混乱的版图 .....         | 119 |
| 自我同情与自尊 .....       | 120 |
| 练习一 .....           | 123 |
| 摆脱自我 .....          | 124 |
| 第八章 动机与个人成长 .....   | 125 |
| 令人沮丧的鞭打 .....       | 126 |
| 因为你关心 .....         | 130 |
| 练习一 .....           | 131 |
| 自我同情、学习与个人成长 .....  | 132 |
| 练习二 .....           | 134 |
| 寻找真正的快乐 .....       | 135 |
| 自我同情与身体 .....       | 137 |
| 练习三 .....           | 140 |
| 自我澄清与自我提升 .....     | 141 |
| 我的故事：多年后的继续努力 ..... | 142 |
| <br>第四部分 人际关系中的自我同情 |     |
| 第九章 同情他人 .....      | 147 |
| 全面地看待事物 .....       | 149 |
| 同情疲劳 .....          | 151 |
| 练习一 .....           | 152 |
| 自我同情和宽恕 .....       | 153 |
| 我的故事：宽恕是神圣的 .....   | 154 |
| 练习二 .....           | 157 |
| 培养善心 .....          | 158 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 练习三 .....              | 160 |
| 第十章 自我同情的培养 .....      | 163 |
| 同情我们不完美的养育 .....       | 163 |
| 练习一 .....              | 165 |
| 矫正孩子的行为，鼓励他们自我同情 ..... | 166 |
| 养育年幼的孩子 .....          | 167 |
| 练习二 .....              | 170 |
| 养育青少年 .....            | 171 |
| 我的故事：养育罗文 .....        | 172 |
| 第十一章 性与爱 .....         | 175 |
| 爱的传奇 .....             | 175 |
| 练习一 .....              | 178 |
| 关系动力学 .....            | 179 |
| 自我同情对关系的益处 .....       | 181 |
| 我的故事：我答应帮助你同情自己 .....  | 182 |
| 练习二 .....              | 185 |
| 两性中的自我同情 .....         | 187 |
| 练习三 .....              | 190 |
| 我的故事：性治疗 .....         | 191 |
| <b>第五部分 自我同情之喜悦</b>    |     |
| 第十二章 化蛹成蝶 .....        | 195 |
| 敞开心胸 .....             | 195 |
| 练习一 .....              | 198 |
| 敞开心扉 .....             | 199 |
| 练习二 .....              | 202 |
| 自我同情和积极心理学 .....       | 203 |
| 赞美人类的体验 .....          | 204 |



|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| 我的故事：马背男孩/《远山远处》(The Horse Boy) ..... | 206 |
| 练习三 .....                             | 213 |
| 第十三章 自我欣赏 .....                       | 215 |
| 欣赏自己的优点 .....                         | 215 |
| 同情之喜悦 .....                           | 218 |
| 自我欣赏之根源 .....                         | 219 |
| 练习一 .....                             | 221 |
| 自我欣赏与自尊 .....                         | 222 |
| 欣赏生活中的精彩 .....                        | 223 |
| 练习二 .....                             | 225 |
| 细细品味 .....                            | 226 |
| 练习三 .....                             | 226 |
| 继续赐福 .....                            | 228 |
| 结语 .....                              | 228 |

## 第一部分



# 为什么自我同情