

不与自己对抗， 你就会更强大

The Mindful Path to
Self-Compassion

[美] 克里斯托弗·肯·吉莫◎著
Christopher K. Germer, PhD

李龙◎译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

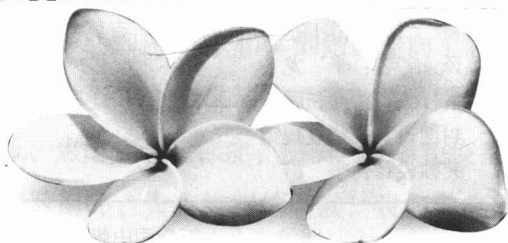
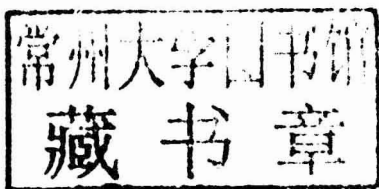
不与自己对抗， 你就会更强大

The Mindful Path to Self-Compassion

[美] 克里斯托弗·肯·吉莫◎著

Christopher K. Germer, PhD

李龙◎译



北京联合出版公司

Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

不与自己对抗, 你就会更强大 / (美) 克里斯托弗·肯·吉莫著; 李龙译.

——北京: 北京联合出版公司, 2018.6

ISBN 978-7-5596-1543-5

I. ①不…… II. ①克…… ②李…… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第007839号

Copyright © 2009 The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc.
All rights reserved.

北京市版权局著作权登记号: 图字01-2017-8323号

不与自己对抗, 你就会更强大

The Mindful Path to Self—Compassion

著者: [美]克里斯托弗·肯·吉莫

译者: 李龙

责任编辑: 徐鹏

封面设计: 华夏视觉

装帧设计: 季群

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

小森印刷(北京)有限公司印刷 新华书店经销

字数200千字 640毫米×960毫米 1/16 16.25印张

2018年6月第1版 2018年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-1543-5

定价: 36.00元

版权所有, 侵权必究

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832

导言

战胜自己是一个谎言

生活中充满艰难险阻。尽管我们做了最好的打算，事情还是会出错，甚至会大错特错。我们中间 90% 的人结了婚，怀着希望和乐观的心态，最终却还是有 40% 的婚姻走向了破裂。我们努力去迎合生活的种种要求，结果却落得浑身都是压力带来的各种病症——高血压、焦虑症、忧郁症、酗酒，或者免疫系统衰弱等等。

当事情四散崩碎、失去控制的时候，我们最典型的反应是什么？大部分时候，我们会羞愧自责：

“我到底怎么了？”

“为什么我就不能处理好？”

“为什么倒霉的是我？”

或许我们在做的只是将自己束缚住，不断用辱骂来伤害自己，跟在别人后面对自己落井下石。面对伤痛，我们似乎选择了全力抗拒这条路，而不是让自己休息一下。

我们一心想要战胜自己——战胜自己的恐惧和焦虑，战胜自己的悲伤和忧郁。可是，不管我们如何努力对抗情绪上的痛苦，它还是一直如影随形地跟随我们。痛苦的感情，如羞愧、愤怒、孤独、恐惧、绝望和困惑等，总能准时地找上门来。当事情向我们意料之外发展，当我们与心爱之人分隔，或者当我们病痛、老去、面对死亡的时候，痛苦的情绪总能翩然而至。无论我们如何努力反抗，都无法避免沮丧的心情。

于是，战胜自己便成了一个谎言。

不管你是谁，你永远也无法战胜自己；与自己为敌，你注定会陷入无边的苦海。那么，面对不能战胜的自己，我们应该怎么办呢？一位将军说过，你战胜不了对方，就请加入他们。同样，你不能战胜自己，却可以接纳自己；你不能战胜自己心中的痛苦，却可以接纳它们。实际上，我们完全可以放弃奋力抗争，学会用一种全新的方式来面对痛苦的感情，这就是“自我同情”。

自我同情，就是敞开自己的心灵，清醒地去接受自己所遭受的痛苦，并对自己施以理解和关怀。一句话，用关心亲人的方式来关心自己。如果你在孤独悲伤的时候一向喜欢不断打击自己，如果你在犯错之后总是想要逃离这世界，或者一直沉浸在悔不当初的幻想之中，这时，自我同情就是一种比较彻底的解决方案。当别人遭受痛苦时，你总能给予关怀和温暖，在你自己遇到困难时，又有什么理由拒绝自我同情呢？

获得别人的同情，我们会显得弱小；获得自我同情，我们就会变得强大。

为什么自我同情会让我们变得强大呢？因为直接与情绪伤痛抗争，我们无疑会深陷其中。在抗争的过程中，痛苦的情绪会变

得极具破坏性，它能击溃我们的思维、身体以及精神。感情被困住了——冻结在时间里——而我们被困在了感情里。因此，如果我们与自己内心的痛苦对抗，一切都会变得更糟：人际关系中我们一直渴望的快乐会因此而消失，工作中的成就感也会跑到我们够不到的地方。我们疲惫不堪地熬过每一天，与身体和心灵上的痛苦争吵不休，根本无法品尝到幸福的滋味。

我们对待痛苦的态度，决定了我们的心灵是否强大。

当事情出错，我们感觉痛苦不堪的时候，如果我们带着不同寻常的关怀面对自己的情绪伤痛，敞开心灵接纳，而不是与它们为敌，奋力抗拒，那么，心灵的变化就会自然到来。不再自责、批评，不再试图纠正自己，也不再试图纠正他人，甚至纠正整个世界，从自我接受开始，我们便走进了一个新的世界。这样简单的转变可以给我们的生活带来巨大的改观。

想象你的妻子或者丈夫刚刚责怪你不该对着女儿叫嚷，这让你觉得受到伤害，于是引发了一场争吵。你会不会觉得自己被误解了，没有被尊重，没有被爱，或者自己不值得被爱？也许你确实在表达感情时说错了话，但更有可能是你的伴侣对你说的话反应过激，生气过头了。现在，试着想象自己在争吵之前，深呼吸一下，然后对自己说：“最重要的一点是，我想要做一个好家长。当我对着自己的孩子叫嚷时，感到如此痛苦。我爱我的女儿超过这世界上的其他任何事物，但是有时候我会忘记这一点。我想，我只是个普通人。希望我能学着原谅我所犯的错误，也希望我们能找到一种方式一起平和地生活。”你能感觉到这样做之后的变化吗？

短暂的自我同情，可以改变你的一整天；时空中一长串这样

的自我同情，就可以改变你的一生。通过自我同情，将自己从破坏性想法和情绪的禁锢中解放出来，可以由内而外提升你的自信，减少忧郁和焦虑，使你的心灵变得强大无比。

然而，很多时候，我们面对挫折和痛苦常常会采取一种截然相反的态度，我们像对待外面的威胁一样对待自己的情感，不是给予同情，而是极力排斥和抗争，从而让自己饱受情感的煎熬。能够在面对一只剑齿虎时成功生存下来的方法，在感情生活中并不适用。我们本能地与不良情绪展开激烈搏斗，好像在应对外来的死敌。然而，在自己的内心与它们展开战斗，只会让事情变得更糟：

对抗焦虑的结果反而可能使其发展成为极端的恐慌症；

压制悲痛反而会导致慢性的忧郁症；

竭力入睡反而可能让你彻夜难眠。

当我们被卷入痛苦之中时，我们同时展开了一场与自我的战斗。人体在面临危险时，一般会通过战斗、逃跑，或者静息（在适当的位置保持静止不动）来实现自我保护。但是，当我们遇到情绪上的挑战时，这些反应就变成了可怕的三件套——自我苛责、自我隔离和自我沉迷。

自我同情是解决情感问题的良药。一个人只有学会了自我同情，他才能把痛苦转化为力量，让自己的内心变得强大；一个人也只有在内心强大之后，才能承受更大的痛苦和磨炼，获得辉煌的人生。



目录

第一部分

强大不是因为你战胜了自己，而是接纳了自己

第 1 章 与自己对抗，你永远成不了赢家 | 3

为了获得幸福，我们必须能够接纳不幸 | 6

伤痛本身并不可怕，可怕的是由伤痛产生的怨恨 | 10

只有将自己放倒在地，你才能发现自己的价值 | 21

接受伤痛，伤痛就会软化；抗拒伤痛，伤痛就会变得坚硬 | 23

别人的同情让自己显得弱小，自我同情会让我们变得强大 | 27

第 2 章 觉醒的人活在当下，混沌的人不是悔恨过去，就是担心将来 | 32

不后悔过去，不担忧将来，好好活在这里 | 34

当你在痛苦的海洋中漂泊时，需要一只锚让自己停靠下来 | 41

一些人之所以控制不了自己的情绪，是因为他们的自我还没觉醒 | 49

学会了冥想：泰山崩于前，你也能保持镇静 | 51

佛是觉醒的人，人是没觉醒的佛 | 56

第3章 你温柔地对待痛苦，痛苦就会温柔地对待你 | 62

我们越是抵抗某种情感，越容易被这种情感所俘虏 | 63

情绪常常被困在身体里，放松身体，就能释放情绪 | 66

了解自己情绪的人不会发火，不了解自己情绪的人常常会发无名火 | 71

你能把内心的伤痛说出来，伤痛就会降到最低 | 81

第4章 你对人类所能做的最大的贡献，就是让自己幸福起来 | 85

同情自己，其实是在接纳自己；责备自己，其实是在疏远自己 | 86

跟自己过不去，是很多人痛苦的根源 | 88

先要给自己戴上氧气罩，才能去帮助别人 | 91

你拥抱伤痛，宽恕和爱就会来拥抱你 | 94

内心没有了对抗，宁静的心中就会升起一道彩虹 | 98

第5章 越是对自己温柔，你的内心就越坚韧 | 102

与自己对抗时，你的身体会变得坚硬，内心却变得很脆弱 | 103

思绪是一匹野马，如果你限制它，它就会伤害你 | 106

你可以用温柔的心，化解负面情绪的锋芒 | 109

自我隔离会把轻微的焦虑升级为恐惧，把普通的不开心升级为绝望 | 118

把“我”看成动词，你的内心便获得了彻底自由 | 122

第二部分

自我同情消除了对抗， 平静的内心便会产生出强大的慈爱的力量

第6章 内心有了慈爱，你才能真正变得强大起来 | 127

恐惧是一种最可怕的情感，慈爱是它唯一的解药 | 128

当我们深陷痛苦之中，不妨自己拥抱自己 | 129

四句充满慈爱的语言，可以撬动你的心灵 | 134

人在走投无路时，才知道什么是真谛 | 137

从三个方面培养你心中的慈爱 | 142

一把锤子敲不开一朵莲花 | 146

内心淡定了，慈爱之花就会从里面绽放 | 150

在无边的苦海中，慈爱是拯救你的一叶扁舟 | 152

第7章 关爱别人是最高级别的自私 | 158

如果你与自己争吵，最后，整个世界都会与你争吵 | 160

内心安静了，生活中就不会有那么多讨厌的人 | 163

在关爱别人的同时，不要丢失自己 | 174

唤醒慈爱，枯死的心田也能鲜花盛开 | 180

第三部分

每个人都可以觉醒，人人都可以成佛

第8章 世界是一个大寺庙，每个人都在里面修行 | 191

掌控了自己的情绪，你就掌控了自己的命运 | 192

不同类型的人，却走在同一条觉醒的道路上 | 194

要觉醒，人必须过五关 | 207

其实，觉醒之路就是一条寻找自我之路 | 212

第9章 为了改变，我们需要不断接纳原来的自己 | 222

如果你跌倒了100次，那就把自己扶起来101次 | 223

自我同情有三个阶段：迷恋、幻灭和真正的接受 | 224

目标像一只钢笔，你不能抓得太紧，也不能抓得太松 | 229

冥想没有你想象的那么难 | 231

每种尖锐情感的背后，都隐藏着某种柔软的感情 | 235

痛苦不会从生活中消失，只会消失进生活里 | 246

The Mindful
Path to Self-
Compassion

第一部分

01

强大不是因为你战胜了自己，
而是接纳了自己

第1章

与自己对抗，你永远成不了赢家

苦难本身并不可怕，由苦难而生的怨恨才是真正的痛苦。

——艾伦·金斯伯格，诗人

不管是在地球的这边，还是在地球的那边，总有一些喜欢与自己对抗的人。他们对自己不满，不能容忍自己内心产生的负面感情——焦虑、恐惧、失败和羞愧等，拼命要战胜它们。结果，他们越是奋力反抗，自己就陷得越深。

米歇尔就是其中之一。

她几年来一直遭受着害羞给自己带来的困扰。尽管她阅读了很多关于克服害羞的书，也尝试治疗过四次，但最后都失败了。米歇尔是一位特别聪敏而勤奋的姑娘，给我留下的印象十分深刻。当她向我诉完苦后，我深呼吸了一下，还没来得及开口，米歇尔

就脱口而出：“我对你的建议感到害怕，因为可能又不会有什么效果！”显然，她对我要说的话已经有了失望的预期，我知道这是由于焦虑造成的，因为她已经失望过很多次了，这次不想再失望了。米歇尔最近刚刚拿到一所著名大学的 MBA 学位，并获得了一份为某大型公司做顾问的工作。然而，在与别人交谈时，她却常常会害羞脸红。她觉得这样会传达出一种信息，表明自己不够称职，别人不应该对她的话过于信任。而且，她越是担心脸红，她的脸就红得越厉害。这个新工作是她职业生涯中的一次重要机会，她不想因为脸红而失去了它。

我肯定了她的想法：“你的预感也许是对的，我所有的建议可能都不会有效。不过，我却坚信你并不是一个注定要失败的人，绝对不是！”我很清楚，她以前之所以失败，问题主要出在目标上，她总是与内心的羞愧为敌，错误地以为自己能战胜它们。

正如米歇尔在她多年的挣扎中表现出来的情况一样，许多我们试图让自己感觉好一点儿的措施，实际上只会让我们感觉更糟糕。就像那个著名的思维实验：“努力不要去想粉色的大象——特别巨大而且特别粉红的那种。”一旦某种想法在我们的脑海中扎根，每次我们试图不要去想的时候，它都会被刻得更深。弗洛伊德总结了这一现象，称之为潜意识中的“无否定”。与之类似，不管我们用什么方法去驱赶内心的痛苦——放松技巧、封闭思维、积极强化等等，最终都只能收获失望。

当我们讨论这些事情的时候，米歇尔开始轻轻抽泣。我不太确定是因为她感觉更加失望了，还是因为刚刚所说的与她的经历如此相符。她告诉我，甚至连她的祷告也毫无回应。我跟她讨论了两种类型的祷告：一种是希望上帝能够把坏的东西赶走，另一

种则是放弃挣扎——“放开手，把一切交给上帝。”米歇尔说她从来没有将自己的难题完全交给上帝，那不是她的风格。

逐渐地，我们开始谈到怎样才能真正减轻她焦虑和脸红的症状——不是深呼吸，不是狠掐自己，不是喝冷水，也不是假装镇静。米歇尔不是那种轻易放弃自身努力的人，所以，她需要找到一些完全不同的方法。米歇尔注意到，她越是接受自己的焦虑，焦虑就会变得越轻；她越抗拒，焦虑反而会越重。因此，对于米歇尔来说，在生活中学会“接受”——接受自己的焦虑，接受自己就是一个容易焦虑的人——是十分有益的。我们的治疗效果不是以她脸红的频率和次数，而是以她对自己脸红的接受程度来作为衡量。这对米歇尔来说是一种全新的概念。在我们第一次治疗结束后，她兴奋地离开了，虽然还有一点点困惑。

接下来的一周，她给我发了一封电子邮件，高兴地宣布“有效果了”。她对我说，每次她注意到自己又开始焦虑的时候，就会对自己说：“我只是被吓住了，只是被吓住了而已。”给自己的恐惧贴上标签，似乎能够将她的注意力从自己有多脸红上转移开来，这给她带来了一些改变。现在，她已经能够不出什么差错地跟同事们在餐厅里简单地闲聊了。

然而，到我们下一次会面时，米歇尔的情绪又低落了下来。她再次进入餐厅的尝试，又变成了一场跟脸红之间的战斗。因为她又开始跟自己较上了劲，内心又充满了这样的愿望：我一定不要显得焦虑。对米歇尔来说，“接受”本来已经开始起作用了，但是她却轻易放弃了接受焦虑的尝试。在米歇尔的心里始终住着一个顽固的小人，她在说：“我一定要努力为减轻焦虑而练习接受自己。”其实，这并不是真正的接受。真正的接受，意味着接纳在我

们身上发生的任何事情，时时刻刻，原原本本。有时候可能是我们喜欢的感觉，有时候则可能要容纳痛苦的感觉。我们很自然地想要延续自己喜欢的感觉，停止痛苦的感觉，但是刻意为了这样的目标而努力，反而不能起作用。问题的唯一答案是，首先要接纳我们的问题，全面地，彻底地，不管是怎样的问题。

米歇尔的故事在两年之后，慢慢有了一个圆满的结局。米歇尔发现了应该怎样与她敏感的神经系统和谐相处：当她努力试图不脸红的时候，一定会旧病复发；但是如果她做好准备让一切顺其自然地发生，反而不会再脸红了。米歇尔接受了自己的脸红之后，也就不再脸红了。不仅如此，她还发现可以将同样的原理运用到因压力引起的其他症状上，这些症状包括每天都会在工作中出现的胸闷、头痛和心悸等等。从此，她的生活逐渐变得轻松多了。

为了获得幸福，我们必须能够接纳不幸

自从我们呱呱坠地的那一刻起，就一直在追寻幸福快乐。在襁褓中时，仅仅是母亲的乳汁就能让我们心满意足，但是随着年龄的增长，我们的需求和欲望也在急剧膨胀。进入成年之后，除非同时拥有了一个幸福美满的家庭、一份体面的工作、一副健康强壮的身体、充足的金钱，还有别人的爱慕和崇拜……只有等这些全部具备的时候，我们中的大部分人才会感到幸福。

但是，即使是在最好的境况下，感情上的痛苦仍有可能袭来，就像亿万富翁霍华德·休斯那样，在临终前却发现自己绝望