

HOW TO
BE NICE TO YOURSELF

抱住棒棒的自己

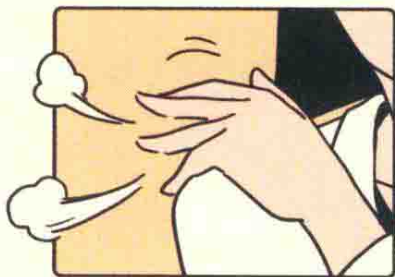
徐慢慢心理话 著绘



和情绪对话，与焦虑和解，你也可以从自我中获得力量
22个心理咨询案例漫画

抱住棒棒的自己

徐慢慢心理话 著绘



图书在版编目 (C I P) 数据

抱住棒棒的自己 / 徐慢慢心理话著绘. -- 杭州 :
浙江文艺出版社, 2021.10 (2021.11重印)
ISBN 978-7-5339-6635-5

I. ①抱… II. ①徐… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第199303号

抱住棒棒的自己 徐慢慢心理话 著绘

责任编辑：金荣良
装帧设计：向典雄

出版发行 **浙江文艺出版社**
地 址 杭州市体育场路347号 邮编 310006
网 址 www.zjwycbs.cn
经 销 浙江省新华书店集团有限公司
果麦文化传媒股份有限公司
印 刷 天津丰富彩艺印刷有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/32
字 数 70千字
印 张 7.25
印 数 20,001—40,000
版 次 2021年10月第1版
印 次 2021年11月第2次印刷
书 号 ISBN 978-7-5339-6635-5
定 价 59.80元

版权所有 侵权必究

如发现印装质量问题,影响阅读,请联系021-64386496调换。

序 心灵的事，慢慢来

非常开心，我们平台的虚拟形象心理咨询师徐慢慢，终于要出书了。

徐慢慢的漫画非常成功，吸引了上百万的读者，相信你只要读上其中两个故事，就会体会到其魅力。

为什么要以漫画为载体

多年前，刚开始运营微信公众号时，我就很希望我们能有一个漫画团队，用漫画来讲心理学。

之所以这样想，是因为我深深地知道，图像更有力量。

为什么这么说呢？

这要讲到弗洛伊德的一个理论。请注意，不是徐慢慢的那只猫“弗洛伊德”，而是真实的“老弗爷”——心理学家弗洛伊德。

弗洛伊德说，我们有两个思维系统：一个是初级思维过程，它的语言是图像；一个是次级思维过程，它的语言是文字。

从成长角度而言，人的心智需要从初级思维过程进入次级思维过程，这样才能进行抽象的思考。

但这也导致了一个问题：次级思维过程太好使，我们容易过度使用它，但次级思维过程是缺乏创造力的，创造力主要藏在初级思维过程中，也就是图像中。

所以，深具创造性的人在思考时，都会有意无意地使用图像。

例如，爱因斯坦的各种伟大发现，并非是公式性的推导，相反，是非常视觉性的思考。

我是超级摄影发烧友，买了很多昂贵的摄影器材，这是想沉浸在以图像为主的初级思维过程之中。

如果你学习过心理咨询就会知道，在咨询中，当来访者呈现重要的“意象”，这就是非常值得探讨的对象。

也就是说，用图画来呈现案例，讲述故事，会比用文字来得更真实、更疗愈、更直达人心。

“徐慢慢”漫画团队的组成

不过，从文字到图像，事情会变得复杂很多。

像码字这种事，一个人可以全盘搞定，但如果要用图像来表达，哪怕只是漫画这种相对比较简单的图像，也需要一个团队的配合。

我们现在有一个小小的漫画团队，叫“徐慢慢心理话”。他们探讨了各种心理学理论，记录了很多咨询案例，和我们工作室的咨询师们共同创造出了徐慢慢，通过徐慢慢的视角去观察社会焦点，用徐慢慢的口吻来讲述大家的故事。

他们探讨的议题，有人类永恒关注的“爱”和“恐惧”，也有新时代的竞争焦虑，比如“优秀”和“躺平”。

当然，也有我们这个社会一直面临着议题，也是我一再强调的议题——活出自己，成为自己。

前面我提到，图像更需要创造力，而创造力并不是天马行空的想象力，它首先是一种真实。

所以围绕着徐慢慢的这一切——无论是名字、人物、世界，还是案例素材等，都是漫画团队的小伙伴们所了解到的真实事物。

这种真实，首先打动了他们的潜意识，然后才能触动这么多读者的潜意识。

我常常受不了一些国产影视剧，因为其中有两个问题：情感不对，逻辑不对。看着看着就会产生一种“浮着”的不踏实感。以我的了解，有不少创

作者经常误以为那些故事可以任意揉捏。其实不是，好的故事，必须来自真实。

我们漫画团队的小伙伴们，在集体创作的时候，就一直秉承这个宗旨——真实。

故事要真实，道理也不能瞎编，全部来自那些资深的咨询师、著名的学者乃至心理学大师们。

所以你看，“徐慢慢心理话”呈现出来的一个又一个故事，都有着基本的结构：一个故事，一个道理。这个故事真实地发生了，这个道理也有非常可靠的讲述者。

也就是说，我们这个创作团队，并非是从自己的头脑中生出这些故事，而更像是一个管道，在真诚地传输一些普遍的、共同的人性。

从这个意义上讲，也可以说，创造来自皈依。

徐慢慢，作为这个时代的一名咨询师，她面对的来访者的困扰，也是这个时代最经典的那些议题。

例如：卓越强迫症和强大恐惧症。这也是我提出的一对概念。

所谓卓越强迫症，是“不优秀不配活”，这几乎是我们文化中所有人都会面临的一个问题。我们中很多人从小就被教育：你必须成为一个无比卓越的人，才有价值；只有第一名，才有意义。

在卓越强迫症的驱赶下，绝大多数人都在朝前跑，都在拼命努力，我们也因此成了世界上最勤劳的族群。

然而，与此同时，我们又有强大恐惧症，即，当我们真的变得强大时，内心又会充满恐惧。

因为强大的人会被嫉妒。我们有很多类似的说法，“枪打出头鸟”“木秀于林，风必摧之”“出头的椽子先烂”等等。

卓越强迫症和强大恐惧症的交互作用，让我们多数人变得很拧巴、很纠结。

尽管我们已经很努力了，最后却发现，既没有变得足够优秀，又无法活出自己，对自己缺乏基本的接纳。

这些问题，普遍能在徐慢慢的来访者身上看到。同时，在徐慢慢自己身

上也可以看到。

徐慢慢想跟大家分享什么

我们的漫画团队，给徐慢慢构建了一个可爱、温馨的小世界：

佛系的老公老赵，活泼的儿子小航，一只叫“弗洛伊德”的猫，以及它的孩子，一只叫“为什么鸭”的小鸭子。

徐慢慢有自己的情结，有自己的咨询师，在这个可爱、温馨的小世界的支持和包容下，她也在一步步成长，一点点接纳自己。同时，她也在帮助诸多的来访者学习接纳自己。

焦虑，是我们这个族群共同的问题，而相应地，接纳自己，也是我们都需要学习的。

相信我，在你读了两三个徐慢慢的故事后，你会感受到一种自我接纳的力量。

也许，你还会像她的名字一样，试着慢下来一些。

快，能制造效率，然而慢下来，才能体验到存在之美。

我们的社会和文化太重视效率了，然而生命这么长，世界这么大，我们的生命不能都用到“有用”的事物上，我们还要去敞开自己，去体验生命，体验存在之美。

当你能真正慢下来，体验到存在之美后，你会发现，慢就是快。不能体验到存在之美的快，就必然导致内卷。

著名心理学家申荷永老师说：“心灵的事，慢慢来。”

这也是徐慢慢的漫画，想传递给大家的。

愿你能慢慢学会接纳自己，体验到存在之美。



人物介绍



徐慢慢

是一位貌美如花、勤勤恳恳的心理咨询师，也是一位成长中的妈妈和铲屎官。温柔又坚定，感性且理智。努力和拖延并存。希望能陪着你一起，慢慢向上。

老赵

徐慢慢的老公，程序员，兼职“家庭煮夫”。随便活着一男的，但其实大智若愚，是徐慢慢的“精神充电站”。目前是一名（常常空手而归的）钓鱼爱好者。



小航

慢慢和老赵的儿子，一个9岁小男孩。活泼开朗，脸皮厚，脑中装着各种天马行空的想法，时常语出惊人。



弗洛伊德

一只4岁的小肥公猫（已绝育）。品种：银渐层+橘黄串串。高冷，对人类不屑一顾，拥有不少“猫生”智慧。后来因为一些意外，被迫练习当一个“男妈妈”。



目录

PART 1 情绪

累了，就安心当个废物吧

如何真正做到自我接纳 002

越想改变，问题就越顽固

自我调节时的对抗心理 011

“丈夫出轨，孩子背叛，确诊抑郁”

如何走出难熬的至暗时刻 020

“这么不容易，你是怎么扛过来的？”

每个人都是解决自己问题的专家 029

中年危机？多谈几次“恋爱”就好了

心流：人类意识的最优体验 038

“我正在慢慢慢慢慢慢地好起来”

来自抑郁症患者的自愈指南 046

你会如何讲述你的人生？

“叙事疗法”是怎么安抚人的 057

PART 2 自我成长

“我只是没有努力而已，要不然早成功了”

为什么你会自我妨碍 071

如何变成自己想要的样子？

“解决问题”不应该是你唯一的目标 082

怕说错话，怕做错事？

我们不会因为“保持正确”被爱 092

“那我到底该怎么做才能变好？”

其实你可以带着问题生活 102

自律这件事，注定是痛苦的吗？

请再多一些给自己的爱和期待 111

PART 3 亲密关系

为什么有些关系，越努力越不幸福？

快乐要先给自己 122

什么样的爱情，才是最好的？

如何判断亲密关系是好还是坏 132

如何毁掉一段婚姻？试图改造你的爱人

如何放下“应该思维” 142

“不花老公的钱”，是独立女性最大的谎言

我们真正需要的，是有所依赖的独立 152

期待能拥有一个好的伴侣来治愈自己？

那你更需要一个“没用”的伴侣 162

PART 4 亲子关系

没有回应，家也是绝境

浅谈孩子的“存在性焦虑” 172

“爸爸说随便买，我买了漫画书他却生气了”

你给出的是自由还是伪自由 182

“你选爸爸还是选妈妈？”

孩子应该是父母的和事佬吗 192

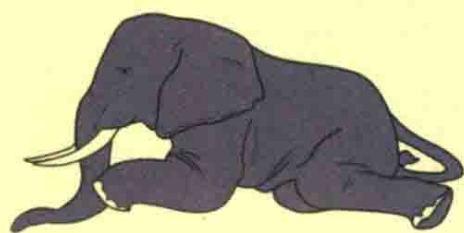
孩子太情绪化了？

如何应对孩子的“敏感期” 203

“我要怎么来引导他喜欢学习呢？”

我的建议是，最好别引导 212

PART I 情绪



01 累了，就安心当个废物吧

如何真正做到自我接纳



每次我提到“接纳”，
总有读者给我留言——



慢慢老师，我如果接纳自己的贪吃，只会越来越胖吧？



孩子做作业拖拉，我接纳他，那他学习不就废了？



接纳是好，但不能过度。过度接纳就是纵容！



我们总是下意识相信：
批评使人进步，接纳使人懈怠，
即使接纳了，也不能过度。



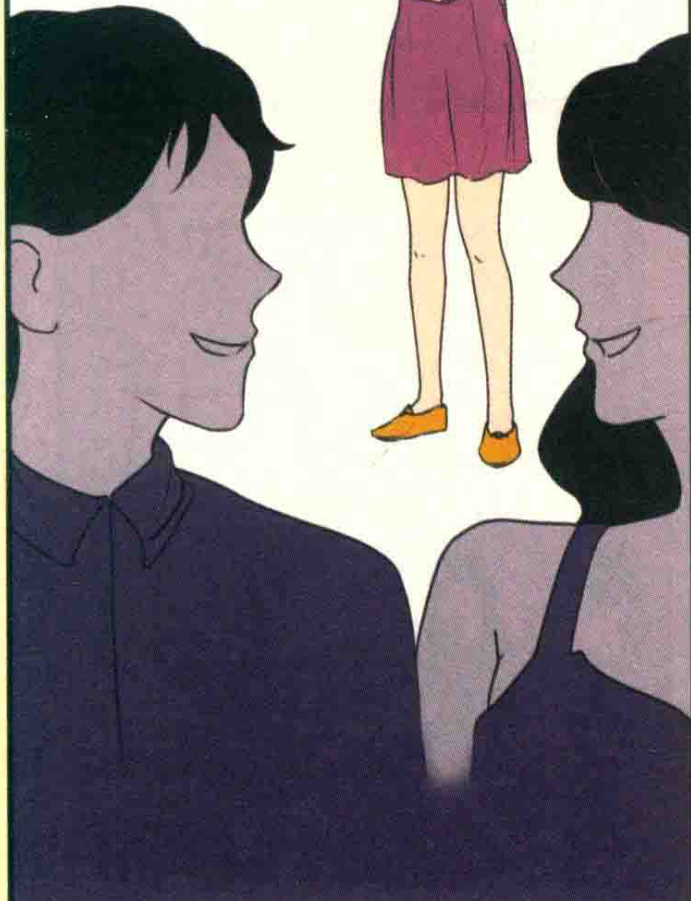
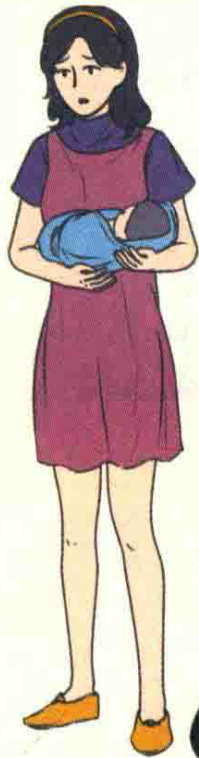
真的是这样吗？
我想先讲一个来访者的故事。

我认识她的时候，
她正遭受着人生重创。



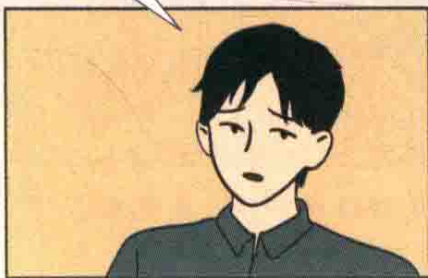
我从来没有想过，
这样的事会发生在
我身上……

4个月前，她刚生完二胎，
还没出月子，就发现老公出轨了，
还是孕期出轨。



事情败露后，老公不仅没有悔过，
反而把错推到她的身上。

我也不想出轨啊，可你把全部心思都放在琐事和孩子身上，根本不关心我。



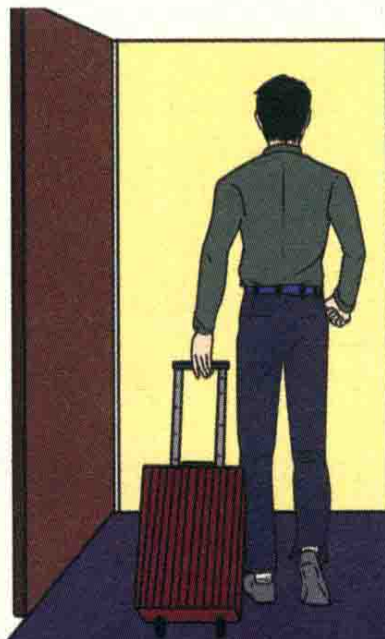
在一起这8年，你变太多了，我喜欢的是以前那个有品位、懂浪漫的你。



在我事业困难的时候，是她一直在帮我，而你又不理解。



后来他干脆玩失踪，不管两个孩子，
还卷走了几百万家产。



那段时间，她要忙着找证据打官司，根本没法陪伴两个孩子，急了还会发脾气。

每次看到孩子失望又害怕的眼神，她都特别自责。

孩子失去了父爱，我还凶他们，我真是个坏妈妈。

那个女人没我年轻没我漂亮，却还是把他勾走了，我真差劲。

我以前多优秀啊，现在怎么变成这样了？可悲！



在外被生活暴击N次，回家还要把自己痛骂一顿。

在这样的“里外夹攻”下，她患上了抑郁症。

她这样苛责、亏待自己，朋友们实在看不下去，一有空就来陪她，一起痛骂渣男；



带她去逛街、旅游，去吃喝玩乐，享受久违的“单身生活”。

先接纳自己的情绪，你现在需要休息。



是啊是啊，休息好了才有精力想工作和孩子的事呀！

一开始，她觉得终于可以透透气了。可放松几次之后，她又陷入了焦虑。

于是她来向我求助了。

慢慢老师，我都休息大半个月了，怎么还没好？



怎么回事呢？

他们都让我对自己好点，接纳自己的情绪，我都照做了呀！



我至少能振作一点吧？



可是一走进家里和公司，我还是提不起劲啊……

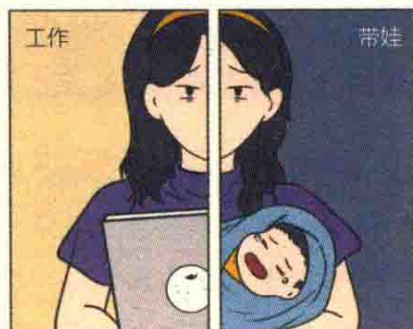
不要急哦，慢慢来。



怎么不急，到底得放松多久才够呢？我总不能天天不上班不带孩子啊……

她反复跟我强调，她现在的人生一塌糊涂，根本没有那么多时间可以休息。

不逼自己快点去收拾残局，只会让局面更糟糕。



接纳自己的这个度，要怎么把握呢？



接纳其实没有“程度”一说。



那怎么行？一直接纳，就会一直懈怠下去了啊……



接纳自己，一定会懈怠吗？



会吧。

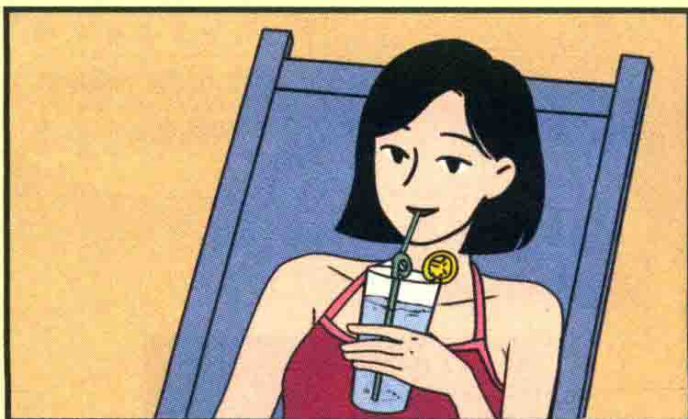


那你逼自己的时候，会觉得好一点吗？



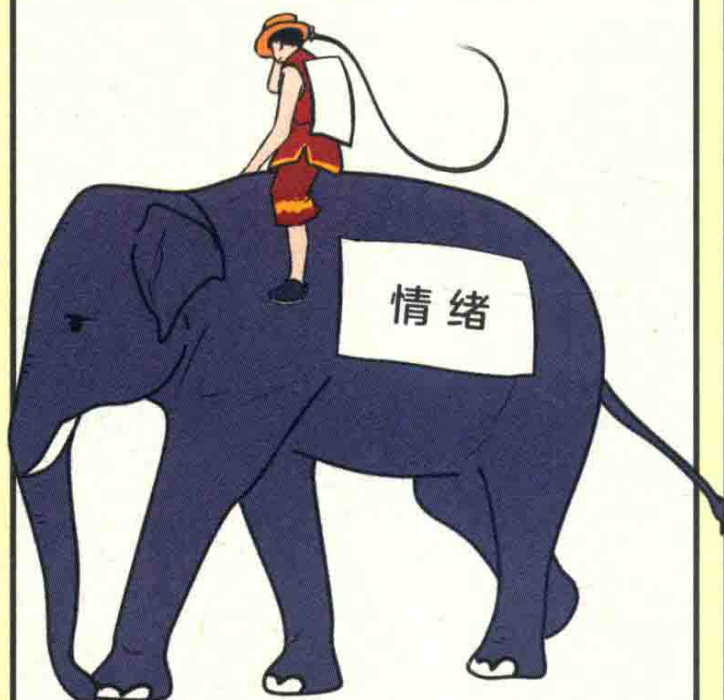
好像也没有……





积极心理学家乔纳森·海特
曾经提出一个有趣的概念
叫“情绪大象”。

他说：人的情感就像一头大象，
而理智就像一个骑象人。



我们常常误以为，骑象人可以
指挥大象，其实不然，大象的
力量，比骑象人的大得多了。

比如这个来访者。



她的“情绪大象”正背负着
被背叛的愤怒、被抛弃的恐
惧和离婚的挫败，需要时间
休息和疗伤。

“骑象人”却不管这些。



一心想着我要赶紧工作赚钱，
我要弥补孩子，
急着扬起鞭子，驱赶大象负重
前行。



这种冲突的结果只会是
“人仰象翻”。