

自我关怀的 5 个迷思

是什么阻止我们对自己更友善？

作者：克里斯汀·内夫 (Kristin Neff)

大多数人无疑视慈悲为一种完全值得称赞的品质。它似乎指向一种无需置疑的良好品质的混合物：善良、怜悯、温柔、仁慈、理解、同理心、同情心，以及同胞情怀，伴随帮助其他生物的冲动，无论是处于困境中的人类还是动物。

但我们似乎对自我关怀这种慈悲不太确定。对许多人而言，它夹带了所有其他贬义“自我”术语的意味：自怜、自我放纵、自我中心，或只是单纯的自私。即使与我们文化的清教徒起源相隔了好几代人，我们似乎仍然相信，如果不为某事责备和惩罚自己，我们就有可能面临道德上自满、失控自负和虚伪骄傲的罪恶。

以瑞秋为例，她是一位 39 岁的营销主管，有两个孩子和一个充满爱心的丈夫。她是个非常善良的人、忠诚的妻子、尽责的母亲、支持的朋友和勤奋的员工，她还抽出时间为两个当地慈善机构做志愿者。简而言之，她看来是个理想的榜样。

但瑞秋正在接受治疗，因为她的压力水平太高了。她一直很累，很沮丧，无法入睡。她有慢性低水平消化问题，有时——令她惊恐地——会对丈夫和孩子大发雷霆。经历这一切，她对自己非常严苛，总是觉得自己所做的一切都不够好。而且她从未考虑过尝试关爱自己。事实上，放下自我攻击给自己一些善意和理解的想法，让她觉得有点幼稚和不负责任。

瑞秋这样的情况并不少见。在我们的文化中，许多人对自我关怀的想法有疑虑，也许是因为他们真的不知道它是什么样子的，更不用说如何实践了。通常自我关怀被认同为现在西方像寿司一样流行的正念实践。但是当正念——强调在体验上对我们自己的痛苦敞开心扉并意识到自己的痛苦，而不是被带入并被厌恶反应席卷——是自我关怀的必要条件，却遗漏了一个基本成分。自我关怀与之区别在于，它超越了接受我们的经历，

并增加了更多的内涵——当我们的经历痛苦时，以暖意和温柔拥抱体验者（即我们自己）。

自我关怀还包括一个智慧的元素——承认我们共同的人性。这意味着接受这样一个事实，即与地球上的其他人一样，我们都是有缺陷和不完美的个体，会像其他人一样，被令人发指的（但完全正常的）不幸的弹弓和箭击中。这听起来很显而易见，但好笑的是我们有多健忘。我们陷入了一个认为事情“应该”进展顺利的陷阱，当我们犯错或遇到一些困难时，会觉得一定是哪里出了大问题。（呃，对不起。一定是哪儿出错了。我报名参加的是“一切都会顺利，直到我离世那一天”计划。我可以和管理层谈谈吗？）某些事情“不应该”发生的感受让我们感到羞耻和孤立。在那些时候，记住我们并不孤单——艰辛和挣扎深深植根于人类的状况——会带来根本性改变。

我记得儿子罗文（Rowan）大约四岁的时候，和他一起在公园里，当时他正处于自闭症的高峰期。我坐在长凳上，看着所有快乐的孩子在秋千上玩耍，互相追逐，玩得很开心，而罗文只是坐在滑梯的顶部反复敲打他的手（这被称为刺激）。诚然，我开始感到自怜：“为什么我不能像其他人那样有一个‘正常’的孩子？为什么只有我一个人过得这么艰难？”但多年的自我关怀练习给了我足够心智的觉知，让我抱持自己，停下来，深呼吸，并意识到我进入了陷阱。

与我的消极想法和感受保持一点距离，我去看其他母亲和她们的孩子，心想：“我在假设这些孩子成长在无忧无虑、没有问题的生活中，这些母亲在抚养孩子时都不必挣扎。但据我所知，这些孩子中的一些人长大后可能会出现严重的精神或身体健康问题，或者只是变成不良善的人！没有一个孩子是完美的，也没有一个父母不会时不时地与孩子一起经历某种形式的困难或挑战”

在那一刻，我强烈的孤独感变成了与公园里其他母亲以及天下所有父母的深厚联系。我们爱自己的孩子，但该死的——这有时很艰难！尽管听起来很奇怪，但通过在艰难度日时练习自我关怀，我们就不会感到那么孤独。

幸运的是，这不仅仅是对另一种自助方法的一厢情愿。事实上，现在有大量令人印象深刻且越来越多的研究证明，以善良、友好的方式与自己相处，对于情绪健康至关重要。它不仅帮助我们避免严苛自责会产生的不可避免的后果——抑郁、焦虑和压力——它还发展了一种更快乐、更有希望的生活方式。更明显的，研究证明许多关于自我关怀的常见迷思是错误的，这些迷思使我们陷入无情自责的牢狱中。下面是其中五个迷思。

迷思 1：自我关怀是一种形式的自怜



关于自我关怀的最大迷思之一是，这意味着为自己感到难过。事实上，正如我自己在公园的经历所证明的那样，自我关怀是自怜和抱怨自己厄运倾向的解药。

这并不因为自我关怀可以让你排除坏事；事实上，它让我们更愿意以善意接受、体验和承认困难的情绪——这反而帮助我们更充分地处理和放下它们。研究表明，自我关怀者不太可能被关于事情有多糟糕的自怜想法所吞噬。这就是自我关怀者拥有更好心理健康的原因之一。

鲁汶大学（University of Leuven）菲利普·雷斯（Filip Raes）用一项研究调查了该大学本科生的自我关怀与反刍思维和心理健康的关联。他首先让参与者用我在 2003 年开发的自我关怀自测量表做评估，该量表要求受访者列出他们采取自我关怀要素相对应行为的频率。例子包括诸如“我试图理解和耐心对待自己性格中不喜欢的方面”之类的陈述；“当事情对我不利时，我会将困难视为每个人都会经历的生活的一部分”；“当痛苦事件发生时，我试图对情况采取平衡的看法。”

雷斯发现，自我关怀水平较高的参与者往往对自己的不幸不那么多想。此外，他发现他们减少反刍的倾向有助于解释为什么自我关怀者较少报告焦虑和抑郁症状。



迷思 2：自我关怀意味着软弱

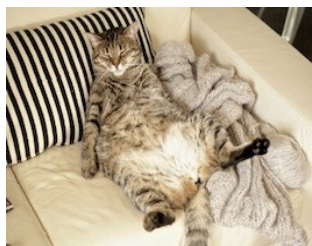
约翰一直认为自己是力量支柱——一个理想的丈夫和供养者。因此，当妻子为了另一个男人离开他时，他感到非常沮丧。在她向别人的怀抱寻求安慰之前，他因为没做更多来满足她的情感需求而暗自内疚，他不想承认仍然感到受伤，以及多么难以继续生活。

当同事建议他试着用自我关怀应对自己的离婚事件时，他的反应很快：“不要给我那些心啊花啊之类的玩意儿！自我关怀是为娘娘腔准备的。我必须像钉子一样坚硬，才能带着一些自尊挺过离婚，我现在才不会放松警惕呢。”

约翰有所不知的是，研究人员发现，自我关怀并不是一个弱点，而是我们应对能力和韧性的最强大来源之一。当我们经历重大的生活危机时，自我关怀似乎对我们的生存甚至茁壮成长的能力产生了重大影响。约翰认为，在离婚期间做一个硬汉——压抑自己的感情，不承认自己有多痛苦——是他度过难关的法宝。但他并没有“熬过来”：他被困住了，缺失的自我关怀，可能会帮助他继续前进。

亚利桑那大学的大卫·斯巴拉（David Sbarra）和他的同事们研究了自我关怀是否有助于人们适应离婚的程度。研究人员邀请了 100 多名最近与配偶分居的人进入实验室，用四分钟的意识流记录他们对分居经历的想法和感受。四名训练有素的测试人员后来使用自我关怀量表的修改版本对这些讨论的自我关怀程度进行了编码。他们给那些说“我不知道我是怎么做到的。”的参与者打了低分。“这都是我的错。出于某种原因，我把他推开了。我非常需要他，仍然需要他。我做了什么？我知道我做错了”。那些说“回顾过去，你必须从中汲取最好的东西，然后从那里继续前进”的人获得了高分。原谅自己和前任，为你俩都做过或没做过的一切。

研究人员发现，在谈论分手时表现更多自我关怀的参与者在事发时更好地在心理上适应离婚，而且这种影响在九个月后任然持续。即使控制了其他可能的解释，例如参与者的自尊、乐观、抑郁或安全依恋的初始水平，结果也保持不变。这样的研究表明，不仅是你在生活中面临什么，而是当事情变得艰难时你如何与自己相处——作为内心的盟友或敌人——决定了你成功应对的能力。



迷思 3：自我关怀会让我沾沾自喜

也许自我关怀的最大障碍是相信它会破

坏我们推动自己做得更好的动力。这个想法是，如果不批评自己没达到我们的标准，我们就会自动屈服于懒惰的失败主义。但是，让我们想一想父母如何成功地激励他们的孩子。当瑞秋十几岁的儿子有一天带着英语不及格的成绩回到家时，她看起来很厌恶并咒骂，“愚蠢的孩子！你永远都一事无成。我为你感到羞耻！”（让你畏缩，不是吗？然而，这正是瑞秋在未能达到自己的高期望时告诉自己的事情）。但最有可能的是，这种羞耻感的洪流不仅不会激励她的儿子，反而会让他对失去信心，最终他会完全停止尝试。

或者，瑞秋可以采取一种富有同情心的方法，说：“哦，亲爱的，你一定很沮丧。嘿，给我一个拥抱。我们所有人都经历过挫折。但我们需要提高你的英语成绩，因为我知道你想进入一所好大学。我能做些什么来帮助和支持你？我相信你”。请注意，她诚实地承认失败，同情儿子的不幸，并鼓励他超越或绕过道路上的短暂颠簸。这种关怀的回应有助于我们保持自信并感受到情感上的支持。具有讽刺意味的是，尽管瑞秋甚至做梦也想不到对儿子采取前一种方法，但她毫无疑问地认为，自我鞭策是她实现目标的必要条件。她认为焦虑、抑郁和压力是她不够努力的结果。

但现在有大量研究清楚地表明，自我关怀是比自我惩罚更有效的个人动机力量。

例如，加州大学伯克利分校的朱莉安娜·布雷恩斯（Juliana Breines）和塞雷娜·陈（Serena Chen）进行了一系列实验，研究帮助本科生更多自我关怀，是否会激励他们参与积极的改变。在一项研究中，参与者被要求回忆他们最近感到内疚的行为——比如考试作弊、对情侣撒谎、说有伤害性的话——当他们回想时，仍然对自己感到难过。接下来，他们被随机分配到三个小组。在自我关怀小组，参与者被指示以富有同情心和理解的朋友角度给自己写信三分钟；在第二组，参与者被指示写下自己的积极品质；在第三组，他们写了自己的爱好。这两个对照组有助于区分自我关怀、积极的自我对话，和积极的情绪。

研究人员发现，与对照组相比，那些被帮助对他们最近的违规行为进行自我关怀的参与者报告说，他们更有动力为所造成的伤害道歉，并且更致力于不再重复这种行为。自我关怀远非逃避个人责任的一种方式，反而加强了责任心。

如果我们能善意地承认自己的失败和不当行为——“当我如此生她气时，我真的搞砸了，但我压力很大，我想人人都有反应过度的情况”——而不是评判——“我不敢相信我这么说；我是个

如此可怕、卑鄙的人”——看清自己要安全得多。当我们能够超越苛刻自责的扭曲镜头时，我们会接触到自己的其他部分，这些部分关心并希望每个人，包括我们自己，尽可能健康和快乐。这提供了我们尽力而为并再次尝试所需的鼓励和支持。

迷思 4：自我关怀是自恋



在美国文化里，高自尊需要在人群中脱颖而出——与众不同且高于平均水平。当有人认为你的工作表现、育儿技能或智力水平在平均水

平时，你有什么感觉？哎哟！当然，问题在于，尽管加里森·凯勒（Garrison Keillor）的乌比冈湖效应随处可见，但不可能每个人都同时高于平均水平。我们可能在某些领域表现出色，但总有人比我们更有吸引力、更成功、更聪明——这意味着每当我们将自己与那些比我们“更好”的人进行比较时，我们都会觉得自己是失败者。

然而，渴望看到自己比平均水平更好，以获得并保持那种难以捉摸的高自尊感，可能会导致彻头彻尾令人讨厌的行为。为什么有青春期早期开始欺负别人的现象？如果我能被看作是一个又酷又坚强的人，而不是我刚挑选出来的弱鸡，我就会得到自尊心的提升。为什么我们如此偏见？因为如果相信我的种族、性别、民族、政治团体比你的更好，我又会得到自尊的提升。

事实上，美国社会对自尊的重视导致了一个令人担忧的趋势：圣地亚哥州立大学的让·特温格（Jean Twenge）和佐治亚大学的基思·坎贝尔（Keith Campbell）自1987年以来一直在追踪研究大学生的自恋分数，他们发现现代学生自恋达到了有史以来的最高水平。他们将自恋的增加归因于善意但误导的父母和老师，告诉孩子们他们是多么特别和伟大，试图提高他们的自尊心。

自我关怀不同与自尊。尽管两者都与心理健康密切相关，自尊是对自我价值的积极评价，而自我关怀根本不是一种判断或评价。相反，自我关怀是以善意和接纳的态度，与不断变化的“我是谁”的景观联系起来的方式——尤其是当我们失败或感到不足时。换句话说，自尊需要感觉比别人好，而自我关怀只需要承认我们生而为人的不完美。

自尊本身也是脆弱的，会根据我们最近的成功或失败而上下跳动。记得有一次我的自尊心飙

升，然后在大约五秒钟内崩塌。我和朋友一起去马厩，那里的西班牙骑术老教练显然很喜欢我的地中海发型。“你真是太漂亮了，”他告诉我，我感到自己高兴得发光。然后他补充说，“永远不要剃掉你的小胡子”。自尊是一个风雨飘摇的朋友，只在顺境中陪伴着我们，当背运时则会抛弃我们。但即使我们的世俗股票崩盘了，自我关怀也还总在我们身边，是可靠的支持来源。当我们的骄傲破灭时仍然很痛，但我们可以善待自己，正因为很痛。“哇，这真是太丢人了，我很难过。不过没关系，事情已经发生了。”

有扎实的研究证明，自我关怀在顺境和逆境中都能帮助我们。维克森林大学的马克·利里（Mark Leary）及其同事进行了一项研究，要求参与者制作一个介绍和描述自己的视频。例如，“嗨，我是约翰，环境科学专业。我喜欢去钓鱼，在大自然中度过时光。我想在毕业后为国家公园管理局工作”等等。他们被告知，有人会看他们的录像带，然后根据他们看起来多么热情、友好、聪明、讨人喜欢和成熟，以七分制对他们进行评分。（当然，虚构的反馈是由一个研究联盟给出的）。一半参与者获得了正面评价，其他参与者获得了中立评价。研究人员想检查参与者的自我关怀水平（通过自我关怀量表的分数来衡量）是否会预测对反馈的反应，而不是他们的自尊水平（通过罗森伯格自尊评估来衡量）。

他们发现，自我关怀者在快乐、悲伤、愤怒或紧张方面报告了类似的情绪反应，无论反馈是积极的还是中立的。然而，高自尊心的人在收到中立反馈时往往会感到不安（什么，我只是平均水平？）他们更有可能否认反馈是由于他们自己个性造成的，并将其归咎于外部因素，例如观察者的心情不好。这表明，自我关怀者能够更好地保持情绪稳定，无论从他人那里得到的赞美程度如何。相比之下，自尊者只有在评论良好时才会成长，当有可能面对关于自己的不愉快真相时，自尊可能会导致回避策略。

迷思 5：自我关怀是自私



许多人对自我关怀持怀疑态度，因为他们将其与自私混为一谈。例如，瑞秋每天大部分时间都在照顾家人，而许多夜晚和周末都为她支持的慈善机构做志愿者。在一个强调为他人服务重要性的家庭长大，她认为花时间和精力关心

善待自己自然意味着她必须为了自私的目的而忽视他人。事实上，许多人都有像瑞秋一样善良、慷慨、无私的灵魂，他们对自己非常可怕，同时认为这是他们总体善良所必需的。

但慈悲真是零和游戏吗？想想你迷失在痛苦自责中的时候。你当时是以自我中心还是以他人中心？你有更多或更少的资源可以给予他人吗？大多数人发现，当全神贯注于自我评判时，他们实际上几乎没有余地去思考除了他们不足、毫无价值的自我之外的任何事情。事实上，苛责自己可能是一种自相矛盾的自我中心形式。然而，当我们能够善待并滋养自己时，我们的许多情感需求都会得到满足，使我们处于更好的位置，可以专注于他人。

不幸的是，谦虚、自我贬低和关心他人福祉的理想，往往伴随着随之而来的推论，我们必须自虐。对于女性来说尤其如此，研究表明，她们的自我关怀水平往往略低于男性，即使她们往往给与他人更多关心、更善解人意。也许这并不奇怪，因为女性被社会化为照顾者——无私地向丈夫、孩子、朋友和年迈的父母敞开心扉——但没有被教导要照顾自己。虽然女权主义革命帮助扩大了女性的角色，我们现在看到商业和政界的女性领导者比以往任何时候都多，但女性应该成为无私照顾者的想法并没有真正消失。只是现在女性除了成为家庭的终极滋养者外，还应该在事业上取得成功。

具有讽刺意味的是，对自己好实际上有助于对别人好，而对自己不好只会妨碍你。事实上，我最近与德克萨斯大学奥斯汀分校的同事塔莎·贝雷特瓦斯（Tasha Beretvas）进行了一项研究，探讨自我关怀者是否是更愿意给予的关系伴侣。我们招募了 100 多对恋爱一年或更长时间的亲密伴侣。参与者使用自我关怀量表评估自己的自我关怀水平。然后，他们通过一系列自测描述了伴侣在这段关系中的行为，也表明对伴侣的满意度。我们发现，自我关怀者被他们伴侣描述为更关心（例如，“对我温柔和善良”）、接受（例如，“尊重我的意见”）和支持自主（例如，“给我尽可能多的自由”）相比其他自我批评的同仁，则被描述为更疏离（例如，“不太想到我”）、有攻击性（例如“大喊大叫，跺脚走出房间”）和有控制欲（例如，“希望我按照他/她的方式做所有事情”）。

调研参与者还报告说，他们与自我关怀的伴侣的关系更加满意和安全——这种看法是合理的。如果我对自己有所保留，依靠我的伴侣来满足我

的情感需求，那么得不到满足时，我会表现得很糟糕。但是，如果我能给自己关心和支持，直接满足自己的许多需求，我就会有更多的情感资源可以给予我的伴侣。

研究文献尚不清楚自我关怀是否真是关怀他人的必要条件，因为许多人在照顾他人方面做得很好，同时亏待了自己。然而，越来越多的研究表明，自我关怀有助于人们维持照顾他人的行为。例如，自我关怀的咨询师和治疗师似乎不太可能经历压力和照顾者倦怠；他们对自己的职业更加满意，对能够改变世界感到更有活力、更快乐、更感恩。

因为我们是作为社会人进化而来的，所以接触别人的痛苦故事会通过移情共鸣激活我们自己大脑的疼痛中心。当每天目睹他人的痛苦时，我们可能会经历个人痛苦到筋疲力尽的地步，而特别敏感和善解人意的照顾者可能面临最大风险。同时，给予自己关怀时，我们创造了一个保护性缓冲区，使我们能够理解和感受，而不会被他人的痛苦所耗尽。然后，我们关心的人通过他们自己的同理共鸣过程来汲取我们的慈悲。换言之，我们为自己培养的慈悲心直接传递给了他人。

通过抚养自闭症儿子的经历，我亲身体会到这一点。罗文现在 13 岁，虽然有青少年的脾气暴躁，但他是一个充满爱心的孩子，几乎没带来多少育儿挑战。但情况并非总是如此。我经常遇到我认为超出自己应对能力的情况，有时不得不依靠自我关怀的力量来度过难关。

有一次，罗文五岁的时候，我带他去英国看望他的祖父母。跨洋飞行的途中，他发了脾气。我不知道是什么惹他生气了，但我突然发现自己带着一个摇摇晃晃、尖叫的孩子，和飞机上满载的用匕首般眼光看着我们的人。该怎么办？我试着带他去洗手间，希望紧闭的门能掩盖他的尖叫

声。但是当我拖着脚步走过通道，试图防止他不小心撞到沿途的乘客，却发现洗手间被占用了。

我和罗文挤在洗手间外的狭小空间里，感到无助和绝望。但那时我想到了自我关怀。“这对你来说太难了，亲爱的”，我对自己说。“对正在发生的一切我很难过。我就在这里陪伴你”。在确保罗文安全的同时，我 90% 的注意力都放在了安抚和慰藉自己上。我的心中充满了慈悲，以至于主导了我的经历——远远盖过我尖叫的孩子。此外，正如我已经发现的那样，当我处于一种更加平静和充满爱的心态时，罗文也会平静下来。我对自己的安抚，也安抚了他。

当我们温柔照顾自己以应对苦难时，我们就会敞开心扉。慈悲心调动了我们的爱、智慧、勇气和慷慨的能力。这是一种精神和情感状态，是无边无际的，没有定向的，植根于世界伟大的精神传统，但仅仅因为我们是人类，每个人都可以获得。令人惊讶的是，自我关怀的滋养力量现在正被实证科学的实事求是、坚实的方法所照亮，越来越多的研究文献在最终证明，自我关怀不仅是心理健康的核心，而且可以通过学习和实践来丰富，就像许多其他好习惯一样。

治疗师早就知道，善待自己并不像人们通常认为的那样是一种自私的奢侈，而是一种让我们更快乐的礼物。现在，科学终于证明了这一点。

克里斯汀·内夫 (Kristin Neff) 博士是德克萨斯大学奥斯汀分校 (University of Texas at Austin) 教育心理学副教授。她著有《自我关怀：善待自己的成熟力量》和 6 张 CD 音频集《循序渐进的自我关怀》。她与克里斯·格默 (Chris Germer) 一起开发了一个由研究成果支持的培训计划，并举办了关于自我关怀的研讨会。要了解有关自我关怀的更多信息，包括视频、练习、引导冥想、研究文章和自我关怀测试，请访问 self-compassion.org 。 联系人：kneff@austin.utexas.edu。