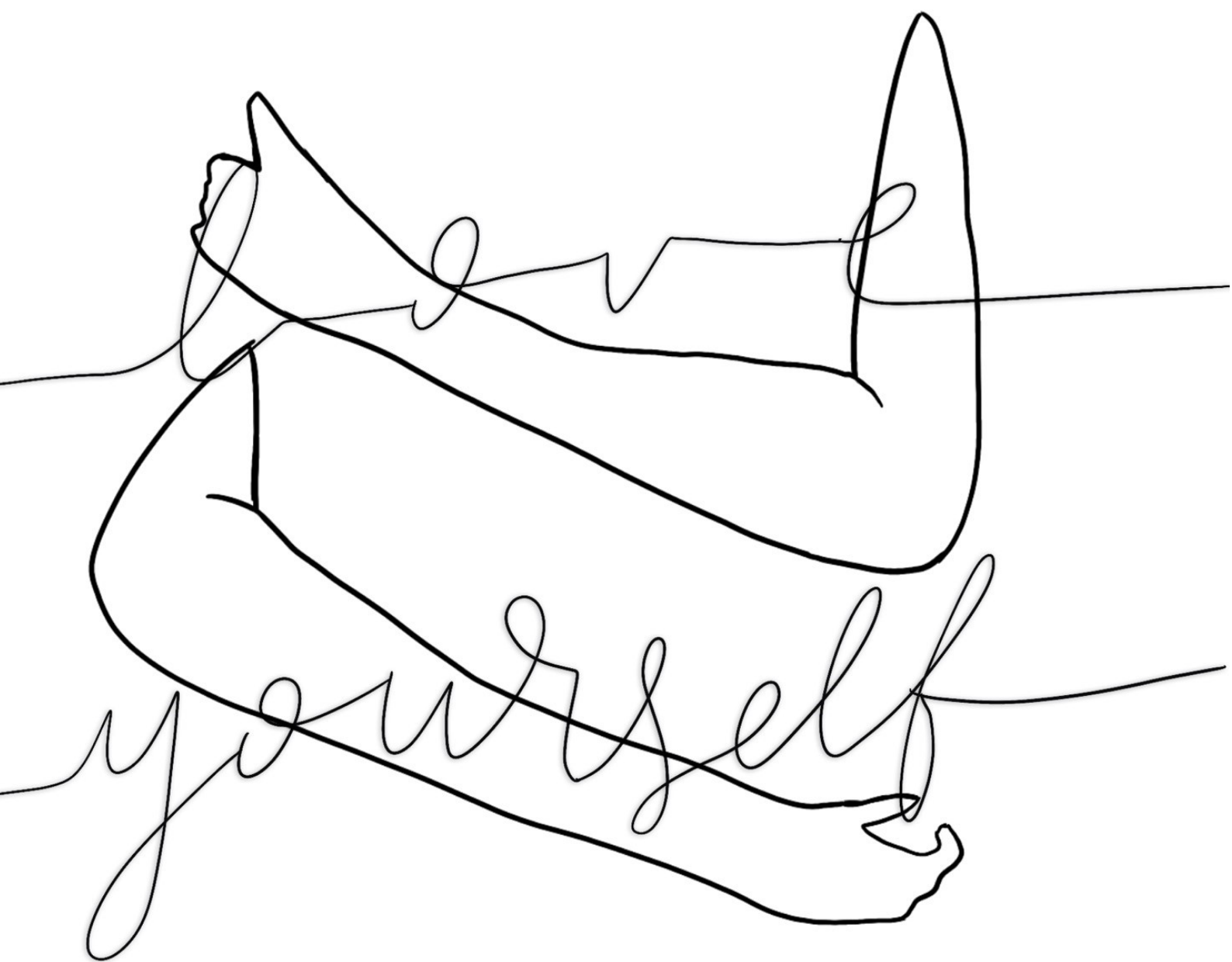


照顧自己的情緒

認識自我關懷 改變生活態度



樹洞香港
Future Thinking, Present Impact

序

Self-Compassion，中文譯作自我疼惜。在執筆之時，我很怕會把這個概念塑造成一個心靈雞湯般的字眼。因此在書中開頭，我必須強調這絕對不是一本心靈雞湯。自我疼惜絕對不是一個因為你的心理健康出現了問題才要去了解的理念；正相反，這是一項你可以訓練的能力，一個將你的生活、事業帶上另一個層次的思考模式。如果你是一個對自己有要求的人，你應該想知道如何在達到標準的同時照顧好自己的心靈。我們都知道如何去安慰或者照顧別人，但當自己面對失敗時，卻很自然會開始批評、質疑自己的能力。我們希望你可以透過學懂並內化自我疼惜的核心概念，改變原來自我批判的習慣，從而改善自己的工作表現和心理健康。在這本電子書中，你將會學到：為甚麼我們要認識自我關懷、自我關懷的核心概念、如何可以實踐自我關懷。

目錄

以柔制剛的生活態度：為甚麼我們要學習自我關懷	2 - 3
善待自己、認同人性、活在當下：三個自我關懷的基本元素	4 - 6
不是追求自尊、不是自我縱容：自我關懷是一種心理能力	7 - 8
你可以採取的行動……	9 - 11
結語	12

以柔制剛的生活態度： 為甚麼我們要學習自我關懷

在生活遇到挫敗時，無論上事業上的、人際關係上的，我們都很常會怪責自己，往往覺得自己能力及不上別人。而對自己的愧疚感在日積月累下又會形成壓力，拖垮我們的進度。持續的失敗使我們的負面情緒出現幾何級數的增長，進一步地消耗我們的精力，在工作上難以保持優秀的表現，周以復始，陷入難以逆轉的迴圈中。

這是一個都市人的常見現象。在講求效率、競爭的社會，我們一不留神就會被人淘汰，從階梯被擠下來。在這個充滿壓力的環境下，我們時刻都會想鞭策自己，希望能夠突圍而出。要都市人善待一下自己，簡直是痴人說夢。而在不知不覺間，我們又將自己迫進了負面情緒的輪迴。

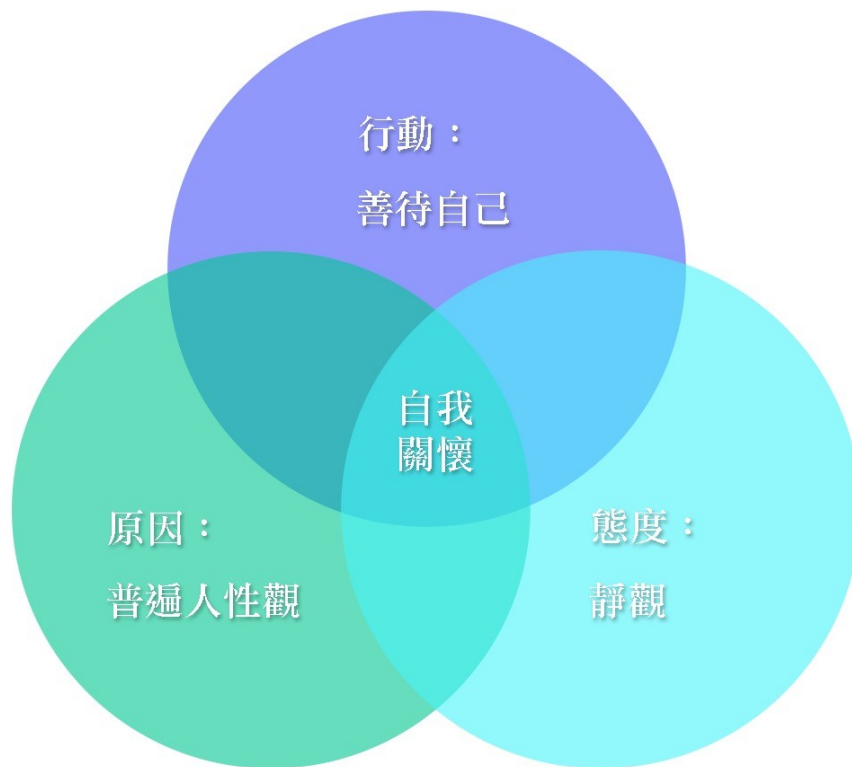
自我關懷，就是叫我們要好好去疼惜自己。在遇上挫敗時，我們需要的不是苛刻的自責，我們需要的是理解、寬容。

我們可以先由 self-compassion 一字理解自我關懷的意思。compassion，可以拆開為 com 和 passion。com 的意思為一起、同在；而 passion 在這裏並不指熱情，而是指苦難。因此我們會把 compassion 翻譯成憐憫、同理，意指一起經歷苦難。而自我關懷，就是要我們可以在遇上挫折時，可以包容自己，以溫暖、寬容的態度去對待自己的內心，如同陪同一位朋友度過難關一樣。

看到這裏，可能你會覺得這只是自我安慰，逃避問題，當回到工作崗位時，問題依然存在。然而，我們都親身經歷過上面提到的負面情緒循環，我們都知道如果在生活上不作出改變，我們給予自己的心理壓力只會愈來愈大。實踐自我關懷不代表我們放棄在社會上的競爭，而是讓我們重新檢視自己，將適當的注意力轉移到自己身上。在經歷挫敗時，我們仍然可以好好照顧自己。我們會接受失敗的存在，繼而不再畏懼失敗，提升抗逆力，改善長遠的表現。要先裝備好自己的心靈，才可讓自己有足夠的動力繼續面對未來的挑戰。在叫人喘不過氣的生活中，你可能會想繼續鞭策自己，將自己推到更高的層次，但我們真正需要做的，反而是要先關懷自我，改變原有的思考模式。心理學家發現，自我關懷可以改善人的心理健康，減低壓力，為生活帶來動力。我們的經驗讓我們都知道批評自己很多時都只會使情況變得更糟糕。因此接下來我希望你可以抱住一個開放的態度，了解自我關懷的概念，鼓起勇氣去接納這個全新的生活模式。

善待自己、認同人性、活在當下： 三個自我關懷的基本元素

Kristin Neff 是首位研究自我關懷的心理學家，對自我關懷的發展作出了極大的貢獻。她提出了自我關懷的三個元素：善待自己（self-kindness）、普遍人性觀（common humanity）、靜觀（mindfulness）。這三個基本元素無論是對我們理解自我關懷的理念，或是在生活中實踐都極有幫助。自我關懷最重要的**行動**就是要善待自己，而普遍人性觀則是我們應該實踐自我關懷的**原因**，最後靜觀所扮演的角色則是我們在實踐時應有的**態度**。善待自己、普遍人性觀和靜觀環環相扣，為自我關懷建立了一個完整的框架。



在討論善待自己之前，我想先列出一些我們在遇到挫折時常見的反應。我們會將失敗歸咎於自己能力的不足，我們會抱怨自己不及別人好；我們會忽視自己的情緒，在情緒爆發時又會覺得自己的情緒控制能力太差。這種批評、質疑自我能力的思考模式我們可以稱之為「自我批判」。比起自我批判，我們更應該做的是善待自己。善待自己就要將自己當成一個朋友一樣去照顧。作為一個安慰者，你不會第一時間就怪責他的不是，你會以一個包容的態度去理解他；你不會無視他的哀痛，你會認為他的情緒波動是合理的，你會容讓他釋放他的情緒；你會希望他能夠正面面對問題而不是逃避現實。自我關懷希望我們能夠善待自己，以接納的態度去照顧在困難中的自己。我們知道應該如何去善待朋友，但當面對自己的失敗時，卻會不自覺地批評自己。無需要對自己太過苛刻，善待自己，反而可以成為一條你未曾想過的出路。

在失敗時依然選擇善待自己，可能你會質疑這是否一個正確的態度去面對難關。我想藉此帶出普遍人性觀的概念。當討論人性、甚麼是一個人時，我們很多時都會說人有仁義禮智，人有意識，人有超越動物的思維能力等等，人可以思考抽象的概念等。我們會討論人的優勢，但我們都會慣常地忽略了一些人的弱點。所有人都是不完美的，沒有人是萬能的。我們都會有情緒，會有衝動，會有力有不逮的時候。人生不如意事十常八九，遇到困難、苦惱、失敗，這些都是十分正常、普遍的經歷，我們都無須因而去怪責、懲罰自己。當你經歷挫敗時，你可能會覺得你「不應該」犯錯。然而當你可以以一個宏觀的角度去理解人性時，你可以知道犯錯或者失敗對人類而言是一件極之普遍的事。你和其他人都一樣，都會有失敗，都是不完美的。普遍人性觀讓我們知道我們無須因為自己的挫敗而自責，給了我們一個理由去善待自己。

在自我關懷的過程中，我們都需要處理複雜的負面情緒。靜觀可以培養我們以一個不加批判、接納的態度去看待困難和困難所帶來的情緒或者感覺。在經歷挫敗時，我們會有悲傷、失望、恐懼等感覺。我們不應該強行壓抑這些情緒或者念頭，靜觀就正正可以讓我們以一個接納、開放的態度去正視這些感覺。要處理悲痛，我們須要先接受一個事實：困難、問題、情緒，它們都是確實地存在的。開放和接納的態度亦可以讓那些被壓抑了的念頭浮現出來，讓我們可以面對自己真正所想的。靜觀同時教會我們活在當下，將注意力放在當下的感受中，減少情緒帶來的影響。當我們不自不覺間又開始想批評自己，怪責自己的失敗時，靜觀可以將我們的心神帶回當下的現實，讓我們不會陷入自我批判的漩渦中。透過靜觀，我們可以回到當下，讓我們的心志可以準備實踐自我關懷。

善待自己、普遍人性觀、靜觀，分別對應了自我關懷的行動、原因和態度。普遍人性觀仿似在最容易掌握的，但在實踐時我們都需要理解並內化這些概念，才可以發揮到自我關懷的最大效果。

不是追求自尊、不是自我縱容： 自我關懷是一種心理能力

Kristin Neff 在開始研究自我關懷之前，曾經在一個研究自尊的團隊工作。自此，她發現了追求自尊和自我關懷相比下的弊處。自尊是對自我價值的主觀評價。高的自尊的而且確和快樂、滿足感、信心、工作表現等人生成就有正向的關係，但 Neff 指出了一個很重要的問題，人人都會想活得比普通人好，成為一個 “better than average” 的人，但這是不可能的。

對某些人而言，這可能會導致一個問題的出現，就是他們有機會為了追求自尊而扭曲自我形象，造成自戀（narcissism）的問題，反而損害了心理健康。而且在進行對自我價值的主觀評價時，由於缺乏客觀標準，我們會將自己的表現和他人的比較，而當自己及不上人時，隨之會有很大的機會質疑自己的價值，反過來責怪自己做得不夠好。如果你是人生勝利組，要肯定自己的價值對你而言輕而易舉，那麼恭喜你。但很明顯，大部分人都不是人生勝利組，一味追求外在的目標來維持自尊會使我們疲於奔命，不斷給予自己不必要的壓力。

自我關懷和自尊一樣，可以使人感到滿足、快樂，但在自我關懷下我們無須再渴求超越其他人，當遇到挫折時可以安然地照顧自己。我們無須因為自己不夠完美、及不上人而自責或者感到羞愧，因為我們都會知道這是極度普遍的。這不是單純的自我安慰，而是在認知現實的狀況，調整自己的思想，以免自己受到無謂的傷害。

自我關懷是否自我放縱？這個問題可以分拆成兩個小問題：自我關懷是否鼓勵自我放縱？自我關懷會否使我們放縱自己？

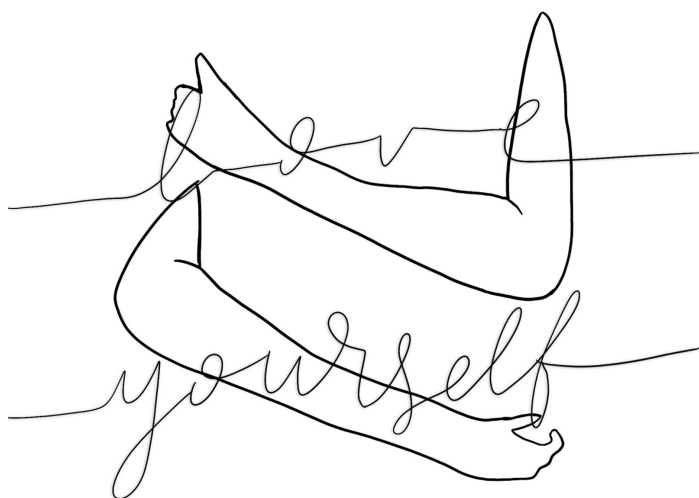
自我關懷雖然彷彿時刻強調對自己好一點、接納人類都是不完美的，但它沒有討論過你應否不務正業或者終日遊山玩水。如我在《序》中所言，自我關懷是一種能力，這個工具是否鼓勵你去hea，很大程度上是取決於使用者的用意的。當我們說要接受自己的不足或者認同失敗是一個很普遍的經歷，我們不是指大家都應該消極地生活，而是希望大家都可以藉住認知到某些自我挫敗的想法會阻礙到自己，再繼而裝備好自己，積極地面對問題。

自我關懷並不會使我們放縱自我的。研究發現自我關懷可以減低人對失敗的恐懼和無慮，提升人對自我能力的信心，因為我們都會知道失敗是普遍的，而且即使面對難關我們也會好好照顧自己。要面對未知的未來，自信心和免於恐懼的能力都能推進我們繼續自行。相反當我們屢次經歷失敗，都「鞭策」自己一番，反而只是增加了我們對挫敗的焦慮，這會使到我們不再勇於嘗試，失去探索未知的能力。研究亦顯示自我關懷會讓人在戒煙、減肥等等的長目標上都保持良好的動力，反映到自我關懷可以改變我們的思考模式，由內在出發改變行為。自我關懷即使採取表面上不強求的態度，卻可以使我們發揮出潛能，解除自我批判所帶來的壞影響，改變面對困難的態度，讓我們可以在生活中乘風破浪。

你可以採取的行動……

1. 實踐慈心靜觀

要實踐自我關懷，在意識上的轉變可能比起短期的行動更加有用。內化自我關懷是一個重要的步驟，而在內化之前所需要的就是持之而行對自己的提醒和在真正遇到挫敗時的練習。你可以在樹洞香港網站找到慈心靜觀（self-compassion meditation）的聲帶，讓你可以跟隨內容進行靜坐練習，培養自我關懷的心境。除此之外，你亦可以參考以下的簡單練習，讓你可以自己實踐自我關懷，在有需要的時間照顧自己。



靜觀練習錄音

2. 自我關懷歇息

這是一個分為三步的簡短練習，三個步驟分別對應了靜觀、普遍人性觀和善待自己三個自我關懷的元素。你可以在經歷困難時進行這個練習，也可以在平常情況，想像曾經經歷失敗的場景來進行練習。

首先，你可以和自己說：「我正在經歷困難。」這是一個以接納、開放態度感受當下的表現。你須要承認困難、念頭、負面情緒的存在。

之後你可以和自己說：「這是很正常的。」你須要知道，你不是唯一一個遇到困難的人，你的遭遇並不是因為你特別差所以才會發生。只要是人，都一定是不完美的。

最後，你可以問自己：「我可以如何善待自己？」把自己當成一個在困難中的朋友，可能你需要大哭一場，可能你需要適當的休息。讓自己感受自己的內在需要，在歇息之後，繼續前進。

3. 寫下你的想法

這個練習分為兩部分，你須要分別想想你平時會如何安慰你的朋友，和你平時會如何批評自己。這個練習你可以在平時空閒的時候進行，讓你能夠預備好面對難關。

首先，你可以想像你有一位朋友遇上失敗。你會如何陪伴他？你可以由你的態度、行為、談話內容、語氣等方向出發。你為甚麼會選擇以這種方式去陪伴你的朋友？如果感到合適的話，你可以把這些想法都寫下來，在有需要的時候用這些方式去關懷自己。

然後你又可以想像自己上一次經歷失敗時，你是如何對待自己的。你有否認的存在嗎？你有對自己感到羞愧嗎？你有怪責自己的能力不足嗎？你可以把這些答案寫下來，然後你可能會發現，原來你一直都沒有好好的善待過自己。

在困難的時間，你可以選擇依照你所寫的方式，將自己當成一個朋友。你可以不時檢視你對待自己的方法，當你建立了自我關懷的習慣，對待自己就可以如同對待一位有需要的朋友一樣，在面對困難時實踐出自我關懷。

結語

自我關懷的理念並不是一時三刻可以消化到的。在第一次接觸，可能你都會感到一點抗拒，覺得這種思想模式並不適合在現代社會生活的你。誠然，香港是一個生活節奏極快的地方。在無止境的衝刺中，我們可能沒有太多空間去思考善待自己的可能性。在遇上挫敗，我們太習慣去自責，忘記了我們都是不完美的人，忘記了人都是會經歷困難的。認識了自我關懷後，我衷心地希望你可以在未來對自己寬容一點，因為我們都需要這一點精神上的溫暖，而不是繼續傷害我們的苛刻批判。當你再次感到迷惘時，你可以再次想想自我關懷的三個核心概念：善待自己、普遍人性觀、靜觀。**我們都是人**，因此我們可以用開放接納的態度，好好照顧在困難中的自己。

我們尋找不同的方式去改變自己的生命，無非都是想令自己的生活過得好一點。自我關懷，正好就是一個可以讓你靠簡單的心態轉變，由內到外，裝備好自己的心靈再而對現實一個又一個挑戰。

樹洞香港，以「洞察未來，著力當下」為宗旨，是一個心理教育機構，是一個民間學術團體。樹洞香港致力推動心理學知識普及，傳授知識，促進討論，為你剖析專業知識，改造生活。我們深信每個人都有一股尚未被發掘的潛能，我們希望可以透過心理學，將平實的知識轉化為人人皆可以學習的實用技巧，讓大家都能鍛鍊自己的心神，活出屬於自己的未來。

我衷心地感謝你完成了這本電子書，希望你能夠在未來的日子，繼續運用心理學，了解人，了解自己，增值自我，改善生活。

如欲瀏覽更多自我關懷的資訊，可以前往Kristin Neff的網站：

<https://self-compassion.org/>

如欲瀏覽更多樹洞文集的文章，可以前往：

<https://treehole.hk/blog/>

如欲了解更多樹洞香港的企業培訓，可以前往：

<https://treehole.hk/corp/>

有興趣了解更多，可以前往：

<https://treehole.hk/>

<https://facebook.com/hktreehole>

<https://www.instagram.com/treehole.mindfulness/>

或者聯絡我們：

i@treehole.hk

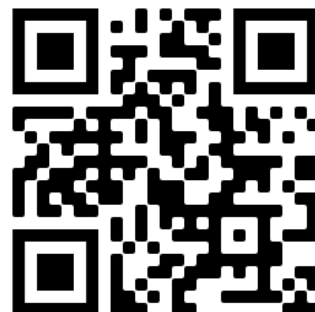
+852 9541 4771



樹洞香港網站



樹洞文集



企業培訓