

对自己温柔点

刘朝莹

当众出丑，恨不得找个地缝钻进去，你经历过那样的时刻吗？我经历过。

有一次去做教师培训，听课的老师们坐在阶梯教室，我喜欢和他们互动，就边讲边向教室后面走，一心二用时，就被台阶绊倒，摔在了地上。

讲课时当众摔个嘴啃泥，多丢人！就在倒下的过程中，脑海中就转过了无数个批评和指责的声音：“怎么这么笨！”“没长眼睛呀！”“太丢人了！”“还有脸继续讲课吗！”……批评像潮水一样差点把我淹没。

手接触到冰冷的水泥台阶，凉和痛让我回到当下：“怎么办？”当天正在讲“自我关怀”，那时也正在练习自我关怀，第一条就是停止自我批评。于是，我告诉自己：“停！停！停下自我批评！”

停下的那一刻，神奇的事情发生了，我的智慧瞬间回来了，这不就是很好的案例嘛。平静下来，爬起来，拍拍身上，也趁机整理了一下思路。站立后，我完全没有了窘迫，而是拿自己开玩笑，讲了这样的笑话，怎么停下自我批评的。听课的老师们说那节课他们也学到了很多。

感谢自我关怀，让我摆脱了困境，疗愈了自己，到现在，我还常常用这个例子，告诉身边的人，人都有这样困的时候，换个心态，也许就是礼物了。

发现很多人都习惯了自我批评，曾经自我批评也让我们有成长，有进步。但是过犹不及，频繁的自我批评就形成了内耗，吞噬了我们的幸福。

要想改善这种情况，善待自己，可以参考《自我关怀的力量》这本书里的练习，有三个步骤：

第一步：留意自我批评的场景和用词

这一步是为了对自我批评的情况有更多觉察，什么时候会自我批评？批评自己时用哪些词语？有哪些一再出现的词语？

当我开始细数何时会自我批评时，惊讶地发现频率太高了。最频繁的是在事情没有达到期待时，比如原定的任务没有完成，该写的文章，该做的课件没有做完，对自己很愤怒。一次走在路上，看着路上的鲜花，很美，身心很轻松，我开始哼起歌。然后就有个声音：“你还有很多任务没有做完，怎么能这么轻松？”

觉察和反思之后，意识到，这是之前的责任感带来的。负责任是好事，但

过度了就不好，比如路上看花的情景，其实在路上也没法处理任务，完全可以享受美景。回到单位再处理工作也不迟。

第二步：以自我关怀的方式柔化内心的批评

这一步非常重要，也很难，很多人对待自己的不足，都是很强的情绪。现在可以想象有个非常懂你的好朋友，能接纳你的一切，她会怎么关心你？对你说什么？

论语里有个故事，马厩失火了，孔子退朝回来，问“伤到人了么？”不问马。这个故事让我很感动，孔子就是以关怀人的心态来对待马厩失火这件事的。

我们面对自己的失误，你能不能多问问自己：“受伤了吗？”面对朋友的失误，能不能用这样关怀的态度，问：“人怎么样？”这样能极大地软化自我批评时的强烈情绪。

第三步：把批评的语言用亲切友好的方式重新组织

良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。同样，用批评指责的语气和用亲切友好的方式说，产生的效果是完全不同的。比如，我忘记了给汽车加油，临出门发现了。内心会升起自我批评：“怎么这么笨呢？没安排好，耽误事吧！”如果换成亲切友好的方式，可以说：“昨天忘记了加油，今天出门可能会迟到。不过，你只是不小心，谁都有忘事的时候。下次可以提前一点把油箱加满。”

其实这些内在批评的语句，最初大多来源于父母。很多人担心，如果对自己宽容了，是不是纵容了自己，就不会进步了。其实，恰恰相反，关怀的态度下人更愿意改变。

我曾经教父母用客观描述的方式代替指责。一位妈妈分享说，她给孩子递碗筷，孩子边看手机边伸手，没接稳，掉在桌上了。以往她会劈头盖脸的骂一顿，孩子也会不服气。这一次她说：“一心二用，就会出现这样的局面。”出乎意料的是孩子马上给她道了歉，并迅速把餐桌收拾干净。

金无足赤人无完人，谁都有犯错的时候，那一刻，如果能停止自我批评，用自我关怀、善待自己的态度对待，更会有精力专注在成长与改善上。

(作者单位：北京师范大学心理学部)

在不确定的环境中



多点“自我关怀”

约翰·弥尔顿在他的诗作《失乐园》里有这样一段话：“心灵是自己的地方，它本身能够把天堂变成地狱，把地狱变成天堂。”生活所遇是客观的，但我们本身的解释常常影响着我们的感受甚至进一步影响着事情的发展走向。

随着家庭教育促进法推进执行，越来越多的人认识到，做个好家长是一生的功课。也有越来越多的人说，孩子的问题很多时候映射着家长和原生家庭的问题。在我们关注孩子、关注亲子互动、关注家庭教育的同时，我们也非常有必要关注家长自身的健康和幸福。

想必只有家长自身有力量，不断地实现自我塑造和自我超越，才能在一个开放的环境中建设一个温馨幸福的家庭；在亲子互动关系中，建设良好的亲子关系。

为此，本期我们给读者引入一个概念——自我关怀。自我关怀(Self-compassion)是美国心理学家克里斯廷·内夫(2003年)在积极心理学的发展背景下提出的关于自我的新概念，是一种能保护个体远离自我批评、反刍思维的积极的自我认知态度。

克里斯廷·内夫在《自我关怀的力量》一书中强调，自我关怀是当今社会高压下人们共同缺少的一种心理能力。因为受过去主流价值观的影响，相当部分人在善待别人的同时，却不能同样善待自己。

作者为我们打开了一扇心灵之窗，让我们承认自己的不完美，学会关怀自己，爱自己，找到与自己和解的办法。因为，学会自我关怀，也就掌握了反转生活的力量。

意识到自我关怀的必要，很多人也就意识到：当我们跌倒的时候，不要无情地摧残自己。即使我们摔了一个大跟头，我们也仍有其他的选项。

犯了错，选择原谅，并从中反思；如果下次遇到，如何处理；再次，从这件事中，我学到了什么？从而对生活中的各种考验欣然接受，感恩生活的各种磨难，从而拥有更加强大的内心。(贺春兰)

活出恰到好处自己

——完美主义者的救赎

卢锋

他们也因为这些信念而不断地被爱、被表扬、被认可，他们往往学业有成、事业有成，正因为这些信念的“巨大效用”，而被深深固化到他们的潜意识，形成了完美主义者的思维习惯。“手里拿着锤子，看什么都像钉子”，他们常常设置过高的标准，并理所当然地要求身边的人也应该做到。作为父母时，他们的子女会内化他们的行为，在很大程度上或多或少也会是个完美主义者；作为领导时，他们求全责备，会给同事较大的压力，很少放心地把工作完全放手，经常独自面对繁重的工作压力。可见，完美主义者的信念冲突在于，曾经“有效”的信念系统在今天变得“负效”，却依然“控制”着自己，而新的信念系统又难以建立，导致了完美主义者在情绪、效率、人际关系等方面出现了诸多问题。

正所谓“成也信念，败也信念”，追求完美来实现个人或组织的发展，这样的动机本身是正面而积极的，只不过，完美主义者所坚持的旧有信念系统常常会产生一系列的负面效应，反而达不到“完美”的结果。正如上文所述，信念的存在是为了我们更好的生存和生活，当过去的信念已经极大地伤害了我们的生存和生活，就必须迅速抛弃、修正过去的信念，更新和重建信念系统，从而摆脱完美主义的困扰，过上成功快乐的人生。然而在现实生活中，我们经常看见很多完美主义者虽然对完美主义的危害心知肚明，深受其害，却难以自拔，原因就在于过去的信念已经建立起牢固的大脑神经网络，已经成为身体的一部分，不再受意识的左右。就像有烟瘾的人，明知道吸烟有害健康，

却依然无法控制自己，原因在于对香烟的需求已经成为身体的需要，成为潜意识的一部分。因此，当有人对完美主义者说“你应该接纳那个不完美的自己”时，完美主义者是难以做到的，因为他们意识中的自己和潜意识中的自己存在着冲突，“自己不接纳自己”本身就是完美主义者需要解决的核心问题。

摆脱完美主义的方法

既然完美主义的根源在于信念系统，摆脱完美主义的方法就在于更换这个信念系统。如果说信念系统就好比是我们认识世界的“滤镜”，那么完美主义者要做的就是换一副镜片。信念系统形成于过去的实践经历，当然也可以在现在的实践经历中重新形成，我们的意识虽然无法左右潜意识，但是却可以引导建立起新的潜意识，重塑我们的信念系统，用增量来摆脱存量的影响，让我们的人生拥有更多的选择和可能。需要指出的是，摆脱完美主义并不是全盘否定，而是克服完美主义的消极影响，同时又能发挥完美主义的积极作用，就是要坚持唯物辩证法的否定观——扬弃。作为一种方法，扬弃是指既克服又保留，即新事物对旧事物既批判又继承、既克服其消极因素又保留其有利于新事物发展的积极因素。因此，完美主义者摆脱完美主义的过程，不要一味地自我否定、彻底的自我批评，而是在否定中肯定、在肯定中改进。下面简单地介绍一些可以创造新的人生体验、帮助形成新的信念的方法：

重新解释事件。完美主义者的困扰并非来源于某个事件，而是源于

如果你有半杯水，有人向你要求水，你会怎样做？如果你把水倒给他，心情怎样？有什么样的感受？

现在，你有满满一杯水，水满外溢，别人向你要求水，你会怎样做？如果你把水倒给他，心情怎样？有什么样的感受？

这是在一次心理学工作坊上，老师让我们思考的问题。当时他面前就摆放着这样两杯水。看着那半杯水，那时的我会给人家，但是心里会不舒服，舍不得，因为我的也不多，给了别人我就没有了。而那满满的一杯水，倒给别人一些我也不会心疼，因为我还有很多。老师指着满满的一杯水说：“这就是真爱！当我们自己富足时，才能给别人真正的爱！而你只有半杯水时，你自己还不足够，给出去时会心疼，会不甘心。爱满则溢！爱别人的前提是你需要足够爱自己！”

这段话，至今我都记得，因为那时我就是那半杯水！即使我只有半杯水，也会给出去，宁可委屈自己。买的衣服基本上能穿就行，不在乎款式，只要便宜，一件衣服穿好几年。而只要家里需要钱，我就把自己省吃俭用的钱拿出来。虽然拿出来后也会心疼，但是觉得就应该这样。结果哥哥姐姐们的生活质量比我都好，我也会心里不平衡，可是他们有需要时，我还会满足他们。工作中，我也会尽力去满足别人的要求，即使自己很累很难，也会咬牙去做，就是希望别人满意，得到别人的认可。

那时，虽然有了领悟，但是我还是做不到把自己的杯子先蓄满。后来的一次学习，我找到了问题的症结，开始有了改变。

那天，我们坐在教室里，前面只有一个题板，上面写着：“生活中你的模式是什么？结果怎样？你希望成为一个什么样的人？”老师和助教坐在我们的后面，一直不说话，就让我们自己看题板。我认真思考题板上的问题。我的模式是讨好，希望得到别人的认可、肯定，所以总是拼命去满足别人，而这过程中，我经常委屈自己、压抑自己。结果是满足了一部分人，可是还是有一部分人没有得到满足，会对我不满。我突然想到，既然无法满足所有人，为什么不先满足自己，让自己满意呢？那一刻，我豁然开朗，今后我要先问问自己，我要什么，我想怎么做，只要不伤害别人，就尊重自己，遵从自己的内心。于是，之后的活动，我敢于承担，主动担任组长。我问组员我这样做，他们会不会不舒服。他们说很好，他们很享受！而以往，我不敢出头，担心我出头会让别人压抑，所以我压抑着自己的力量，有话不敢说，有想法不敢提，而对别人的方法内心其实不苟同，但是又不敢表达，心里很不舒服。

从此，我打破了半杯水模式，开始关注自己的内心需求，再再事情，我先问自己：我想怎样？我想要什么？这样做以后，我心里舒服不舒服？付出的代价，我愿意不愿意承受？

我发现，当我关注自己的感受以后，再做事情，很多时候，仍然会去做，但是心态不一样了！因为自己已经变成了我自己想做的事情，不再去讨好别人了，也不再期待别人给我肯定或回报了，因为我自己已经觉得自己足够好了。有时候，我思考后，会拒绝，向对方说明自己的想法，承认自己在时间或能力上有困难，不再害怕别人觉得我不行。

现在，我已由半杯水成长为整杯水！

我意识到只有自己内心充满了爱，才能给出爱！我们无法给别人自己没有的东西，爱，也是如此！当一个人真正学会了爱自己，他们才会有溢出的能量，才能把这种多余的能量给予别人。

(作者单位：首都师范大学附属回龙观育新学校)

爱满则溢 我们要学会关爱自己

杜福秋

还有很大的进步空间”“我把精力都用在解决实际问题”“事情这么忙，我还是把PPT做出来了，完成比完美更重要”……幸福喜悦有时就在一念之间，很多时候，不仅我们的身体需要训练，我们的心灵也需要这样的“刻意练习”。

提高认知维度。很多时候，完美主义并不是得不到别人的认可，恰恰相反，完美主义者在别人眼中都非常优秀，完美主义者只是得不到自己的认可，无论是自卑、自私、自恋，抑或是自我设限，他们往往受困于“自我、小我、假我”，欲望不能。在我国吴语地区，流传着这样一句俗语：“螺蛳壳里做道场。”一方面是指能在小处做出大场面，表示精明、能干；另一方面又比喻做事遇到约束、局限，无法施展手脚，颇为形象地勾勒出完美主义者的真实画像。打破思维认识的“螺蛳壳”，完美主义者才能在高维层次解决“低维”层次无法解决的问题，实现认知领域的“降维打击”，在源头上摆脱完美主义的困境。

从“小我”走向“大我”。完美主义者常常认为，只有成为最好的自己，才能更好地成全他人，因此他们常常聚焦于个人的得失，殊不知更好的自己是在成全他人的过程中实现的。当完美主义者逐渐从“我-我”走向“你-我-他”的关系，把“小我”融入“大我”，个体将不再局限于个人主义，那么完美主义的问题将会自然“消解”。就拿上文的例子来说，当聚焦于一个更大的目标，置身于一个更大的关系时，完美主义者会发现“PPT做得不好，或者做得多好”都不重要，重要的是切切实实地、一点一滴地去创造社会价值。

文学家伏尔泰曾说，“完美是优秀的敌人。追求卓越没有错，但是苛求完美就会带来麻烦，消耗精力，浪费时间，关键是找到平衡点。”平衡即和谐，平衡即合适，这也是中庸之道的思想境界。这个世界从来都不是强者生存，也不是完美者生存，而是适者生存，合适的才是最好的。

(作者单位：苏州市职业大学)