

【珍惜生命心理健康好文分享】- 《「自我慈悲」是什麼？》

1 封郵件

諮輔暨校友中心 <schoolcounseling@dila.edu.tw>

2024年12月3日 上午11:14

收件者: all_students <all_students@dila.edu.tw>, all_alumni <all_alumni@dila.edu.tw>

「自我慈悲」是什麼？心理學家教你**3**個要素提升幸福感、生活動力，讓你不被負面情緒影響

- 27 Sep 2021 by Edward (Bella 儂儂)

面對困境時，你會如何與自己對話？「如何與自己對話」關乎你的心理健康，是鞭策自己還是厭惡世界，又或乾脆閉上嘴什麼都不表示？一個更健康的方式叫作「自我慈悲」(Self-Compassion)，或譯為「自我關懷」、「自我同情」、「自我疼惜」，簡單說，就是告訴你對自己慈悲一點、關懷一些，能夠提升你的幸福感與生活動力。你上次關懷自己是什麼時候呢，不妨就從現在開始。

1. 什麼是「自我慈悲」？

「自我慈悲」是 2003 年由美國心理學家 Kristin Neff 在「正向心理學」的發展背景下所提出的概念，指當我們處於挫折、痛苦或失落等消極狀態時，能對自己保持開放和友善的態度，不忽視痛苦，而是能停下來告訴自己「這真的不容易」。這與 Kristin Neff 對於佛家中的「慈悲」研究或許相關，我們知道要對他人慈悲，卻時常忘記要對自己也慈悲。進行自我的慈悲與關懷，代表對自己的失敗或錯誤給予理解和善意，而非嚴厲地評判，並意識到痛苦、失敗和不完美是人類生命須面臨到的共同經驗。後來這個概念被其他研究者大量引用與研究，研究結果指向自我慈悲可以促進心理健康，提高幸福感、生活動力，減少焦慮與抑鬱。

2. 自我慈悲「不是什麼」？

再白話一點吧，給你一個情境：今天姊妹和伴侶分手了，難過的她打電話給你。你會安慰她沒關係，給予溫暖、任何幫助與支持。但今天換作你分手，你就會指責自己是否失去吸引力或懷疑自己是否配得上下一段感情。這就是自我慈悲的缺乏。Kristin Neff 也說明，自我的慈悲並非「自我放縱」，例如因為壓力很大就躺在沙發上一整天大吃冰淇淋和炸雞；或抬高自尊心去安慰自己，例如「我才不屑，是那個人不夠好配不上我」，這會陷入自我中心的世界；最後是自我慈悲並非「自憐」，覺得自己是世界上唯一受苦的人，誇大個人痛苦的程度而將自己與他人分隔開來—這些方式都不會對心理健康有正向幫助。

3. 自我慈悲的 3 要素

Kristin Neff 提出了自我慈悲的三個要素：第一是「善待自己與理解自己」，能在面臨痛苦時保持寬容和理解，而非忽視痛苦或批評自己，了解世界運作的無常，不會因生活沒有達到心目中理想而怨懟。二是「人性共通與孤立感」，當我們處於低落的情緒時，會感覺被孤立，但永遠要記得你並不孤單，只要是人都必須經歷痛苦，痛苦是人類的共同經驗。三是「正念與過度評判」，自我慈悲其實與「正念冥想」相輔相成，正念指的是能以一種開放、不評判的心態去觀察自己的思想與感受，而非試圖壓抑它們，或過度誇大它們。

4. 如何練習？

練習正念冥想會對建立自我慈悲的習慣有所幫助，網路上能找到很多相關的學習資源，每天留下幾分鐘的時間與自己相處，能夠協助你找回心靈的平衡。Kristin Neff 還提供了幾個方法能夠練習自我慈悲，例如每天寫日記，以上述自我慈悲的視角去處理當天面臨的困難事件；或是，如果你把自己當作最親密的朋友，你會用何種方式回應面臨挫折時候的自己？事情又會不會有所不同？放下批判，試著對自己更友好一點—Neff 表示，如果你真的想激勵自己，愛會比恐懼更有力量。

法鼓文理學院

諮商輔導暨校友聯絡中心 謹上

電話：(02)2498-0707分機5126

20842新北市金山區法鼓路700號

2024/12/3 上午11:15

法鼓文理學院 郵件 - 【珍惜生命心理健康好文分享】 - 《「自我慈悲」是什麼？》

**校友如電話、Email更新，歡迎回信告知，以利後續真確傳達母校新訊。

單位首頁：<http://cac.dila.edu.tw/>

即時就業資訊：https://cac.dila.edu.tw/?page_id=4993

申辦校友證：http://cac.dila.edu.tw/?page_id=972