

<<自我同情>>

图书基本信息

书名：<<自我同情>>

13位ISBN编号：9787111367031

10位ISBN编号：7111367030

出版时间：2012-1

出版时间：机械工业出版社

作者：克里斯汀·聂夫

页数：229

译者：刘聪慧

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;自我同情&gt;&gt;

## 前言

自我同情——幸福力的一剂良药 著名心理学家、香港城市大学副教授 哈佛大学心理学博士 岳晓东  
自我同情，即接受不完美的自己。

这本书的核心理念有不同的译法和说法，却都指向一个主题——如何让自己的人生更幸福。

人为什么需要自我同情？

作者克里斯汀·聂夫说，西方文化中对竞争和个人主义的强调让人们过分注重自尊和成功，难以容忍失败。

这种对自身的不谅解、不同情导致了痛苦，对自己的批判根深蒂固、积重难返。

在中国，我们没有那样的竞争文化。

但我们有《论语》的“克己复礼”，《礼记》的“慎独”，有“严于律己，宽以待人”，这样的文化要求我们要像对待厌恶腐臭一样除掉不正当的欲望、意念，在萌芽阶段扼杀最细微的不正当情欲。

这同样可能造成不必要的痛苦。

自我同情并非自我放纵，书中一再强调这一点。

自我同情之路通向进步而非退步，不再玩自尊心的游戏并不代表放任自流，自我同情不是靠允许自己的散漫、退缩和不进取达成的，它是包容，是相信世上所有人都有挫折与痛苦，是对客观事实的完整认同。

你是一个对待他人仁慈和善，却对自己十分苛刻的人吗？

在生活中扮演着母亲、老师、照料者角色的人们，她们会因为给予太多而产生疲劳和衰竭，支出和收入失衡。

她们需要更多自己对自己的、或来自于他人的同情与照顾，这不应该是奢望。

自我同情构建起的社会网络，每个人都会平等地同情他人与自己，爱将无处不在。

这对两性关系同样适用。

似乎每一本心灵修炼的书籍，都与作者本人的过往遭遇密切相关，也正是这些坎坷的经历孕育出通往幸福生活的康庄大道。

我们可以从书中看到，作者对抛家弃子的父亲有多么不谅解而又渴望，对患有自闭症的孩子是多么伤心而又慈爱，更重要的是，对她自己的诸般批判、懊悔和痛恨。

对所有的这一切，对面对所有这一切的她自己，她都用最深刻的同情去对待，同情自己，帮助别人同情自己，便爱这个世界。

本书的写作充满了人情味，我们可以从书中读到作者本人的童年，读到她求学生活中的趣事，读到爱和婚姻，读到一家三口为求医而进行的世界之旅。

这其中必定有某些读者所难以想象的经历，让人过目难忘。

并非只是这一个鲜活的例子，许多人在使用自我同情来改变自己，甚至改变幼年造成的深刻心理图式。

自我同情，作为心理学的新概念，将促使人们生活得更加幸福、积极、健康和进步。

它有充分的实证基础，也有一套实用的训练系统，将会为人们带来快乐。

特此推荐。

岳晓东 2011年冬于香港寓所

## <<自我同情>>

### 内容概要

自我同情的内涵。

自我同情程度的测量工具。

判断善待自己的频率的方法。

最重要的是：许多培养及提升自我同情的方法。

作者通过许多经典的研究结果、个人经验、实用练习和幽默故事，让每个人都学会如何治愈不良的情绪模式，让自己变得更健康、快乐、幸福和高效。

## <<自我同情>>

### 作者简介

克里斯汀·聂夫博士，人类发展领域的副教授，现任职于得克萨斯大学。大约在十多年前，她首次把自我同情作为一个研究领域，是这一领域的先驱人物。聂夫博士在国际上做过很多自我同情的相关报告，开展了很多工作，给有志于发展自我同情的同道提供了平台。

## <<自我同情>>

### 书籍目录

推荐序

译者序

致谢

第一部分 为什么自我同情

第一章 揭秘自我同情

哈哈镜

自我评判的代价

换种方式

同情他人

同情自己

练习一

练习二

第二章 终结疯狂的行为

高人一等的需要

练习一

停止苛责自己为何如此之难

父母的角色

文化的角色

到达终点的途径

自我应验的预言

我的故事：被抛却与不可爱

到底有多糟

出路

练习二

第二部分 自我同情的核心成分

第三章 善待自己

自我友善的途径

依恋和关爱系统

关爱的化学成分

练习一

轻抚的力量

练习二

我的故事：人无完人

一件珍贵的礼物

第四章 我们同舟共济

孤立无援

归属的需要

比较游戏

我们与他们的对立

完美错觉

同命相连

练习一

我的故事：到底什么才是正常

第五章 秉持正念

停下脚步觉知痛苦

## <<自我同情>>

逃离痛苦体验

觉察之觉察

沐浴意识之光

练习一

反应而非反抗

煎熬=痛苦×抗拒

练习二

理解无能为力

学会正念

练习三

三个入口

练习四

我的故事：穿越阴霾

### 第三部分 自我同情的益处

#### 第六章 情感弹性

自我同情与消极情绪

摆脱束缚的联系纽带

练习一

倾情感受

通向完整的旅程

练习二

自我同情与情绪智力

自我同情的治疗能力

怜悯之心的训练

练习三

正念与自我同情

练习四

#### 第七章 跳出自尊的游戏

皇帝的新衣

究竟什么是自尊

魔镜，魔镜在墙上

自恋之池

不加区分的赞美

视情况而异的自我价值

混乱的版图

自我同情与自尊

练习一

摆脱自我

#### 第八章 动机与个人成长

令人沮丧的鞭打

因为你关心

练习一

自我同情、学习与个人成长

练习二

寻找真正的快乐

自我同情与身体

练习三

## <<自我同情>>

自我澄清与自我提升

我的故事：多年后的继续努力

### 第四部分 人际关系中的自我同情

#### 第九章 同情他人

全面地看待事物

同情疲劳

练习一

自我同情和宽恕

我的故事：宽恕是神圣的

练习二

培养善心

练习三

#### 第十章 自我同情的培养

同情我们不完美的养育

练习一

矫正孩子的行为，鼓励他们自我同情

养育年幼的孩子

练习二

养育青少年

我的故事：养育罗文

#### 第十一章 性与爱

爱的传奇

练习一

关系动力学

自我同情对关系的益处

我的故事：我答应帮助你同情自己

练习二

两性中的自我同情

练习三

我的故事：性治疗

### 第五部分 自我同情之喜悦

#### 第十二章 化蛹成蝶

敞开心胸

练习一

敞开心扉

练习二

自我同情和积极心理学

赞美人类的体验

我的故事：马背男孩/《远山远处》(The Horse Boy)

练习三

#### 第十三章 自我欣赏

欣赏自己的优点

同情之喜悦

自我欣赏之根源

练习一

自我欣赏与自尊

欣赏生活中的精彩

<<自我同情>>

练习二  
细细品味  
练习三  
继续赐福  
结语



## <<自我同情>>

### 章节摘录

版权页：自我评判的代价不断满足积极自我评价的需要似乎有点儿像饮酒，虽然甘醇，却留有后患。而就在隐患暴露之余，我们也恍悟——不管我们是否情愿，不能总把问题归咎于他人。

我们不能总是感觉非同一般、出类拔萃。

现实是残酷的。

我们照了镜子，却不喜欢镜中的自己，于是羞愧开始萌生。

当我们最终承认自身的瑕疵和缺点，大多数人都会苛求和为难自己。

“我还不够好，我简直一无是处。

”如果“诚实”要遭受如此严厉的指责，也难怪我们要对自己隐藏实情了。

在某些方面，糊弄自己似乎要难得多——例如，当把自己的身高同杂志模特比较时，或者把自己的银行账户同富人比较时——我们可能会痛不欲生。

似乎对自己失掉了信心，开始怀疑自身的潜力，进而不再抱有希望。

自然，这种懊悔的状态只能导致更为严厉的自我苛责，就像我们变成了一事无成的失败者，并一直这样沉沦下去。

即使我们做到了言行一致，足够好的标准似乎还是遥不可及。

我们必须聪明、健康、时尚、幽默、成功和性感，还有虔诚。

不管我们做得有多好，似乎总有人做得更好。

如此一来，结果令人深省：数以百万计的人每天需要依靠药物来应对日常的生活，不安全感、焦虑和抑郁在当今社会到处可见。

究其原因，许多都是因为自我评判，在与生活的赛跑中，如果我们未占上风，就不停地苛责自己。

## <<自我同情>>

### 媒体关注与评论

自我同情，作为心理学的新概念，将促使人们生活得更加幸福、积极、健康和进步。它有充分的实证基础，也有一套实用的训练系统，将会为人们带来快乐。

——著名心理学家 岳晓东

## <<自我同情>>

### 编辑推荐

《自我同情:接受不完美的自己》自我同情的十个关键：探索自我同情的意义——给自己写上一封信，停下自我评判——坐上三把椅子，用三种角度思考，善待自己——一个拥抱，就能传达温暖和关切，连结“我们”和“他们”——停止对立，不再孤独，秉持正念——沐浴意识之光，煎熬=痛苦×抗拒——完全接纳，与痛苦共舞，跳出自尊的游戏——心理学家也会犯错误，成长无时不在——我们究竟想要变成什么样子？

同情他人——如果一个人对自己残酷，又怎能同情别人？

自我欣赏——同情自己的缺点，如同欣赏自己的优点。

为了成功，你有多久没对自己满意过了？

你是否像善待亲朋好友那样善待自己呢？

心理学新领域，自我同情领军人物Kristin Neff告诉我们：停止评判，接受自己的不完美，能够让你体验到更多的幸福。

<<自我同情>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>