

## 自我关怀——要好好爱自己哦

Anna Alkozei<sup>1,2\*</sup>, Kate Sheehan<sup>1</sup>, John C. Piacentini<sup>1</sup> 和 Karen Bluth<sup>3</sup>

<sup>1</sup>加利福尼亚大学洛杉矶分校, 塞梅尔神经科学和人类行为研究所, 儿童与青少年精神病学 (美国, 加利福尼亚州, 洛杉矶)

<sup>2</sup>亚利桑那大学医学院, 家庭和社区医学系 (美国, 亚利桑那州, 图森)

<sup>3</sup>北卡罗来纳大学医学院, 精神病学系 (美国, 北卡罗来纳州, 教堂山)

### 少年审稿人



BRYSON

年龄: 9

### 自我关怀

(Self-compassion)

善待自己。

想象一下, 你考试考差了, 你会有什么样的想法? 当遇到这种困难时, 我们很多人都会用严厉的语气自责, 还会骂自己。再想象一下, 如果是你的朋友考差了, 你会对他们说什么? 大多数人说他们会对朋友好得多, 会用更平静的语气说一些支持和鼓励的话。他们会向朋友表示同情, 这意味着他们明白朋友的感受并希望帮助他们。当人们对自己表现出同等程度的同情心时, 就被称为自我关怀。在这篇文章中, 我们将确切地解释什么是自我关怀, 如何在生活中使用它, 以及它如何帮助你在生活中获得更大的满足感。

### 什么是自我关怀?

在生活中, 我们都经历过大大小小的困难。比如在上学的第一天感到紧张, 在考差后感到气馁, 或者在与朋友发生争执后感到难过。在这些情况下, 我们如何对待自己会对我们的感受产生很大影响。研究表明, 自我关怀可以帮助我们更好地处理这些具有挑战性的情况, 让我们对生活更加满意, 更容易保持积极性, 即使在遇到挫折后也是如此。那么, 什么是自我关怀?

## 正念

### (Mindfulness)

注意当下正在发生的事情, 而不说它是“好”是“坏”。

## 共同人性

### (Common humanity)

要记住所有人在生活中都会经历相似的情绪和问题。

## 善待

### (Kindness)

友善, 慷慨。

### 支持性抚摸

### (Supportive touch)

通过身体接触让你感到支持, 例如将手放在心脏上、给自己一个拥抱或将手放在肚子上。

自我关怀是指用友善的态度对待自己, 特别是在困难的情况下 [1], 你就如同自己最好的朋友一样。自我关怀分为三个部分, 第一部分被称为**正念**, 正念是指意识到当下正在发生的事情, 而不判断它是好是坏。例如, 你可以用心聆听房间里的声音, 真正注意你所听到的东西, 而不说这些声音是好是坏, 是愉快还是不愉快。在自我关怀中, 正念意味着意识到你的感觉, 而不去假装一切都很好, 也不要过分夸大。例如, 想象你计划周末去海滩玩。正要出发的时候开始打雷下雨, 所以你去不了了。一个“正念”的回应可能是:“我好失望, 今天不能去海滩了”。一个不那么“正念”的反应是假装你很好:“我一点也不在乎, 我甚至不想去海滩”, 或者夸大你的感受:“这是有史以来最糟糕的一天”。

自我关怀的第二部分被称为**共同人性**。这是一种复杂的说法, 简单来说就是指所有人类都会体验到消极的情绪。所有的儿童、青少年和成年人都会感到悲伤、愤怒、尴尬、紧张或内疚。我们所有人都经历过困难的情况, 例如, 没有得到我们想要的东西, 与人发生争执, 或失去我们在意的东西。通常当我们心情不好时, 我们会感到自怜——我们认为自己是唯一心情不好的人, 这可能使我们感到孤独, 与其他人隔绝。自我关怀提醒我们, 我们并不孤单, 它可以让我们感觉到与周围人的联系更加紧密。

自我关怀的第三部分叫做自我**善待**。这一部分可能看起来很简单, 但当你心情不好的时候, 向自己表达善意可能很困难。有时问问自己, 你会对好朋友说什么, 或者好朋友会对你说什么, 可能会有所帮助。另一种表达善意的方式是使用所谓的**支持性抚摸**。你是否在心情不好的时候给予或接受过别人的拥抱, 而感到被支持? 或者想一想, 当我们通过抚摸宠物来表达我们的关心时, 宠物是如何反应的。小猫可能会开始打呼噜, 小狗可能会打滚, 这样你就可以揉他的肚子。抚摸动物或拥抱朋友的感觉非常自然, 而且对双方都有好处。一开始你可能觉得很陌生, 但你可以试着做一些类似的事情——搓搓手或交叉手臂, 就像你在给自己一个拥抱, 你可以试着把一只手放在你的心脏上。你也可以想一想, 采取什么行动来支持你的身体, 包括洗个热水澡, 做一些深呼吸, 或好好地睡一觉。最后, 你可以想一想可以做什么来支持你的精神, 包括看一部有趣的电影, 读一本有趣的书, 或者和朋友一起玩游戏。

## 自我关怀不是什么?

有些人担心, 如果他们善待自己, 犯错时就不会承担责任。但请记住, 自我关怀也包括正念, 这意味着我们如实地看待刚刚发生的事情, 而不夸大。如果你打碎了你朋友的杯子, 一个正念的、自我关怀的反应可能是:“我打碎了朋友的杯子, 我感到很内疚, 我想尽我所能来弥补。但我知道, 这种失误会发生在我们所有人身上, 其他孩子也曾打碎过一些重要的东西, 我感到很内疚但我并不是孤单一人”。一项研究表明,

与没有表达善意的成年人相比，善待和理解自己的成年人会在做错事之后更努力地改正 [2]。

有些人还担心，如果他们善待自己，他们就不会尝试去做有挑战性的事情。但善待自己并不意味着你不想挑战自己或不想成长，它只是意味着，当你在做一些困难的事情时，你可以支持自己，而不是打击自己。例如，想象你有一头宠物驴，你带它去散步，在回家的路上，你必须爬上一座陡峭的山，你有什么方法可以激励驴子继续前进？你认为以下两种方式中的哪一种会让驴子更快乐、更积极地走上山？第一种是你用刻薄的语气和驴子说话，把它拖上山；第二种是用鼓励的方式说话，在上山的路上稍作休息，并在山顶给它一些食物作为奖励。对我们人类来说也是如此：与告诉自己“你很聪明”的大学生相比，对自己表达善意的大学生在准备过去未及格的考试中学习了更长的时间 [2]。这起初可能会让人感到困惑，因为告诉自己你很“聪明”听起来像是一件好事。但是，让我们仔细看看第一组学生是如何向自己表达善意的。研究人员告诉他们，这个测试对许多学生来说是困难的，换句话说，他们明白自己在这次考试中失败的“共同人性”。第二组学生需要记住必须很聪明才能进入大学。因此，这项研究的结果表明，告诉自己所有人都觉得新任务具有挑战性，所有人都可能会失败，可以帮助自己不那么气馁，更有动力去努力提高自己。自我关怀也不是自尊，自尊意味着我们专注于我们擅长的事情（例如，告诉自己我们很聪明），通常情况下，这可能使我们在失败时对自己的感觉更糟。那些考试不及格并告诉自己很聪明的学生，可能会开始质疑这是否属实，这可能会让他们感到失望和沮丧（“如果我这次考试不及格，我可能没有我想象的那么聪明，所以无论如何学习都没有意义”）。

### 自我关怀有什么用处？

研究表明，自我关怀程度更高的青少年感受到的生活压力也会更小 [3]。有趣的是，研究还表明，你可以教青少年善待自己，这将帮助他们对自己的生活感到更满意。一些研究要求青少年加入自我关怀小组，参与者学习如何在困难时刻支持自己。练习超过 6-8 周的青少年表示，他们更满意自己的生活，更加感激生活中的积极事件，更乐于尝试新鲜事物，并且感到更小的压力 [4, 5]。

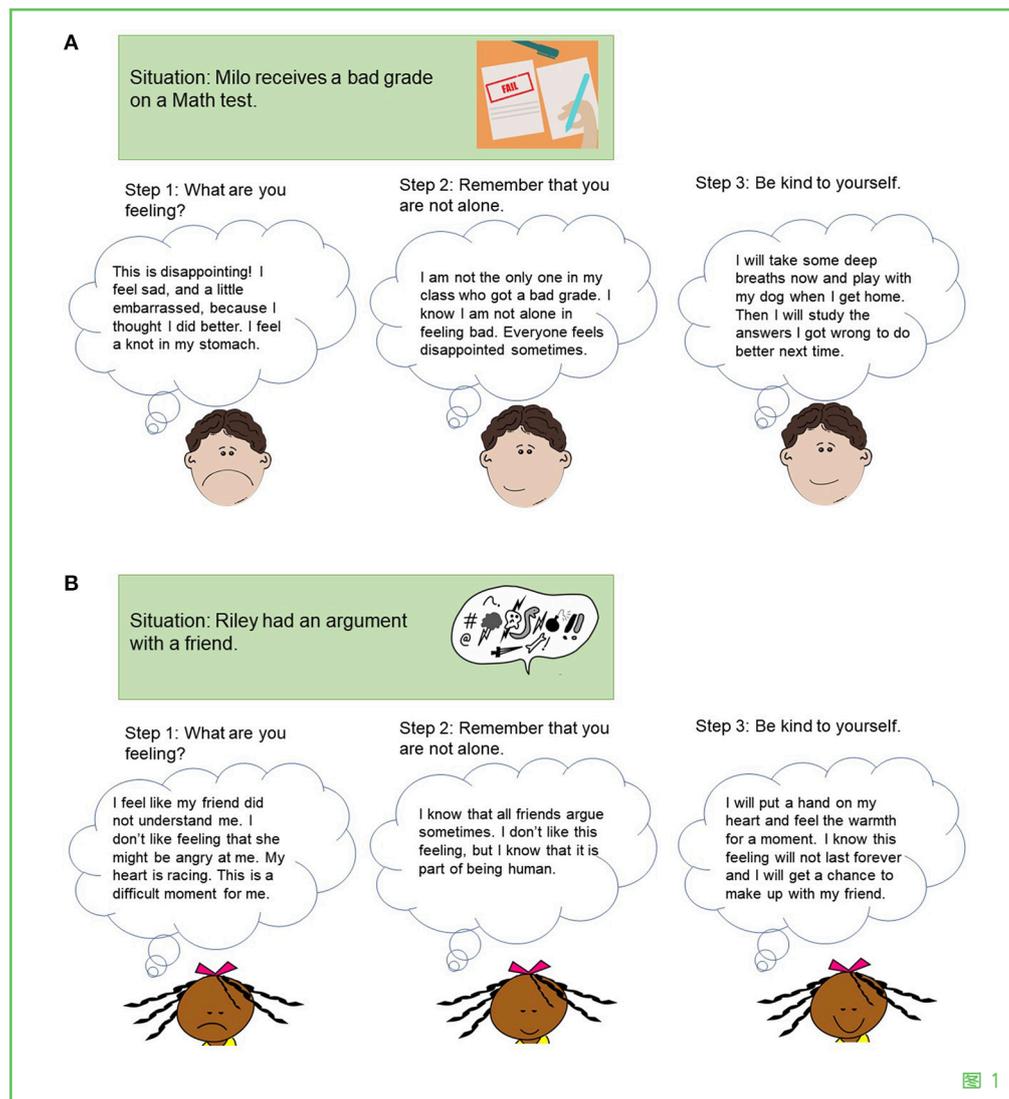
### 如何练习自我关怀

有很多方法可以让你练习善待自己，其中一种叫做自我关怀时间，当你处于消极的情绪，如悲伤、愤怒、恐惧、尴尬或紧张时，你可以练习这种方法。自我关怀时间有三个简单的步骤（图 1）：

图 1

**(A)** 请看米洛在考试成绩不好的情况下, 如何使用自我关怀时间的方法。第 1 步, 他用正念来观察自己的感受。第 2 步, 他记住了成绩不好的共同人性, 并告诉自己其他孩子也曾取得不好的成绩。第 3 步, 他提醒要善待自己, 先做一些深呼吸, 和他的狗一起玩, 然后再回顾他在考试中犯的错误。

**(B)** 请看茉莉在与朋友发生争执后如何使用自我关怀时间。第 1 步, 她用正念来确认自己的感受, 用不同的词来描述她身体的感觉, 她的情绪是什么, 以及这是一个艰难的时刻。第 2 步, 她提醒自己, 所有的朋友都会争吵, 所有人在争吵后都会感到伤心。第 3 步, 她善待自己, 使用支持性的抚摸, 将一只手放在她的心上, 感受到了温暖。



**第 1 步:** 说出你的感受, 这就是正念。试着说出你的感觉, 不要假装你很好, 也不要夸大你的感觉, 或者你可以对自己说: “这是个艰难的时刻”。

**第 2 步:** 记住你并不孤单, 这是共同人性。也许没有人经历过与你完全相同的情况, 但所有的儿童、青少年和成年人都在生活中经历过他们不喜欢的消极情绪。记住这一点可以帮助你减少孤独感, 你可能会想: “其他人也有这种感觉”。

**第 3 步:** 对自己表达善意和支持, 这是自我善待。想想你可能会对好朋友说什么, 或者好朋友可能会对你说什么, 会对你有所帮助! 或者你想使用支持性抚摸, 搓搓手, 拥抱一个毛绒动物, 或用柔软的毯子把自己包裹起来。也许你想到外面去, 感受阳光照在你的脸上, 喝杯热饮, 或做几次深呼吸。

## 结语

总之，当你经历困难的时候，像对待好朋友一样对待自己，可以帮助你减轻压力，对自己的生活更加满意，并可以使你更开放，更有动力去尝试新鲜的、有挑战性的事情。当你遇到困难的时候，用善意对待自己，一开始可能会感到不舒服，所以可能需要一些练习，才能变得更加自然。同样重要的是要记住，当你善待自己时，不好的情绪和困难的情况不会消失，它们永远是生活的一部分。然而，你可以仅仅因为感觉不好而善待自己，并将其作为在困难时刻支持自己的一种方式——而不是因为你想让不好的感觉消失。研究人员将继续探索自我关怀如何能够更好地帮助儿童、青少年以及他们的父母善待自己，以及这如何影响人们的生活质量。

## 致谢

感谢脑与心智毕生发展研究中心、发展人口神经科学研究中心对本文中文翻译的贡献。感谢罗鑫澧对本文中文翻译及编辑的贡献；感谢左西年、张蕾对本文中文审校的贡献。

## 参考文献

1. Bluth, K. 2017. *The Self-Compassion Workbook For Teens: Mindfulness and Compassion Skills to Overcome Self-Criticism and Embrace Who You Are*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
2. Breines, J. G., and Chen, S. 2012. Self-compassion increases self-improvement motivation. *Pers. Soc. Psychol. Bull.* 38:1133–43. doi: 10.1177/0146167212445599
3. Marsh, I. C., Chan, S. W., and MacBeth, A. 2018. Self-compassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness*. 9:1011–27. doi: 10.1007/s12671-017-0850-7
4. Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C., and Hobbs, L. 2016. Making friends with yourself: a mixed methods pilot study of a mindful self-compassion program for adolescents. *Mindfulness*. 7:479–92. doi: 10.1007/s12671-015-0476-6
5. Bluth, K., and Eisenlohr-Moul, T. A. 2017. Response to a mindful self-compassion intervention in teens: a within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *J. Adolesc.* 57:108–18. doi: 10.1016/j.adolescence.2017.04.001

线上发布: 2023年8月04日

编辑: Elizabeth Johnson

科学导师: Marijn Lijffijt

**引用:** Alkozei A, Sheehan K, Piacentini JC 和 Bluth K (2023) 自我关怀——要好好爱自己哦. *Front. Young Minds*. doi: 10.3389/frym.2023.942639-zh

**英文原文:** Alkozei A, Sheehan K, Piacentini JC and Bluth K (2023) How to Treat Yourself Like You Are Your Own Best Friend. *Front. Young Minds* 11:942639. doi: 10.3389/frym.2023.942639

**利益冲突声明:** 作者声明本研究不涉及任何潜在商业或财务关系。

**版权** © 2023 © 2023 Alkozei, Sheehan, Piacentini 和 Bluth. 这是一篇依据 [Creative Commons Attribution License \(CC BY\)](#) 条款发布的开放获取文章。根据公认的学术惯例，在注明原作者和版权所有人，及在标明本刊为原始出处的前提下，允许使用、传播、复制至其他平台。如违反以上条款，则不得使用、传播或复制文章内容。

## 少年审稿人



**BRYSON. 年龄: 9**

我喜欢审阅论文, 因为我可以了解更多有趣的话题。在学校, 我喜欢数学和科学, 因为这些话题非常令人兴奋。在家里, 我喜欢和学校和健身房的朋友们在一起。

## 作者



**ANNA ALKOZEI**

我是亚利桑那大学的临床心理学家和临床助理教授。我的兴趣是了解成人和儿童如何过上更快乐、更健康的生活。我喜欢做瑜伽、骑行、和我的猫 Lily 一起玩。  
\*anna.alkozei@gmail.com



**KATE SHEEHAN**

我是加州大学洛杉矶分校的社会工作者和心理治疗师。我喜欢帮助儿童和青少年（以及他们的父母和老师）了解我们为什么会焦虑，焦虑意味着什么，以及当焦虑没有帮助我们，却是消耗我们时，如何管理它。我喜欢自我关怀（像对待好朋友一样对待自己）和正念（将我们的思想引导到当下而不是未来或过去）。我也喜欢用艺术、音乐、舞蹈和其他形式的创造力来帮助我们摆脱无益的习惯。我住在加利福尼亚，所以我可以享受同我的狗一起远足和滑雪的乐趣。



**JOHN C. PIACENTINI**

我是加州大学洛杉矶分校精神病学系的儿童心理学家和教授。我主导一个针对儿童和青少年焦虑症、强迫症和图雷特氏症的治疗项目。在这个项目中，我们还教新治疗师如何使用认知行为疗法和其他方法来帮助有这些问题的孩子。我还负责加州大学洛杉矶分校关怀中心，告诉教师、家长、医生和孩子如何发现并管理焦虑，并提供相关技能服务 ([carescenter.ucla.edu](https://carescenter.ucla.edu))。我的研究重点是开发和测试儿童心理障碍的有效治疗方法。

**KAREN BLUTH**

我是北卡罗来纳大学教堂山分校的教授。我的研究方向是帮助青少年和年轻人寻找对自己和生活感觉更好的方法。为此，我教他们自我关怀，如何对自己更友善，更支持自己。我也教他们正念，去关注身体和思想中实际发生着什么，而不是在头脑中自己给自己编辑的故事。