

# 寬容， 讓自己更好

接受不完美的心理練習

只要給自己當下所需要的寬容，  
接受原本的自己，就能平息波濤洶湧的壞情緒，  
重新找回風平浪靜的心情。

Self-compassion

*Stop beating Yourself up and  
Leave Insecurity behind*

克莉絲汀·聶夫 Kristin Neff, Ph. D. 著 錢基蓮 譯

名人療癒推薦——鄭振煌（中華維醫學會理事長） 蘇絢慧（馬偕紀念醫院協談中心諮商心理師）  
張德芬（身心靈作家） 賴佩霞（作家、心理諮商師、魅麗雜誌發行人） 陳樂融（知名創作人）  
貴婦奈奈（網路作家、心理諮商師） Phyllis（知名部落客、《零雜物》作者）

# 目次

Contents

## 推薦文

作自己的主人

0 0 4

慈悲，最大的療癒力量

0 0 7

## Part One

0 1 3

為什麼要自我慈悲？

I 善待自己的理由

0 1 4

2 停止自責吧！

0 3 0

## Part Two

0 5 1

自我慈悲的三大支柱

3 寬以待己

0 5 2

4 我們都一樣

0 7 2

5 專注每個當下

0 9 2

## Part Three

1 1 9

自我慈悲的好處

6 更好的情緒復原力

1 2 0

7 不讓自尊成自戀

1 4 4

8 改變自己的契機

1 6 8

## Part Four

1 9 3

寬容待人的慈悲

9 對待他人

1 9 4

10 子女教養

2 1 4

11 親密關係

2 3 0

## Part Five

2 5 1

自我慈悲的喜悅

12 破繭而出的蝴蝶

2 5 2

13 更懂得欣賞自己

2 7 4

謝辭

2 9 2

寬容

讓自己更好

Part One

為什麼要自我  
慈悲？

## 善待自己的理由

「凡事先想自己」和「愛自己」不同……後者讓自己更有彈性、懂得寬容體諒，而這些都能讓我們活得更有生氣。

——薩茲伯格 (Sharon Salzberg) · 《仁慈的力量》(The Force of Kindness)

社會競爭異常激烈，多少人真能自我感覺良好？良好的感覺往往一閃即逝，尤其是，一般人非要覺得自己與眾不同、在平均水準之上，才相信自己稱得上優秀傑出；只要稍微差了那麼一點點，就覺得該被歸到「遜咖一族」了。記得我念大一時，曾為了參加聚會而費心裝扮，還不斷向男友抱怨自己的髮型、化妝、衣服統統不對勁，結果他說：「別擔心，你看起來還好啊。」

「還好？這下可好了，我搞了半天，看起來不過是還好而已……」

「想要與眾不同」的欲望是可以理解的，問題是就定義上而言，不太可能每一個人都同時

在水準之上。有些人在某方面比較傑出，但總有人更聰明、更漂亮、更成功。面對這般境況，一般人都處理得不太好。為了積極看待自己，往往會膨脹自我、貶低別人，以便在和別人比較時自我感覺良好。不過，這是要付出代價的，因為這也會使人無法發揮生命全部的潛力。

### 扭曲的映照

如果我必須覺得比你強，才能自我感覺良好，那麼，我又能把你自己看得多清楚呢？

比如說，在辦公室神經緊繃的忙了一天，晚上老公回到家之後，我對他便顯得暴躁不耐煩（當然，這只是假設）。如果我太過重視「擁有正向的自我形象」、不願從負面角度看待自己的話，那麼，我對這件事的解讀就會扭曲，認定我們之間發生摩擦的錯全在老公，而不是我。

「你回來了。你有沒有照我說的去雜貨店買東西？」

「我才剛進門，你是不是該說一聲，『老公，你回來了，今天過得好不好

啊？』」

「哼，要不是你記性那麼差，我也用不著老是追著你問了。」

「其實呢，我還真的有去雜貨店買東西。」

「哦，還真反常哩。你要是沒那麼不可靠就好了。」

這樣，生活很難幸福快樂。

為什麼承認自己態度惡劣、不耐煩有這麼難？因為我們以為，唯有把自己的缺點想成是別人的，「錯的是你，不是我」，自我才會有良好的感覺。每個人都會責怪別人說錯話或做錯事，面對自己失當的言行舉止，卻是拚命的找理由，好像不這麼做，這輩子就完了，然而，彼此也都心知肚明「自己怎麼可能沒有錯」。為此，我們浪費不少時間；要是大家實話實說，日子不是好過很多？

畢竟，改變不是件容易的事。不先看清楚自己，很難發現自己有哪些缺點妨礙了潛力的發揮，或者間接造成別人的問題。無法坦然面對自己缺點的人，如何能夠成長？對缺點視若無睹或者相信「眼前難題都是別人造成的」的人，心裡可能一時覺得好過，長期處於怨懟和矛盾的無止盡循環中，必定有害無益。

## 自我批判的代價

持續滿足正向自我評價的需求，有點像是塞糖果給自己吃，短時間會因為吃糖的滿足而亢

奮，但是心情不久便會跌到谷底，接著，再從谷底掉落到絕望。因為我們明白，不論多麼想這麼做，不可能永遠都能把自己的問題推到別人身上。

畢竟，一天到晚都「以為自己與眾不同、在水準之上」的殺傷力是很大的；照鏡子卻不喜歡自己所看見的（不論是字面上或是象徵上的意義），於是，開始感到自慚形穢。多數人在好不容易承認自己有某個缺點之後，便開始對自己異常嚴苛，「我不夠好，一點用也沒有。」誠實面對卻招致如此嚴厲的譴責，難怪大家都想要隱瞞真相。

在騙不了自己的地方，例如，和雜誌上的模特兒比較身材，或是跟有錢人比銀行存款，心情自然好不起來，甚至因此失去自信、懷疑自己的能力，對未來也不抱希望。在這種糟糕的狀態下，只會產生更多的自我責難。

就算勉強打起精神，「夠好」的目標看起來總是可望而不可及，令人沮喪。我們非得要自己聰明又健美、時髦又有趣、既有成就又性感，喔對了，還要兼具靈性；但不論表現多好，總有人更好。

順著這般思維發展下去的結果發人深省，有數以百萬計的人為此每天必須吞服藥物，才能應付日常生活。出現缺乏安全感、焦慮、憂鬱症這類現象的人，多半都自覺在這場人生的比賽中沒有勝出，於是開始不斷自我批判和自責。

## 另一種選擇

該怎麼辦？解決方法就是完全停止批評和評斷自己，不再嘗試為自己貼上「好」或「壞」的標籤，只是放開胸懷接受自己。用對待好朋友，甚至是對待陌生人的那種友善、關懷、寬容來試著對待自己吧！

說來可悲，許多人對待自己可說是再壞不過了。第一次聽到「自我慈悲」這個概念時，我的人生當下便為之出現大轉變。那時，我在加州大學柏克萊分校攻讀人類發展的博士學位，正在做論文的最後潤飾工作。婚姻破裂後，我曾度過一段錐心之痛的日子，滿懷羞愧，厭惡自己，當時以為上禪修課可能有幫助。我從小在洛杉磯郊外長大，媽媽想法開明，一手把我撫養長大。雖然我一直都對東方的靈修深感興趣，卻從未認真看待，對佛教的哲學也未曾深究。直到讀了薩茲伯格寫的《慈愛》(Lovingkindness)一書之後，有關「對自己寬容」的體會不可同日而語。

我知道，佛教徒強調寬懷慈悲，但我從不認為，對自己寬容和對別人寬容同樣重要。從佛教徒的觀點來看，人必須先關心自己，才能真正去關懷別人。如果在批判自己的同時，卻努力對別人好，那麼，最終只會為自己帶來更多的疏離感跟自我孤立，與大部分宗教信仰所強調的一體、連結、大愛等終極目標背道而馳。

那段期間，我和未婚夫魯伯特每週參加一次佛教徒的聚會。記得我曾不解的問他：「意思是說，在做錯事情或是有煩惱的時候還可以對自己好？我不知道……要是對自己太寬容的話，會不會變得怠惰自私？」經過一段好長的時間，我才慢慢了解，自我批判雖然是常見的作法，卻完全無濟於事，只會讓問題雪上加霜。成天自責並沒有把我變好，反而愈發覺得自己不夠好，安全感更加薄弱，於是，便把種種挫折感發洩在最親近的人身上。另一方面，很多事情我都不敢坦白承認，深怕會因此痛恨自己。

我和魯伯特學到的是，我們不依賴對方的愛來滿足自己對愛、接納、安全感的所有需求，而是實際給自己一些這樣的感受。這麼做反而代表我們心中有更多東西可以給予。後來，我們倆都被對自己寬容的觀念感動，那一年舉行婚禮時，我們在結婚誓詞的最後都說：「最重要的是，我會盡力幫助你對自己寬容，讓你因此成長、感到幸福。」

拿到博士學位之後，我跟隨一位專門研究自尊心的知名學者做了兩年博士後研究，試圖深入了解人們如何決定自我價值。不久我便發現，心理學家已逐漸不再把「自尊心」視為一個人心理狀態是否積極正向的最高指標。儘管闡述自尊心重要性的文章多如過江之鯽，學者們紛紛指出，當人們努力建立並保持高度自尊時，可能會落入許多陷阱，包括自戀、只關注自己、自以為是的憤怒、偏見、歧視，而對自己寬容則是追求自尊以外的另一個完美選擇。何以見得？因為對自己寬容提供了與自尊同樣的保護，既能防止嚴厲的自我抨擊，又不需要認為自己是完

美的或者優於他人。換句話說，對自己寬容提供的好處和高自尊是一樣的，卻沒有高自尊的缺點。

當我獲得德州大學奧斯汀分校的聘書時，便決意一旦安頓下來，就要立刻著手相關研究。以前，未曾有人從學術的角度去定義對自己寬容，遑論研究，我知道這將會是我一生的工作。

那麼，什麼叫做對自己寬容？我發現，描述自我慈悲的最佳方式，就是從另一個大家比較熟悉的經驗著手，也就是對別人寬容。畢竟，不論對自己或對別人，寬容的意義都是一樣的。

## 對別人寬容

想像一下，上班途中你遇上了塞車，突然街旁一個遊民跑來幫你洗車窗，想跟你討一塊錢。「真是霸王硬上弓！他會害我綠燈時來不及走，上班遲到。」你想，他拿了錢搞不好是去喝酒或嗑藥，不理他的話，說不定他一會兒就會走開。可是，遊民並沒有放過你，在他洗車窗時，坐在車子裡的你氣得牙癢癢的，因為不給他錢會有罪惡感，給他錢又心有不甘。

另外有一天，你彷彿被閃電打到，在同樣的時間陷在同樣的車陣裡，又因為同樣的燈號而停下車。這時，那個遊民拿著桶子來幫你洗車窗，然而今天不知何故你對他的看法不同了，你不再把他當麻煩看待，而注意到他的苦。「他要怎麼謀生？大部分人都趕他走，又整天在車

陣中呼吸車子排出的廢氣，想必很難受吧。雖然賺不了幾塊錢，但最起碼他也是用努力換取金錢。不知道他的身世如何？怎麼會淪落街頭的？」當你把他當做一個真正的人，那一刻起，你的心就與他有了連結，不再對他視若無睹，更讓人驚訝的是，你發現自己還花了一點時間去想他的人生有多麼不順遂——他的苦令你動容，有種想要幫助他的衝動。

重點在於，如果這是真正的慈悲心，而不只是憐憫，你就會對自己說：若非老天爺眷顧，我也會如此。如果我生在一個不同的環境或者運氣不好的話，說不定也會像他那樣為生活掙扎。畢竟人都有弱點。

當然，你也可能一直抱持著鐵石心腸，害怕自己淪落街頭的恐懼使你不要把這個衣衫襤褸、滿臉鬍渣的遊民當人看，很多人都是如此，但是這並不會感到比較快樂，對處理工作、回到家與配偶孩子相處的壓力也毫無助益。真要說起來，這樣的態度（包括覺得自己比這個遊民好多了）只會使整件事的感覺更差。

假如你沒有把心門關上，假使你真的對這個遊民懷有寬容憐憫的話，那會是什麼樣的感覺？其實，一旦把心打開，感覺還挺不錯的——你會立即感受到自己和周圍的世界有了更多交流、更有生氣，活在當下。

假設這個人不是為了錢才來洗車窗，或者他討錢是要去買酒或買毒品，那麼，還應該對他寬容憐憫嗎？答案是，應該。你大可不必邀他跟你回家，甚至也不必給他錢，但是你可以給他

一個親切的笑容或是一個三明治。他還是值得用寬容憐憫的心對待，每一個人都值得。寬容憐憫不只是用來對待受難者的，也是用來對待那些因為失敗、個人弱點、做出錯誤決定（你我天天都在做的那種決定）而受苦的人。

所以，寬容憐憫的心與對苦的覺知有關，也與對受苦者的同情有關，這樣才會生出想要幫助他人及減輕痛苦的欲望。最後，寬容憐憫的心與覺知人類共同的處境有關，也就是「凡人都有缺點」和「人是脆弱的」。

## 對自己寬容

就定義上來說，自我慈悲的性質和對別人寬容是一樣的。首先，自我慈悲需要停下來去覺知自己的苦，如果不先承認苦的存在，就無法因為自身的苦而有所改變。有時，置身痛苦之中這個事實一眼即可看出，然而，我們在受苦時經常沒有覺知到這一點。許多文化都有「強忍痛苦」的傳統，從小被教導不應該抱怨，要「打落牙齒和血吞」。身處逆境或壓力之下，很少有人會先退後一步，覺知當下這個情況讓自己有多麼難受。

特別當痛苦來自於自我評價時（例如因為欺負別人，或是在派對上說了什麼可笑的話而懊惱不已），就更難看清自己正在受苦。有一次我看到一位久未見面的朋友肚子隆起，便問她：

「你懷孕了嗎？」「呃，沒有。」她回答：「只是最近發胖了。」「噢……」我滿臉通紅的說。

通常，大家不會察覺此時便是一種需要寬容以對的痛苦。再怎麼說，我做錯事難道不該受罰嗎？可是，你會因為朋友或家人做錯事而處罰他們嗎？好吧，有時候可能小小的處罰一下，可是處罰對方的感覺好嗎？

人難免會犯錯，這是事實。既然如此，為什麼你對自己的期望就該有所不同？然而，多數人在跌了一跤或是人生道路意外轉向之際，就表現出一副茲事體大的樣子。

生活在強調獨立、個人成就的環境裡，最大的缺點就是，一旦沒有達到理想目標就覺得一切只能怪自己。如果錯在自己，就更不該對自己寬容，不是嗎？事實上，每一個人都應該受到寬容的對待。我們是有意識的人類，在地球上體驗人生，每個人都有內在價值，理當受到關愛。

達賴喇嘛指出：「人類在本質上想要樂，不要苦。在這種心念之下，人人設法離苦得樂，而且人人都有基本權利這麼做……基本上，從人類價值的觀點而言，人人都是一樣的。」這與當年激發獨立宣言的情感是一樣的：「我們認為人人生而平等的真理不言而喻，造物主賦予每個人絕對不可剝奪的權利，包括生命權、自由權和追求幸福的權利。」我們不必刻意爭取寬容的權利，這個權利是與生俱來的；我們是人，一個人的思考與感覺能力，加上離苦得樂的愿望，更有對自己寬容的正當理由。

許多人排斥自我慈悲的觀念，認為這無非只是一種自我同情，抑或是包裝自我放縱的說法。我將在這本書中證明這些假設是錯誤的，與自我慈悲的真正涵義截然相反。自我慈悲與個人想要得到健康與安適有關，以主動的行為改善自身處境，而非被動消極。自我慈悲不代表「我的問題比你的問題重要」，而是表示「我的問題也是重要的，應該予以處理」。因此，不要為犯錯和失敗而自責，而是用這個苦軟化自己的內心，放開那些不切實際、讓自己更加空虛的完美期望，打開通往真實持久的滿足感的大門，只要給自己當下所需要的寬容就行了。

近十年來，我與同事所做的研究顯示，自我慈悲是獲得情緒安適與滿足的有效方法。在面對各種經驗的同時，無條件的給自己關愛與安慰，就可以避開恐懼、消極、孤離的傷害，雖然一開始並不容易做到。同時，自我慈悲能促進正向的心理狀態，例如快樂和樂觀，即便身在逆境也能欣賞生命的美與豐富。當一個人有自我慈悲以撫慰激動的心靈時，比較能夠注意到是非對錯，把自己導向正面喜樂的事情上。

自我慈悲好比提供了一座平靜的島嶼、一處避難所，讓我們避開如洶湧波濤般沒完沒了的自我評判，總算可以不必再問：「我是不是跟他們一樣好？我夠好了嗎？」我們已經掌握了工具，可以給予自己深切渴望的溫暖與支持，承認「人都是不完美的」，並接受這個共同的本質，因而感覺更放心、更被接納、更有活力。

自我慈悲在許多方面發揮了魔法般的作用，因為它有轉苦為樂的力量。班奈特——高曼（Tara Bennett-Goleman）在所寫的《煉心術》（*Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart*）一書中，用煉金術的隱喻，象徵當人用關懷來擁抱痛苦時，靈性與精神的層面就有轉化的可能。寬容對待自己的時候，自我批判那個糾緊的結就會開始鬆動，取而代之的是一種平和、被接受的感覺，仿若煤炭堆中赫然出現一顆璀璨鑽石。

### 練習一

## 你對自己、對生活的感受為何？

### 一、你如何看待自己？

- 你會在哪些部分批判自己，外表、事業、人際關係，還是子女教養？
- 當你發現自己的缺點或犯錯時，會用哪種類型的措詞形容自己，侮辱的還是和氣體諒的語氣？
- 如果你是高度自我批評的人，對這種做法有何感受？
- 對自己這麼嚴厲的結果是什麼？讓你更有動力，還是更容易懷憂喪志？
- 如果可以真心接受自己的本質，你想這會是什麼感覺？