

自我关怀



[自我关怀_下载链接1](#)

著者:[德] 克里斯汀娜·布莱勒

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2017-1-1

装帧:平装

isbn:9787550293601

你有照顾好自己的能力吗？

——自我关怀是我们对抗人生所有苦难的唯一方式。

你还在为自己没变成“应该成为的样子”而沮丧吗？

——打破“别人会怎么看你”的魔咒，才能活得更好。

你经常觉得沮丧，情绪低迷？

——没有谁比谁更不幸，也没有一种痛苦一文不值。

请记住：悲喜总是同在。

人生的每个阶段，都离不开这本书里告诉你的秘密：

自我关怀是爱和勇气的源泉，是让生命强大的唯一方式！

作者介绍:

克里斯汀娜·布莱勒(作者)

爱丁堡大学哲学博士、临床心理学博士、静观自我关怀中心董事会成员、培训师。她师从静观自我关怀创始人克里斯托弗·杰默和克里斯汀·奈弗，擅长用基于静观和关怀的措施干预、辅助复杂的精神障碍治疗。

刘晓（译者）

北京外国语大学德语系博士毕业，现为中国传媒大学德语系讲师，曾翻译作品二十余部。

目录: Chapter01 一旦学会自我关怀，人生就不再低迷

一、当自己感到恐惧、不安时，不要自责

测试：你是否宽容待人，苛待自己

二、越想变成某个“应该成为的样子”，越可能失望

“‘期待·一失望·一痛苦’这种感觉，我不想要。”

打破“别人会怎么看你”的魔咒，才能活得好好的

三、为工作而活，本质上就是一种逃避

四、人生出现麻烦时，不要问“是谁的错”，要想“我能做什么”

练习：不论完美与不完美，都是生命送我们的厚礼

Chapter02 懂得照料自己的人，才有能力照料他人

一、人与人之间，没有谁更不幸

没有一种痛苦是一文不值的

痛苦时，你用什么做防护盔甲

自我谴责后就真能保护自己吗

反思：幸福的第一步

二、自我关怀三要素

人类生来就有给予与获取照料的能力

自我关怀：不对抗痛苦，承认“人生本苦”的真相，好好照料自己

一旦学会自我关怀，人生的低迷状态就会马上改善

三、自我关怀不是自我同情

自我关怀能力越强的人，生活习惯越健康

自我同情的特点：不断反刍自己的痛苦经历……

不学会自我关怀，情绪和身体的抵抗力就会变差

懂得照料自己的人才有能力照料他人

Chapter03 如何像锻炼肌肉一样，锻炼自我关怀的能力

一、你不可能让人人满意，也不可能让别人一直满意

二、怎样才能最合理地调节自身的压力

你對自己有多少同情心

如何在困境中与自己相处

“我能依赖谁？能信任谁？”

三、如何训练自己感知关怀的能力

好好感受身体的每一次酥麻与悸动

训练自己的“同情肌”

是什么让我们活得不安全：反思练习一

怎样才能让自己更有归属感：反思练习二

是什么阻碍了我们获得关怀与照料：反思练习三

怎样能让自己真正强大起来

四、放轻松，你不需要向任何人证明自己

五、人生中的绝大部分恐惧是站不住脚的

请记住，悲喜总是同在的

练习：想一句专属于自己的祝福语

Chapter04强大来源于慈、悲、喜、舍

一、是什么让我们内心不得安宁

二、真正的慈爱是共享，而非占有

三、悲悯他人的人会因爱而降低对苦痛的敏感度

四、同喜：珍视生命中一切美好事物的能力

五、舍得：停止了对片刻欢愉抓住不放

六、天空（舍得）、阳光（慈爱）、雨露（慈悲）与花蕾（同喜）

Chapter05 接纳自己的不完美，那是我们完整的一部分

一、是不是觉得拥有了一切，就会心满意足

为什么总觉得“我还是不够好”

什么是穷人心态

二、完美主义的背后，实际上是永不满足的匮乏感

练习：接受不完美的勇气

三、羞耻心是一把双刃剑

我们的很多恶习都与羞耻感有关系

接纳自己的羞耻感，否则会患上心理疾病

四、敢于落入黑洞，更能重返光明

练习：发现自己内心深处的智者

五、错误是通往新发现的大门

“睿智的战士不畏惧自己的泪水”

“万物皆有裂痕，那是光进来的地方。”

六、“沉入我们心灵的阴暗角落”

只有无条件地接纳自己的每一面，才能让我们成为更完整的人

找到疼痛的边缘，将它变软

七、当痛苦来敲门时，请迎上前去

跟令人痛苦的情感打交道时该怎么做

一切都没有我们想象的那样令人不安

与负面情绪做朋友，它会给我们带来珍贵的礼物

Chapter06 与愤怒和平相处的有效法门

一、愤怒时，我们和爬行动物没什么两样

二、不管是压抑还是发泄，都无助于伤痛的恢复

压抑愤怒，会给心血管和消化系统带来伤害

发泄愤怒，只会带来不必要的痛苦和破坏

三、愤怒时恰是实践自我关怀最好的机会

如何与愤怒相处才能对我们有益呢

只有通过“毒”，才能抵达“美”

练习：探究愤怒

四、把自己照顾好，是你对这个世界最大的贡献

你先放弃了自己，还能奢望别人拯救你

愤怒是为了提醒我们：该听一听自己想要什么了

五、倾听愤怒的教诲

先问问自己

感受愤怒

满怀爱意地承认愤怒

划定内部与外部的界线

六、当一个人愤世嫉俗的时候，就像服了某种毒药一样

为什么我们会抱着那些对自己已然毫无用处的愤怒不放呢

放下对别人的期待，也就从愤怒中解脱出来了

满足愤怒背后潜藏的愿望

七、“如果我不把愤怒和仇恨甩在身后，我将永远无法摆脱被监禁的状态。”

“宽恕可以是一件极为有效的武器。”

真正的宽恕是一个过程

练习：宽恕

原谅自己

结语：衷心祝福您一帆风顺

致谢

• • • • • ([收起](#))

[自我关怀](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

治愈

自我关怀

好书，值得一读

关怀

我想读这本书

温暖

成功励志心灵

评论

太虚高的分数，内容都是说了十几年的老生常谈

新的干货不多。逻辑框架也一般 可以看作是对已有观点的多角度理解和复习吧。也是暑假看的。

自我关怀值得一生不断领悟和练习，它是打开内心平和和幸福的一把钥匙。

2小时读完，没有留下什么印象。

里面夹杂着大量的自我冥想练习，对自我的几大反思不错，适合每天练习，以此勉励自己。

书中有对于初学自我关怀的学者最直接的指引方法，可行性很高，可以跟着每一章的节奏开始践行(●°u°●)」需要反复阅读和践行，加油(・̀ヾ・)

2019-26

一旦学会自我关怀，人生就不再低迷。当自己感到恐惧、不安时，不要自责。打破“别人会怎么看你”的魔咒，才能活得好好的。
为工作而活，本质上就是一种逃避。
人生出现麻烦时，不要问“是谁的错”，要想“我能做什么”。
不论完美与不完美，都是生命送我们的厚礼。
懂得呵护自己的人，才有能力照料他人。人与人之间，没有谁更不幸。
没有一种痛苦是一文不值的。人类生来就有给予与获取照料的能力。
不对抗痛苦，承认“人生本苦”的真相，好好照料自己。

一旦学会自我关怀，人生的低迷状态就会马上改善。
自我关怀能力越强的人，生活习惯越健康。 ---克里斯汀娜·布莱勒

富有启发，而且能够指导实践。我就是那个自以为压抑情感假装泰山崩于前而色不变就是强大的人，如果是几年前看这本书我也会觉得尽是扯淡而不屑一顾。这几年有做心理咨询，到今年伪装的坚强终于全面崩盘，终于懂得了面对真实的自己、对自己温柔一点有多重要，而且，我开始相信自我对话、自我观察和想象的力量。长路漫漫。

没有多大的感触，自我治愈型的一本鸡汤，实用性不太明显

包装过后的鸡汤学，就是好好爱自己。

学会照顾好自己的情绪，像对待孩子，好友一样安慰，开导自己

伪命题鸡汤

这本书的很多地方没有表达到点子上，说不好是原著还是翻译的问题，尤其刚看过内夫的书再看这本，简直觉得浪费时间。
因为这本书纸张厚实印刷精美，担心自己判断不准，又二刷，多浪费了一遍时间。早该果断出手。

学会照顾好自己的情绪，像对待孩子，好友一样安慰，开导自己

非常缓和、安慰人的文字。

做一个完整的人，而不是一个只有一半的人。不完美才是美，我们所有人都一样。我们完整但不完美。书写得有点浅显，表面啊。包装做得倒是不错。

时隔两三年，重新看这本书的我在同一个地方哭的稀里哗啦。“放轻松，你不需要向任何人证明，我喜欢你，因为你就是你”。

本书充满了深刻的智慧。对所有想要深入了解什么是爱、关怀以及自我认知的人来说，这都是一份不可多得的宝贵资源。

基本上，是人本主义心理学~

[自我关怀 下载链接1](#)

书评

受伤后在安静的角落舔舐伤口，几乎是所有动物的本能。那么，人类呢？在霓虹迷离的都市行色匆匆的时候，在安静无人的房间孤寂难掩的时候，生命的节奏如同高速运转的生产线，定时、定点、定刻度。人活得越来越不像个活物，属于动物的本能丧失殆尽。想想都是悲哀，动物尚且能够自...

《自我关怀》作者克里斯汀娜.布莱勒博士是哲学博士、临床心理学博士，也是静观自我关怀中心成员、培训师，她以开创性的理论成果配以经典案例的通俗解读，让人人都可以成为自己的心理治疗师，让生命越来越强大。
针对当前社会越来越多的人因压力过大、对自己要求过高而产生的抑...

“陷入困境的我们总是孤立无援，我们一遍遍反刍自己的痛苦经历以至于深陷其中无法自拔，期待着有人能够看到、能够听到我们的哭泣与呼喊——我们希望得到关注。”精炼的文字，朴实的语言，多彩的插画，丝丝暖意将我包围，身体内那个曾经被忽视的孩子，慢慢抬起头，感受外面的温...

自我关怀，不仅仅是看到自身的闪光点，更是对自己内心的伤痛，愤怒，仇恨等负面情绪的接纳。我们一生不论什么时候都是有悲有喜，经历这样那样的事情也不是只有我们独自一人，内心的所有情绪都值得我们静下心来好好倾听，它们带给我们的智慧与启迪远远比带给我们的情绪冲动要更...

可以看看佛学经典，这本书也是暑假在家无聊之余看的，想到工作中遇到的各种无厘头事件，以及猝不及防的恶心事件，涉世未深的我还是需要加强修炼，看到这本书的标题便被吸引了，读完之后，并没有激起多少心灵共鸣，因为思想陈旧，逻辑不清，还不如读读佛经呢！大道理都懂，小情...

不是书评，算是笔记，我们豪杰三剑客互相督促学习和进步的一种方式，为了能更有效果的读书，所以每每读一边就写一下自己的感想。
每本书都是，读的时候认真，读完了都忘记是常态，这个状态是该扭转的，一步步来。2017年春节期间看完的，最近一段时间工作和生活的事情，让自己...

处于社会属性下的人，在不同的社会活动环境下需要扮演不一样的角色。如在公司需要扮演好职员或是领导者的角色。在家庭中需要做好父母的好子女，在孩子的面前需要做好为人家长的榜样。在诸多时候都扮演者给人依赖和依靠的位置，不需要被他人关怀和照顾的人。忽略了自己也希望得...

[自我关怀_下载链接1](#)