

自我疼爱

对他人的同情心意味着留意到他们正在遭受的痛苦。当你感觉到或留意到他们的痛苦时，你可能会想到以某种方式提供温暖、关怀和帮助。同样地，自我疼爱意味着留意到自己正在经历痛苦，并认可你正经历一个艰难的时期。

自我疼爱：

- 在艰难状况下，可以起到帮助作用。
- 包括留意到给我们带来压力或引发痛苦、负面情绪的事件，并用正念来面对。
- 包括留意到我们对自己的过于严厉的评判，而选择以好奇心和善意对待自己。

自我疼爱的益处：

研究表明，自我疼爱可以：

- 增加整体健康和幸福感。
- 提高社会联系和生活的满意度。
- 增加乐观，幸福，甚至智慧水平。

在日常生活中训练我们自我疼爱的一些技巧：

1. **认可你的疼痛：**留意你什么时候感到疼痛，给自己一点空间来处理你的想法和感受。不要忽视这些感觉和想法。
2. **以对待朋友的方式来对待自己：**如果你发现在自我批评或自我评判之中，尝试想一想如果是朋友或爱人会对你怎么说。想象一下他们会如何鼓励你，会给你什么建议。
3. **训练：**自我疼爱需要训练和时间来适应。不是每个人在年轻时都能学会自我疼爱。作为成年人，我们可以选择训练我们自我疼爱，直到它成为我们日常生活的一部分。

相关资源（英文）：

- Self-compassion ([自我疼爱](#))

- What is self-compassion? ([什么是自我疼爱?](#))
- How to cultivate more self-compassion [如何培养更多的自我疼爱意识](#)
- How self-compassionate are you now? [你现在的自我疼爱意识如何?](#)
- [LivePlanBe+ \(LivePlanBe+ 关于自我疼爱的模块 \(需要注册账户\)\)](#)
- Mindfulness and self-compassion podcast episode ([正念和自我疼爱的播客频道](#))

相关资源 (中文)

- Richmond Mental Health Outpatient Services列治文心理健康门诊服务
http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res_id=665
- 中侨心理辅导服务S.U.C.C.E.S.S. Counselling Service <https://successbc.ca/news/s-u-c-c-e-s-s-extends-free-affordable-community-counselling-services/>
- 中侨互助会心理热线S.U.C.C.E.S.S Chinese Help Lines <https://successbc.ca/counselling-crisis-support/services/help-lines>
- 由教练带领的练习 BounceBack Coaching <https://bouncebackbc.ca/bounceback-coaching/>
- 粤语「打开心窗」关怀互助小组 Cantonese 'Heart to Heart' Share and Care Group
<https://vancouver-fraser.cmha.bc.ca/programs-services/chinese-mental-health-promotion/>
- 「开创会所」中文爱心小组活动 Pathways Richmond Chinese Family Support Group
<https://pathwaysclubhouse.com/what-we-do/chinese-support/>



加拿大卫生部的财政捐助使该计划成为可能。此处表达的观点不一定代表加拿大卫生部的观点。