

## 自我疼愛

對他人的同情心意味著留意到他們正在遭受的痛苦。當你感覺到或留意到他們的痛苦時，你可能會想到以某種方式提供溫暖、關懷和幫助。同樣地，自我疼愛意味著留意到自己正在經歷的痛苦，並認可你正經歷一個艱難的時期。

### 自我疼愛：

- 在艱難狀況下，可以起到幫助作用。
- 包括留意到給我們帶來壓力或引發痛苦、負面情緒的事件，並用正念來面對。
- 包括留意到我們對自己的過於嚴厲的評判，而選擇以好奇心和善意對待自己。

### 自我疼愛的益處：

研究表明，自我疼愛可以：

- 增加整體健康和幸福感。
- 提高社會聯繫和生活的滿意度。
- 增加樂觀，幸福，甚至智慧水平。

### 在日常生活中訓練我們自我疼愛的一些技巧：

1. **認可你的疼痛：**留意你什麼時候感到疼痛，給自己一點空間來處理你的想法和感受。不要忽視這些感覺和想法。
2. **以對待朋友的方式來對待自己：**如果你發現在自我批評或自我評判之中，嘗試著想一想如果是朋友或愛人會對你怎麼說。想像一下他們會如何鼓勵你，會給你什麼建議。
3. **訓練：**自我疼愛需要訓練和時間來適應。不是每個人在年輕時都能學會自我疼愛。作為成年人，我們可以選擇訓練我們自我疼愛，直到它成為我們日常生活的一部分。

### 相關資源（英文）：

- [Self-compassion \(自我疼愛\)](#)

- What is self-compassion? ([什麼是自我疼愛?](#))
- How to cultivate more self-compassion [如何培養更多的自我疼愛意識](#)
- How self-compassionate are you now? [你現在的自我疼愛意識如何?](#)
- [LivePlanBe + \(LivePlanBe +關於自我疼愛的模塊 \(需要註冊賬戶\)\)](#)
- Mindfulness and self-compassion podcast episode ([正念和自我疼愛的播客頻道](#))

#### 相關資源 (中文)

- Richmond Mental Health Outpatient Services列治文心理健康門診服務  
[http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res\\_id=665](http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res_id=665)
- 中僑心理輔導服務SUCCESS . Counselling Service <https://successbc.ca/news/success-extends-free-affordable-community-counselling-services/>
- 中僑互助會心理熱線SUCCESS Chinese Help Lines <https://successbc.ca/counselling-crisis-support/services/help-lines>
- 由教練帶領的練習BounceBack Coaching <https://bouncebackbc.ca/bounceback-coaching/>
- 粵語「打開心窗」關懷互助小組 Cantonese 'Heart to Heart' Share and Care Group  
<https://vancouver-fraser.cmha.bc.ca/programs-services/chinese-mental-health-promotion/>
- 「開創會所」中文愛心小組活動 Pathways Richmond Chinese Family Support Group  
<https://pathwaysclubhouse.com/what-we-do/chinese-support/>



通過加拿大衛生部的財政捐助，該計劃得以實現。此處表達的觀點不一定代表加拿大衛生部的觀點。