

破“苛”记： 一堂关怀自我的人生必修课

【文、图/青年报记者 刘昕璐】

我们总是习惯于打造“AB面”，把温暖与关怀传递给他人，却常常忽视了对自己施以善意，甚至吝嗇给予自己认可。尤其是在面对压力和失败时，我们往往对自己过于苛刻，深陷自我否定与责怪的怪圈。其实，苛责就像是心灵的砂纸，每一次的自我批判都是在磨损内在力量。

今年春季学期，华东师范大学心理与认知科学学院副教授杨莹、团委书记李琳怡面向全校学生新开出一门通识课程。时值期末，结合“5·25”大学生心理健康节，她们又联合骨干同学，根据结课作业延展出一个妙趣横生的展览：破“苛”记——自我关怀主题心理学科普展。

这是一场时刻被温暖环抱的展览，更是一堂探寻幸福与充盈人生的课程，让我们学会走出自我苛责的泥淖，以温柔和善待自我为生命赋予更深邃的力量。

开一门不“卷”绩点的通识课

《关怀自我与他人的社会心理学》并非传统意义上的单一心理学理论课程，而是巧妙融合了社会心理学与临床心理学的精髓。课程建设团队由不同专业背景的教师组成，社会心理学领域资深专家崔丽娟教授还为课程大纲提供了专业指导，以确保课程内容的严谨性与科学性。

选课阶段，这门首次亮相的课程就受到了同学们的欢迎，甚至有三分之一的学生愿意从闵行校区赶到普陀校区前来修读。作为一门不“卷”绩点的通识课程，了解自我成长、探索自我关怀的力量，从而让自己更健康、生活更幸福，成了同学们选择这门课的兴趣所在。

课程伊始，主讲教师杨莹从社会心理学的经典命题切入——个体如何在纷繁社会中认识自我？她引导学生洞察社会比较等无形之手如何悄然塑造自我认知。面对新媒体浪潮，年轻人易被社交媒体光鲜表象冲击而陷入自我怀疑的困境，课程适时引入“自我关怀”理念，为学生递上一面全新的观照自我的明镜。

拥有丰富心理干预与咨询经验的李琳怡老师，则精心设计课程实践活动，赋予学生可触可感的自我关怀策略。她将知识传授与技能训练无缝衔接，打造独特的学习体验。“21天自我关怀实践行动”便是其中一环；授课团队从科学依据出发，筛选出30项贴合大学生日常的自我关怀活动，鼓励学生在课后自主选择实践，体味其如何滋养心灵、提升幸福感。

这些实践将抽象的自我关怀理念渡向具体行动，融入学生日常生活，帮助他们更从容地应对学业压力与人际关系。

尤为特别的是，课程结业无须论文或综述，而是为自己定制一份《自我关怀行动指南》——一份赠予未来人生的关爱之礼，为长远成长赋能。

在“宠爱自己星球”上寻找温柔

期末，两位授课老师联合学生骨干一同策展破“苛”记。此展目前正在华东师范大学普陀校区孟宪承·刘佛年教育成就陈列室展出。可以说，这既是一次课堂总结，又是一场兼具学术深度、实践温度与社会关怀的心理盛宴。它旨在构建一个自我关怀认知和行动清单的闭环，帮助破除个体内心自我苛责的枷锁，从而重塑健康且积极的自我认知。

杨莹介绍，自我关怀是一种在面对压力、挫折、失败或自身缺点时，以接纳、非批判的态度对待自我的心理调节方式。它在情绪、认知和注意力三个层面发挥作用，每个层面都包含正性与负性两个维度，分别对应着善待自我与苛责自我的不同模式。自我关怀在人迷茫时，以善意指引方向，化身情绪调节器，允许悲伤和愤怒自然流动。它帮助建立更稳固的人际关系——先滋养自我，再真诚联结他人；赋予无畏社交的力量，因接纳自身局限而不再畏惧批判；更以善意的传递持续流动，每一刻对自我的关怀都在为世界增添温暖。

基于心理学家克里斯汀·内夫(Kristin Neff)的理论，“自我关怀”有三个要素：善待自己、共通人性、静观当下。策展团队将其巧妙地转化成青年人更易于

接受的语言——“宠爱自己星球”“人类联结联盟”和“此刻研究所”。每个板块既有心理科学的文献阐述，也提供相应的行动清单。

在“宠爱自己星球”板块，策展团队最先强化的就是自我关怀的第一个要素：善待自我。“自我友善的人面对自身的缺陷和不足时，会以理解和爱的态度对待自己；自我苛责则反映了高标准、严要求、挑剔甚至敌意的态度。”杨莹介绍。

这一板块提供了10项可供选择的善待自己的尝试方式，参观者可以通过按下“暂停键”、设置自我认证台本、建立一个小小确幸收藏夹、启动目标达成扭蛋机等方式，体验友善对待自我的不同方式，鼓励大家在面对压力、挫折或失败时，给予自己理解和包容。

善待自己并不复杂，就像你会安慰失落的朋友一样。例如，制作自己的专属歌单也是一种好方法，这份歌单可以视为你的“情绪急救包”，因为音乐就像一个情绪医生，通过不同节奏、旋律和频率的处方搭配音乐，能给我们的节律系统带来不同的影响。

团队建议，如果你焦虑感强，神经紧绷，可以试试节奏较慢、旋律流畅且无歌词的纯音乐，它们有助于稳定心率；如果大脑无法停止胡思乱想，节奏平稳但带有轻微重复感的民族音乐能帮助集中注意力，减少思维跳跃；如果情绪低落或感到孤单，一些熟悉的老歌或童年旋律，或许可以唤起安全感，帮你走出情绪低谷。

脆弱也是底色不必为失败羞愧

在“人类联结联盟”板块，展览引导参观者关注自我关怀的第二个要素：共通人性。真正关怀自我的人，能够意识到不完美是人类共同处境，每个人都会遇到困难或失败，因此我们并非孤独地承受着痛苦。而容易陷入自我苛责的人，在遇到挫折和困难



QA 生活周刊×杨莹

唤醒每个人内在的温柔力量

《关怀自我与他人的社会心理学》主讲教师 杨莹

Q：展览名称很吸引人，能否谈谈这个主题，以及背后的期待？

A：展览的主题是“破‘苛’记”，这个主题于我而言，既是一份学术使命，更是一段真实的心灵旅程。我也曾深陷“自我苛责”的漩涡，总在深夜复盘“今天是否足够努力”，总用“还不够好”否定点滴进步。但正是这些切身的痛苦让我意识到——我们那颗温柔的心，总能够轻易对他人说“没关系”，却唯独对自己举起了批判的标尺。

当我们对朋友说“你已经很棒了”，却对自己低吼“为什么做不到”；当我们体谅、宽容他人无心之失时，却将自己的不完美视作羞耻。我们对身边人充满善意与期待，却常常忽视了理解和支持自己。这种割裂的对话模式，不仅会滋生焦虑与恐惧，更会冻结改变的动力。自我关怀恰恰是破解这一困境的密钥。它教会在跌倒时说“此刻确实很难，但我愿意陪伴自己”，在迷茫时用“我正在经历成长”替代“我又失败了”——这种转变不是妥协，而是以科学为盾、以温情为矛的心理韧性修炼。

Q：怎么理解首次试水的通识课和这次展览两者的关联？

A：今年，我们团队面向全校开设了通识课《关怀自我与他人的社会心理学》。课堂上我们欣喜地发现学生在接触自我关怀理念后，都有所感悟和成长。也因此，我们希望通过这场展览，通过科学与实践的交融，唤醒每个人内在的温柔力量。自我关怀不是虚无的口号，而是可训练、可感知的生命技能。它像一束光，照亮了我们忽视已久的内在资源。

当我们停止将心灵困在“必须完美”的牢笼中，那些被释放的勇气与智慧，终将成为照亮自己与他人的星光。我也想把课程中一个学生的话与大家共勉：学会对自己说“你辛苦了”的那一刻，我仿佛重新认识了这个世界。愿我们都能以这样的温柔，为生命赋予更深邃的力量。

另外，如果大家前来看展，欢迎带走我们精心设置的贴纸，这份《自我关怀行动指南》会给你全新的能量。

时，往往会沉浸在自己的痛苦里，忘记了人类命运紧密相连从而感受到孤独。

这一板块强调人与他人、与社会的联结。当我们意识到自己与他人都深陷脆弱时，便能更好地接纳自己，同时也接纳着世界，关怀心便可以在自我与他人之间传递。

而步入“此刻研究所”，参观者将了解到的是自我关怀的第三个要素：静观当下。正念的方式能够帮助我们将注意力从消极情绪和负面念头中转移，促使我们以客观、平衡的观点看待眼前的痛苦与失败。能做到静观当下的人，既不会过度压抑、否认消极情绪，也避免过度沉浸于消极情绪中，反思自身的错误，甚至夸大失败与痛苦的感受。所以，当你感到情绪起伏时，不妨对自己说：“这一刻的痛苦，我可以看见它，但我不需要成为它。”

互动展区同样精彩纷呈，独具创意。李琳怡老师特别推荐大家打卡展览现场精心设计的“翻翻乐”装置。装置以游戏的形式挑战个体的消极核心信念，在轻松愉快的氛围中深化自我关怀意识。她相信，观众在翻转卡片的过程中，可以逐渐摒弃“我没有能力”“我不可爱”“我没有价值”等负面认知，从而强化“我有能力”“我有价值”“我值得被爱”的积极信念，继而实现自我认知的重塑。

正念体验区营造了多感官的沉浸式环境，让观众在听觉、嗅觉等多维度的刺激下，全身心地感受当下的宁静与美好，进一步提升正念观的体验与实践效果。观众还可以在“我可爱”“我可以”等六面文创印章的引导下，为自己盖上肯定的印记，让心理程序通过自我察觉重新编码。

从对自我苛责的深刻觉察，到唤醒内在的关怀潜能，再到全方位阐释自我关怀的三个要素，加上丰富的互动体验环节，观展的过程仿佛也构建起一个自我关怀认知和行动清单的闭环。参观者不仅获得了知识与技能，更经历了一场心灵的洗礼与成长，逐步建立起对自我关怀的深度理解与持久信念——

打破苛责，你值得被自己温柔以待！