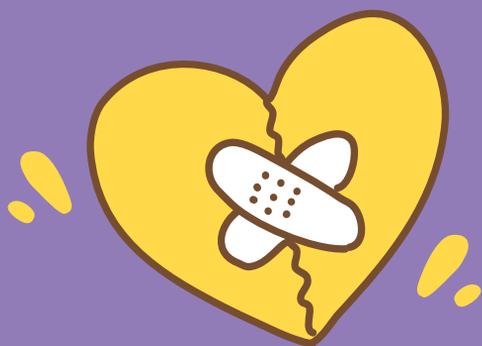


失戀不可怕!

從崩潰中
爬起來的
26 堂課





除了愛，更關鍵的是「自我」

在關於愛情的話題上，我們總是把關注點落在「愛」上。

當感情關係走向破裂（分手、出軌、出現嫌隙、逃避、開始冷暴力等）時，我們的疑問也常常是：**是不是不再愛了？是不是不夠愛？**

當我們這麼問的時候，其實忽略了一個更重要的問題，「我愛你」中的「我」和「你」才是最關鍵的，只有當「我」和「你」都在用真實的、完整的自我相愛時，愛情才能深刻地、穩固地存在於「你」「我」之間。

當感情破裂、親密關係中的愛消失時，曾經堅信的「自我」也在隨之破裂。於是，我們總能在生活中發現這樣的一些人，他們在經歷了一段異常痛苦的感情關係後，再也不相信愛了，他們變得克制、變得小心翼翼，甚至變得冷漠和遊戲愛情。這其實是受傷的、破裂的自我沒有得到重建的表現。

因為有自我，才能有愛情；能獨立，才能有親密關係。

很多感情關係問題的關鍵不在於「愛」，而在於「自我」。因為自我不夠真實和完整，所以無法真正地相愛；因為自我無法平和地享受獨立，所以強迫性地苛求親密、卻無法擁有真正的親密。

這本《失戀不可怕！》會提到分手、冷漠、出軌、感情消失等

問題是怎麼發生的，但更會集中於「自我」在這個過程中的變化，比如說，當感情發生變化時，你和他，你們兩個人之間，發生了甚麼樣的變化？

這段時期極為關鍵，因為這是人生的脆弱期，也是重塑你對感情的理解、重建自我的最好的時期——當感情破裂，你對自我、愛和有關人生最深的渴望與意義也都會浮現。所以愈是在這樣痛苦的時期，你愈需要思考。而好的思考既需要知識，也需要借鑒其他人的經驗。尤其是知識，知識客觀而有溫度，知識和經驗會協助你在「**重塑理解**」和「**重建自我**」的這段時期走得更安穩、也更有效率，讓你在重建自我之後變得更自在、更完整、也更強大。經歷本身其實並不能讓人獲得經驗和成長，對經歷的思考和理解才是最有用的東西。

我希望這本書能帶給你更好的思考，讓你在讀完以後對親密關係擁有更新、更完整的理解，也讓你的自我更加完整和堅韌。

這本書包含 5 個部分，每一部分都是重建自我的一步。

第一步和第二步是應急的兩步，好比受傷後的緊急包紮。第三步是包紮後的康復期，這期間我會帶着你重新認識這段破裂的關係。而第四步和第五步，是重新建設自我和認識親密關係的兩步，這兩步需要更多、更深的思考，也是和你整個人生相關的兩步。

我強烈建議你按順序學習去走每一步，在每小節的最後，我都有為你總結這一節的要點和行動指南，你可以在生活中按指南

去思考和行動，**改變會在思考和行動中發生。**

以下是每一步的主要內容。

第一步：情緒急救。腦科學和心理學的知識可以幫助你停止失控和自我封閉，減少觸景生情的痛苦，讓你也能主動尋求適合自己的幫助，以免不合適的幫助造成二次傷害。

第二步：維持低迷期的生活效率，降低感情破裂造成的干擾——用「坦白、捨棄和啟動」進行時間管理，用「主動放手」減少對前任的強迫性關注，用權力視角重新決定要不要復合。當然，如果你讀完以後還是想要復合，我也為你提供了管理「印象、目標和期待」的視角來協助你走上與幸福有關的復合之路。

第三步：跳出單一的「愛與不愛」的視角，從「心理需求」的角度重新認識那段關係。也就是說，跳出「戀人」的視角，從「人」的角度重新看待自己和對方，也從關係的視角重新看待愛情。包括：他為甚麼要離開你或出軌，感情的裂縫是怎麼產生的，以及家長的反對究竟意味着甚麼等。

第四步：在平靜以後從「心智模型」的視角來重建自我。學會自我關懷，減少自卑帶來的消極影響，學着自我接納。然後試着建設屬你自己的心理支持系統——好的支持系統能讓你獲得自我成長、自主幸福的實力。在心智模型的協助下，你會重新思考你自己、也會重新思考你的人生，在這個過程中，你會更有可能做出你內心真正想要的選擇。

第五步：用心理學的視角重新看待愛與親密關係——不再只是沉浸於浪漫之愛帶來的感覺，而是認識愛、尋找愛和感受愛。我會帶着你嘗試認識並超越原生家庭的影響，試着去擁有真正的無條件的愛——跳出「性別分工」的枷鎖，從浪漫之愛走向落實到生活和相處之中的、屬你自己的、獨一無二的親密之愛。

這本書既寫給正處於破裂期的人們，也寫給心中依然懷着和愛有關的隱痛的人們——隱痛代表着自我依然是受傷的。需要說明的是，雖然我在書中都用「他」來指代了另一半，但這個他並不特指男性。

這本書不只寫給女孩們。我很希望不論男性還是女性，都能用更科學的視角、更真實的自我來面對愛情，讓雙方都能跳出性別的刻板印象來相愛和相處。

雖然在現實生活中，有很多男性在感情破裂後選擇用事業重建自我（也有越來越多的女性正在這樣做），事業當然是有力的，但在感情關係中受的傷，還是要在與感情關係有關的思考中重建。即使之後的人生選擇單身，但對於留下隱痛的過往，你依然需要去直面和處理。

希望這本書能協助你走上重建自我的旅程，在這個過程中去擁抱真正的愛和親密，這既包含你對自己的愛和親密，也包含你和相愛之人的愛和親密。

曹雪敏

目錄

自序 除了愛，更關鍵的是「自我」 / 002

第 1 章 從崩潰中爬起來

- 1.1 為甚麼你會想傷害自己 / 010
- 1.2 分手帶來的羞恥感如何釋懷 / 020
- 1.3 如何停止怨恨與悔恨 / 030
- 1.4 不是每個好心的朋友都能幫你 / 039
- 1.5 用這幾個不費力的動作讓身體先走出痛苦 / 049

第 2 章 先要繼續生活

- 2.1 低迷的時候，如何維持效率 / 062
- 2.2 如何應對「一個人」時的不安全感與恐懼感 / 070
- 2.3 總是忍不住關注前任或他的現任怎麼辦 / 084
- 2.4 想要復合，如何挽回 / 092
- 2.5 一直放不下怎麼辦 / 104

第 3 章 尋找現實的真相

- 3.1 他愛過我嗎？他為甚麼要離開我 / 114
- 3.2 他為甚麼要出軌 / 126
- 3.3 是甚麼造成了裂痕和疏遠 / 136
- 3.4 因為家長反對而分手意味着甚麼 / 146
- 3.5 哪種感情從一開始就有危機 / 154
- 3.6 警惕和遠離這幾類人 / 162

第 4 章 看見自己，重建自我

- 4.1 看見受傷的自己 / 176
- 4.2 總是自卑怎麼辦 / 188
- 4.3 如何接納不完美的自己 / 198
- 4.4 建立屬你的心理支持系統 / 209
- 4.5 不要總在模仿自己，做自由的自己 / 224

第 5 章 重新認識親密關係，再次出發

- 5.1 超越原生家庭 / 240
- 5.2 「無條件的愛」真的存在嗎 / 252
- 5.3 相愛與愛得舒服 / 261
- 5.4 變革中的親密關係：建立你自己的親密規則 / 270
- 5.5 甚麼情況下，可以開始一段新的感情了 / 282



第1章

從崩潰中

爬起來

1.1 為甚麼 你會想傷害自己

失戀不可怕！
從崩潰中爬起來的 26 堂課

你好，此刻的我一直在想，翻開這本書的你正處於甚麼樣的狀態，心情是好是壞？人是平靜的還是迷茫的？

你會翻開這本書，也許你剛分手，又或許，你正處在分手的邊緣，你有很多困惑和無助，想用心理學找到那些為甚麼和怎麼辦——這本書的內容便是圍繞感情裏的「為甚麼」和「怎麼辦」。關於分手和感情破裂的種種，你都能在之後的內容中得到認知上和行動上的啟發。

很多人在分手後，或處在分手的邊緣時，總是想着去了解愛情、去了解對方，也想了解你們的關係是怎麼發生了變化？這些當然是重要的，你也會在之後的內容中找到這些問題的答案，但其實更關鍵的是，你要關注你自己。在感情關係中，無論是對愛的理解和體驗，還是兩個人的互動，你的自我其實發揮着最關鍵的作用。尤其是現在，你

待在破裂的關係裏重建自我。「破裂」是傷害性的，有痛苦、有悲傷；但「重建」是建設性的，有期待、有堅定，只要做好了，就是希望和未來。

分手後，人的心理往往很脆弱。這個脆弱也是因為關係破裂後，情緒中的自我正處在一個動盪期，幾乎是一個支離破碎的自我。**人們會在關係中認識自我，關係就好比人們認識自我的一面鏡子。**於是當關係破裂時，鏡子中的自我也變得支離破碎，你甚至可能會看不到那個完整的自我，因為鏡子破碎了，鏡子中的自我也就變形了。

這時，你的自我亟待你努力去引導和拼湊，也就是重建。如果重建得不好，一個人對自己、愛情、關係的看法很容易走向消極的一端，不再相信自己，也不再相信愛情和他人，**這會讓人錯失未來原本可以擁有的幸福。**

如果重建得好，自我會像重生一般地變得更強大、更鮮活。其實，這個重建的過程是一個重新創造自我的過程，是你在重建自己的生命和生活，也是你在決定要做甚麼樣的自己、要為甚麼樣的愛情和未來而投入。你要做好心理準備，這個過程會像跋山涉水一樣艱辛，需要你深入地思考和練習。在這個過程中，你會收穫新的知識和思想。你一定也會有疲憊、懊惱甚至想放棄的時刻，重建自我是

一個艱難的過程。正因為如此，你需要借助他人的經驗，尤其是一些專業的知識和建議，這會讓你在這條路上走得更安穩、更準確。只要你能堅持走完這條路，就一定會有豁然開朗和重獲新生的那一天。

人要走長路，先要做好準備。但分手後的自我好比剛受傷的身體，你需要立刻做的是防止傷口的進一步惡化，以及對傷口進行包紮。所以在這個部分，我會先帶着你對傷口進行緊急處理，而這一節就是最重要的第一步——先停止你對自己的傷害。

關於對自己的傷害



簡單來講，所有你正在做的、心裏知道這對自己並不好的行為，都是對自己的傷害。比較隱性的傷害是指責自己甚至對自己進行人身攻擊，例如說自己是個沒用的人。

怎麼區分甚麼是對自己的客觀評價、甚麼是對自己的主觀指責呢？你要觀察自己的感受，雖然這兩者都會引發人的難過情緒和刺痛心理，但是客觀評價不會讓人絕望，因為客觀評價就好比黑暗裏的一道光，讓你看到一部分真實的自我；主觀指責就好比在黑暗中給自己又建了一個牢籠，讓你壓抑又不得動彈。

為甚麼你會在分手後傷害自己？或說，為甚麼有的人會有意傷害自己？有人認為，這是情緒失控的表現，這種說法有一定的道理，但是不全對。**分手後的自傷行為，更多的**是在表達自己的情緒，尤其是在表達自己的痛苦，你想讓別人、讓自己看到自己正在承受的痛苦，這是一種把無形化為有形的表達。

精神上的痛雖然如此煎熬又如此複雜，它明明是強烈的、極致的痛，但是因為語言本身的限制，即使你把正在承受的痛苦說了出來，你能表達的痛苦往往不及真實承受痛苦的十分之一甚至百分之一。於是，這份痛苦變得十分孤獨。你正在體會這份痛苦，卻無法讓別人理解和懂得，而且很有可能你只是體會到了痛苦，但你自己也不懂為甚麼這份痛苦如此深刻和複雜。這種無形和孤獨讓人十分恐慌，因為你不知道它會不會變得更加激烈，也不知道它會持續多久，甚麼時候能停止，停止了以後又會不會捲土重來？這會引發你對失控的恐懼。

人在恐懼時需要獲得**掌控感**，也需要獲得別人的理解。甚麼樣的傷害是人們只要看見就懂，甚至只要看見就會關注它並產生同情？答案就是身體上的傷害，身體上的傷害是一種所有人都懂的痛苦和表達。當一個人傷害自己時，他其實會獲得一種**掌控感**，既因為這個痛的產生是他自己主

動創造的，也因為身體傷害的癒合有自然規律，他知道這個痛甚麼時候會癒合。這就是為甚麼有的人在遭遇精神痛苦時，會進一步傷害自己的身體，既因為他的情緒失控了，也因為這能帶來理解和掌控感。

甚麼樣的情緒最容易讓人們傷害自己呢？答案是憤怒，對他人的憤怒和對自己的憤怒。憤怒是人類最原始的情緒之一，這種情緒會讓人在最短的時間內調動所有力量做出反抗，這是一種強大的精神力。在人類歷史上，人們在面對不公、面對其他人傷害自己或親至愛的人時都會憤怒，在憤怒之下可能會做出「以牙還牙、以眼還眼」的攻擊行為。這種攻擊行為從核心意義上來說不是單純為了報復，而是通過報復警告對方不要在未來再做出同樣的傷害行為。

看到這裏，你有沒有發現憤怒之所以會導致人們傷害自己，是因為憤怒本質上就是一種引發警告和回擊的力量。這份攻擊如果不對外發生，就會轉而對內發生。而且，所有的憤怒本質上都是對事情已經發生，而自己無能為力的憤怒。當對反抗感到無能為力時，攻擊也無法對外發生，人就會對自己感到憤怒。於是，在這雙重憤怒之下，對內發生的攻擊會更加激烈。這就是為甚麼人在憤怒之下很可能會出現自我傷害的行為。

應該停止對自己的傷害，轉而去傷害別人嗎？先等一等。一開始你不對外攻擊，一定有你內心認可的不對外攻擊的理由，或許是感情，或許是理性。在你沒有想清楚自己要怎麼做以前，不對外攻擊是一個更好的選擇，因為如果人忙於攻擊，就沒有足夠的時間與精力來對內進行建設。而且，歸根究底分手帶來的憤怒都是因為愛曾存在過，正因為愛得又深又激烈，才會在分手時遭遇同樣激烈的痛苦和憤怒。雖然分手傷害了你，但只要你愛過，當憤怒的心情平復下來，你一定希望自己不曾傷害過愛你或你愛過的人。當然，有些分手帶來的憤怒是因為分手包含了背叛，人會天然地對背叛感到憤怒，會想反擊。我想要告訴你的是，你始終有機會反擊，而且等到你更強大以後，你的反擊可能會更有力，所以不要着急。

先放下對外的攻擊，把所有時間與精力都留給自己——因為現在是你重建自我的最好時機，強烈和複雜的情緒背後是你和最深處的自我進行交流的機會。

關於憤怒



甚麼樣的分手會引發憤怒？是你覺得對方不該也沒有權力這麼做的分手，尤其是在你付出了很多甚至通過單方面的犧牲維持這段關係時。明明你才是那個可以提分手的人，

明明對方對此應該表示感恩並且為這段關係付出更多，應該更珍惜這段感情，結果竟然是對方提了分手。他這麼做，不僅否定了你的付出，還否定了你的感情，也就是徹底否定了你。面對這樣的否定，人會覺得**不公平和不甘心**，這兩個感覺是藏在憤怒背後的感覺。

人在情緒激烈的時候會關閉大腦理性思考的區域，這時理性處於下風，所以我希望你試着不要壓抑自己的憤怒與情緒，也不要盲目地宣洩它們，試着換一種方式表達你的憤怒與情緒，好的表達會讓你的情緒平穩下來。

那怎麼表達才是好的呢？你可以嘗試心理諮詢中經常使用的空椅子療法。在眼前放上一把椅子，想像對面正坐着和你分手的那個人，對着空椅子把想說的話一股腦兒地都說出來，不要修飾，也不要欲言又止，全都說出來。建議你把這個過程錄下來，因為這既是在記錄自己的人生片段，而且如果有一天你想要對這個階段的你了解得更深，也可以把這些錄音拿出來作為資料回顧和思考。

除了空椅子療法，還有敘事療法中常用的日記療法，把你想要說的話、想要表達的不公平和不甘心都寫下來，留下你的「憤怒」。這些「憤怒」代表了你的過去，也代表了部分的你，你不一定要在這個時候就捨棄憤怒——因為

讓憤怒消失就好比讓一部分的你消失，這其實與分手後急需看見完整自我的目標不一致。

你要做的是把憤怒留下來。空椅子療法和日記療法其實都是在幫助你表達和記錄憤怒，讓你先停止壓抑，也先不把憤怒化為對外和對內的攻擊或盲目地宣洩它們，把憤怒原原本本地表達出來，把屬你的憤怒留在你身邊。只有這樣，你才能既不被憤怒控制，又有機會使用你的憤怒。



自責的背後是這樣一句話：都是我的錯。當你因為分手感到自責時，你應該意識到，其實這是兩個想法混合的結果，第一個想法是：你的錯導致了分手，第二個想法是：分手也是個錯誤。你過去的錯導致了現在分手這個錯，所以你指責你自己。

但是，**真的都是你的錯才導致了分手嗎？**以及，**分手真的是個錯誤嗎？**

一段感情從開始到結束，包含了很多個階段，彼此的相識、相戀、相處到分手，每個階段都有每個階段的困難和挑戰。如果真的都是你的錯，我希望你能先把這些錯記

錄下來。如果你真的覺得分手是個錯誤，我也希望你先寫下來，為甚麼你覺得分手是個錯誤，這些錯誤分別都是甚麼，導致了怎樣的結果。

為甚麼要寫下來呢？因為這些問題的答案會隨着你在讀這本書的過程中發生的變化而變化。記錄最初的答案既可以幫助你記錄自己人生的重要階段，也可以讓你看到自己最後的改變——即使真的存在錯誤，只要我們能從錯誤中學習，就會迎來更正確的未來。

讀到這裏你會發現，本節的內容沒有試圖讓你立刻改變，也沒有試圖和你講道理，而是引導你慢慢地表達你內心的聲音和情緒，引導你通過情緒認識自己、了解自己。希望對於分手這件事，你能從質問慢慢走向疑問，然後看見這個過程中更完整的自己和真相，觀察、分析這些真相，最後找到這些問題的答案，用答案創造自己的未來。

本節要點

親密關係的破裂會帶來自我認知的動盪，而動盪期是重建自我最好的時機。

自我傷害其實是我們在表達痛苦和孤獨感的結果，也是我們在失控中尋找掌控感的行動。

憤怒本質上是一種警告外界和保護自我的情緒。

憤怒是自我的一部分，不要捨棄，要留下憤怒，並且建設性地使用憤怒帶來的力量。

行動指南

1. 用「空椅子療法」或「日記療法」把你的憤怒和想說的話都表達出來，並且留下記錄。
2. 覺察內心的自責，寫下這些自責，等看完本書後重新審視這些自責。

1.2 分手帶來的羞恥感如何釋懷

失戀不可怕！
從崩潰中爬起來的 26 堂課

分手或感情出現破裂以後，還有一個和憤怒同樣傷人的情緒便是羞恥感，或再加上愧疚的感覺——羞愧感。

憤怒讓人產生攻擊性，要麼對外攻擊，要麼對內攻擊，無論哪種攻擊都可能破壞一個人的身心健康和人際交往。而羞恥感和憤怒不一樣，羞恥感是一種禁錮的力量，它會讓人退縮到某個角落，讓人覺得真實的自己見不得光。羞恥感會阻礙一個人向外尋求連結和發展，禁錮一個人的成長和生活。

如果你在分手以後，或在某一段人際關係中總是感到自己有一種羞恥感，更直白地說，總是覺得自己讓對方丟臉，總是害怕一些事情被別人知道和評價，那你就需要警惕這種情緒了，你要试着把這種情緒控制在一個合理的範圍內。甚麼是合理範圍呢？適當的羞恥感或羞愧感是一種提醒，

讓人做出行動去改變和彌補，但如果羞恥感或羞愧感過於強烈，就會徹底變成一種禁錮。

無論是羞恥感還是羞愧感都有一個特徵，就是這兩種感受本質上是公開的。甚麼意思呢？這兩種感受都有實際的或假想的觀眾，他們都產生於其他人對我們的所思所想、行為或錯誤等的評判。

所以當你產生羞恥感或羞愧感時，你的心中一定有某些人的目光和評價，可能是嘲笑、嫌棄、鄙視等。這些目光與評價既可能來自對方或其他人，也可能來自你自己，而這種情況在一段健康的關係中其實很少見。如果一段關係總是讓你產生羞恥感和羞愧感，那麼你需要改變這段關係或離開這段關係，在這一過程中，更重要的是減少它們帶來的消極影響。

羞愧感的來源



我想先帶你向內探尋羞恥感或羞愧感的來源，然後再向外探尋羞恥感或羞愧感的「觀眾」又是哪些。羞恥感或羞愧感是很深很深的情緒和觀點，情緒是一種感受，而觀點是一種評價，兩者幾乎是互相交織又互相促進的。僅這一節的內容很難幫你迅速地根除這些感受，但應該能給你一些新的認識和啟發。

我們假設兩個人是正常分手的（不正常的分手可能包含長期的語言暴力或分手前的謾罵和詆毀等），一些人在分手後感到難過，覺得「他不愛我了」「他離開我了」，這兩句話在某種程度上都在反映客觀事實，而事實的確讓人傷心、遺憾和痛苦。但分手後如果感受到的是羞恥感，背後通常有這麼兩句話：「他拋棄我了」「他不要我了」。這兩句話和「他不愛我了」「他離開我了」的區別是甚麼？這兩句話把自己放在了一個被動又從屬的位置上，自己處在被選擇的位置，處在只能等待他人選擇的狀態，而當自己被選擇以後便屬對方，對方不僅選擇了你，也賦予了你的價值。

對方「拋棄」你，不僅意味着你覺得對方否認了你的價值，還意味着你覺得你和你的價值都消失了。不僅如此，在你的腦海裏還有一些這樣的畫面：對方在指點你、嫌棄你、嘲笑你甚至是厭棄你，或有其他人正在因此嘲笑你和指點你。正是這樣的想法和畫面讓人有了羞恥感。

那這背後是甚麼呢？是對自己存在感和價值感的恐慌和看低，也就是通常所說的「低自尊」。低自尊的人更容易體會到羞恥感。而在分手後，有羞恥感的人不僅視離開為「拋棄」，更是把「拋棄」的原因歸結到自己身上，認為都是自己做得不對，所以對方拋棄了自己。

實際上每個人都會有所欠缺，都會有不足和不夠好的地方，一些低自尊的人認為的「不好」，很可能只是所有人都有的「不完美」。

低自尊會反映在很多地方上，從自我批評到自我貶低，從不敢提要求到討好型的行為模式（毫無選擇地、近乎強迫性地委屈自己去滿足他人），從缺乏社交到離不開對自己很糟糕的人等，這一切都讓人難受又強迫性地無法停止。

他很可能一直生活在對自己的批評中：沒用、不聰明、沒魅力、胖、皮膚差、過於焦慮、沒有幽默感等，也就是各種各樣的「不好」；而當你告訴他，他身上有閃光的地方，比如他眼睛很美、思考很嚴謹、善良等，他要麼覺得你說的根本不是事實、只是在安慰他，要麼覺得「這得看和誰比了」，他總能找到顯得自己「不好」的比較對象。

解讀「低自尊」



低自尊既是一種感受也是一種觀點。那麼，低自尊的人如果想要靠自己提高自尊應該怎麼辦呢？讓自己變得更好嗎？這是一個誤解。

如果想找到提高自尊的方法，我想先和你聊聊「自尊」究竟是甚麼？「自尊」其實是你對自己是甚麼樣的人的感受和觀點。低自尊是消極的感受和觀點，而高自尊就是積極的感受和觀點。

看到這裏，你可能已經明白：自尊本質上是一種主觀感受和觀點，而不是客觀事實。所以，很多人在想要靠自己提高自尊時，常常會去努力提升自己，例如讓自己變得更美、更有錢、學歷更高、更幽默等，這麼做對於原本就對自尊感持積極態度的人來說是有效的，但是對於原本對自尊感持消極態度的人來說，很可能無濟於事，因為他始終能找到不完美的地方來「戰勝」自己的努力和提高，重新回到自尊感消極的地方去。

你也許會想，既然實際做法不一定起作用，那我可以向自己暗示積極的自尊感。比如告訴自己：

- 我是一個人
- 我是一個有價值的人
- 我是一個有價值的、值得愛與被愛的人
- 我是一個有價值的、值得愛與被愛的、可貴的人
- 我非常非常可貴！

試着默念這段話 3 遍，仔細觀察內心的感受，或許你會體會到交雜的溫暖、有力、困惑和懷疑帶給你的複雜的感覺。

但接下來，我要請你做一件不那麼積極的事，請默念下面這句話：

- 我是一個沒有用處的、沒有價值的、一點都不值得愛與被愛的、甚至不配為人的人。

這句話是很多低自尊的人進行自我攻擊的一個極端例子。對低自尊的人來說，積極的自我暗示和消極的自我暗示在無休止地鬥爭，積極的自我暗示有時會取得暫時的勝利，但習慣性的消極暗示卻往往更為頑固。

對此我們究竟應該怎麼辦呢？**第一個重點是先暫時撇開感受，直接投入生活。**用來評價自己的時間與精力愈多，可以用來投入現實生活的時間與精力就愈少。試着用心理學中的「奇跡提問法」問問自己：假如有一天你醒來發生了一個奇跡，你變成了一個高自尊的人，這樣的情況下，你會做甚麼？這個問題的答案是甚麼，你可以現在就去問問你自己。如果暫時想不到答案也不用着急，這本書會慢慢帶着你找到你的生活答案。

另一個重點是找到真相。比如對分手結果的歸因：對方是不是因為「你不好」而「拋棄」你？愛情是甚麼？感情關係又是甚麼？

感情的起起落落與開始結束一直是一件很複雜的事情，剎那的心動也好，愛的突然或日益消失也好，這些事和「好不好」關係很小。比如，無論是多麼人見人愛的人也會有人對他毫無感覺，無論是多麼萬人嫌的人也會有人對他死心塌地。再比如，同樣是看伴侶的電話，有的人會覺得這是關心和好奇，帶給他的感受是愉悅的、有趣的；有的人卻覺得這是懷疑和防備，帶給他的感受是緊張的、消極的。

其實我想告訴你的是：**分手和你是否有價值或是否足夠優秀沒有關係。**

分手絲毫不會影響你的存在感和價值感。存在感和價值感始終牢牢地握在你的手裏，在你自己的心裏、腦海裏。希望你能隨着閱讀慢慢發現原來你還有其他視角可以重新看待感情和感情中的問題，不再覺得是因為自己「不好」所以對方「不要」你了，重新發現一直在你手裏的存在感和價值感。

帶給你羞恥感的「其他人」



接着我們來看羞恥感的第二個來源：外部來源。這是指一開始說的那些嘲笑你、指點你、嫌棄你的其他人，也就是來自外部的目光和評價。我想請你放下書，回想一下，帶給你羞恥感的「其他人」有哪些？**也就是讓你懷有羞恥感的觀眾是哪些？**

你可能從某些渠道了解到心理學研究表明，其他人並沒有像我們想像中的那樣關注和在意我們，但這個結論並不是想要提醒你「正因為其他人不在意你，所以你不必為因為他們感到羞恥」。相反，他們很可能的確很在意你，所以才對你做出這樣過分的事情。

這個結論僅僅希望你能明確自己的羞恥感的外部來源。你必須知道羞恥感是怎麼來的，這樣你才能知道誰、在甚麼樣的情形下，會激發你的羞恥感。然後，你才能去辨別那些觀眾是善意的還是惡意的，是想激勵你發展和成長、還是僅僅只想打擊和消遣你？（確實會有些人以取笑他人為消遣）

如果他們的出發點是善意的、激勵性的，那你要做的是告訴他們這個方法讓你備受煎熬並和他們商量一下，讓他們

本節要點

換一個方式。但如果他們的出發點是惡意的、打擊性的，你要做的就是遠離他們，而不是停下來與他們鬥爭，你投入愈多的時間與他們鬥爭，你為自己而活的時間就愈少。

如果努力之後還是遠離不了他們，那就請你為自己奮起鬥爭一次，告訴他們：「不要這麼對我，我不接受。」如果他們與你爭辯，不用與他們講道理，因為你們之間若是可以講道理，他們一開始就不會這樣做，你要做的依然是堅定地告訴他們：不要這麼對我，我不接受。當你再三嘗試，他們卻依然毫無改變時（這是非常可能發生的事），試着告訴自己，他們的話你不必聽，你可以按自己的意願生活。

所有人生來都對這個世界持有開放的、好奇的態度，也總是關心與關愛自己。只有當周圍人逐漸讓他覺得自己是丟臉的、見不得光的、毫無價值的時，一個孩子或一個成年人才會漸漸形成根深蒂固的低自尊。其實，根深蒂固的是那種羞愧的、羞恥的感受，正是伴隨着這些感受，低自尊的觀點才逐漸紮根。

所以消除羞恥感和羞愧感不是一朝一夕就能達成的事。你既要更新自己的感受，也要更新自己的觀點。之後的內容會進一步幫助你做到這些。

羞恥感和羞愧感都是一種公開的感受，這些感受都有真實的或假想的觀眾。在一段健康的親密關係中，羞恥感和羞愧感其實很少見。

你的自我價值感始終在你的手中，和是不是有人愛你、是不是有人離開了你沒有關係。

羞恥感和羞愧感的背後還有我們對自我的消極評價，也就是人們通常所說的「低自尊」，而努力讓自己變得更好並不能提高自尊。

想要真正地提高自尊，就要直接行動。更有效的方法是找到事情的真相並重新選擇合適的環境。

行動指南

1. 用「奇跡提問法」問自己：假如有一天你醒來發生了一個奇跡，你變成了一個高自尊的人，這樣的情況下，你會做甚麼？——這個問題的答案是甚麼，現在就問問你自己吧。
2. 找到羞恥感和羞愧感的外部觀眾，改變他們的行為或努力離開他們。