

# 自我接纳

# 自恋型人格障碍

- 是指个体需要不断从外部获得认可来维持自尊的一种人格特征 (McWilliams, 2011)
  - 外向型（自大暴露狂）
    - 对自我的无限夸大
    - 自己生来就更独特或优越
    - 缺乏共情能力
    - 炫耀、撒谎
  - 内向型（脆弱敏感型）

# 自恋型人格障碍（DSM-5）

- 自我重要性的夸大感；
- 幻想中，自己应该有着无限成功、权力、才华、美丽或理想爱情；
- 认为自己生来优越和独特；只能被其他特殊的或地位高的人或机构理解和交往；
- 需要他人过度的赞美；
- 有一种权利感，即不合理地期望特殊的优待，或者他人自动顺从自己的期望；
- 在人际关系上剥削他人（为了达到自己的目的而利用别人）。
- 缺乏共情，难以认识到他人的需求、主观体验和感受。
- 常常嫉妒他人，或者认为他人嫉妒自己。
- 高傲、傲慢的行为或态度。

# 自恋型人格的背后是什么？

- 自恋者的情感体验都是非常极端的
  - 羞耻和嫉妒
  - 核心是一种自卑感
- 所谓优越感，是根本不存在的。如果一个人具有优越感，其实在他本身是受着自卑感的折磨，优越感不过是自己虚构出来、用以掩饰、隐藏自我，使自卑感和不安全感不至于暴露出来。

# 回顾一下灰姑娘的故事

- 促成灰姑娘命运转变的关键因素有哪些？
  - 后妈
  - 水晶鞋
  - 仙女、小鸟等
  - 灰姑娘
  - 王子
- 最关键的因素是.....



# 爱你自己，真实的你

- 每个人心中，都有这样一个灰姑娘
  - 我不够富有
  - 我不够漂亮
  - 我不够聪明
  - 我不够健康
  - 我不够勤奋
  - 我不够体贴
  - .....
  - .....
- 能不能成为皇后，问题也许在于，身为灰姑娘的你去不去参加舞会？

# 不健康的自我——自我抑制

- “抑制”——停止、避免、禁止、约束
- 自我抑制约束了真正自我的表达，害怕做真实的自己
  - 个体表现包括害羞、胆怯、敌意、神经过敏、过分罪恶感、失眠、紧张、易怒、无法与人交往等.....
  - 抑制产生过分否定
    - 如：口吃起因于过度的自我监听
      - 让25名严重口吃患者读一篇文章，同时让他们带着耳机，耳机里播放着高音盖过他们自己的声音，结果发现，口吃症状有明显的改善

# 为什么会产生抑制

- 过分谨慎

- “目的的颤抖”：穿针、拿钥匙开锁

过分地谨慎与尽责就像自行车的链条一样，会紧得使你的思想运转受到阻碍。……考试期间过度的紧张气氛会破坏你事先所准备的一切。如果你要考得好，就在考试前一天将书本抛开，对自己说：“我不再在这东西上花费一分钟时间，我一点也不在乎考试结果的好坏。”诚心诚意地这样说，并且从内心体会一下这句话，然后出去玩一玩，或者躺下了睡一觉，我保证你第二天的考试结果会让你以后在考试前永远使用这一方法。

William James 《论精力的保持》

- 过分关心别人的想法

使别人对你产生良好印象的方法是：绝对不要有意地想让别人对你产生好印象，绝对不要为了有意构想的效果，而去决定行动或者不行动，绝对不要猜想别人对你有什么印象或别人如何评价你。



# 消除自我抑制

- 要忽略否定的反馈
- 要有更多的自我意识
  - 更多地关注自己的感觉、行为和思考，不去关心别人的评价
- 自我表现与道德无关
  - 如：怯场——歪曲的道德感（良心）造成的过度的否定反馈（怕说错话，怕表达自己的意见，怕因为显出自己“了不起”或别人认为自己“出风头”而受惩罚）
- 消除压抑，恢复均衡
  - 压抑过量时，要消除抑制

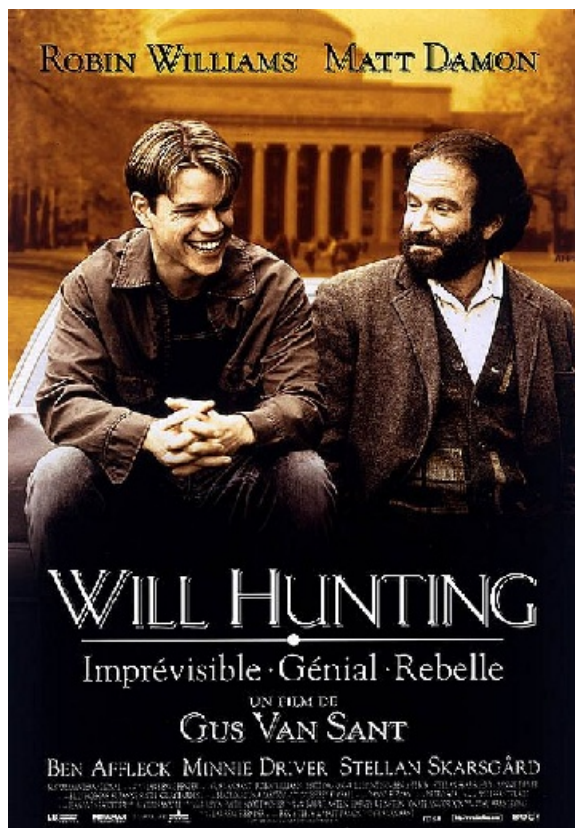
# 爱自己，真实的你

- 接受自己不完美，重新看待自己
- 停止与自己对立，积极评价自己
- 做好唯一的自己，扩张自我边界



世界上只有一个你，独一无二的

# 推荐电影



心灵捕手

致命ID

