

別再對自己說「應該」—— 練習將自我批評轉為自我接納

撰文／黃琬護

「我應該要更努力」……

「我應該要當一個聽話的好孩子」……

「我應該要讓所有人滿意」……

這些話，你是否感到似曾相識？很多時候，我們根本沒有意識到自己正一遍遍地對自己說著，甚至將它當作人生準則，沒有達到我們就會不斷自我批評。

這些「應該」就像無形的枷鎖，牢牢套在我們身上，讓我們時常處於焦慮、自責與罪惡感之中，總覺得自己「還不夠好」，進而陷入無止境的內耗與自我苛責，直到身心不堪負荷，情緒潰堤。

為什麼我們總是在說「應該」？

成長過程中，我們或多或少都曾接收過來自各方的期待：父母希望我們要孝順、要懂事、要努力出人頭地，彷彿這才是回報養育之恩的唯一方式；學校教導我們要成為品學兼優的好學生；社會更是不斷定義著什麼才是「成功與優秀」。彷彿只要沒有達成這些標準，我們的人生成績單就會被打上不及格的標籤。

於是我們漸漸相信，只要自己夠完美、把每件事都做到極致、完全符合期待，就能避開失敗與批評，走向幸福快樂的人生康莊大道。

但人生真的能如此順遂嗎？

這些被我們無意識內化的標準與價值觀，最終變成了對自己的批判，每當表現不如預期，這些想法總是讓我們搶在他人前面批評自己，讓自己疲憊不堪。

心理學上有一個名詞叫做負面偏誤（Negativity Bias），意指當同樣面對正向和負向情緒時，人們會更加傾向關注負向情緒，人類對負面刺激（如批評、失敗、威脅）比起正面刺激（如讚美、成功、鼓勵）會產生更強烈反應，這項機制源自人類的演化——為了在危機四伏的環境中生存，我們大腦保留了對危險高度警覺的本能。

這項生存機制原本是為了保護我們遠離傷害，但當它過度運作、轉化為排山倒海的自我批評時，反而會適得其反。

我們常習慣透過責怪自己來促成改變，然而，人往往只想看到和聽到符合我們內在信念的事物，若我們深信自己不夠好、不值得被愛，不斷地檢討自我並不會帶來進步，只會堆疊因自我批評而生的羞愧感，讓我們永遠只盯著「尚未達成的目標」，卻忽略了「自己早已付出的努力」。

如何停止自我批評的漩渦？

當內心那個嚴苛的聲音又開始檢討自己時，我們往往會不自覺地陷進焦慮與自責的深淵。幸好，我們可以不被這個聲音綁架—腦科學的神經可塑性（Neuroplasticity）已經證實，大腦的神經迴路是可以被重新塑造的。

過去那些習慣性的自我批評，只是大腦的自動化反應，只要我們願意開始練習，透過以下三步驟，有意識地選擇與行為調整，就能建構全新的神經連結，用溫柔與理解取代不再適用的自我批判。

（一）看見：從自我評價轉為自我接納

我們習慣對自己的每個念頭、每項表現貼上好壞的標籤，但事實上，所有的想法與句子本身都是中性的，是我們的情緒與信念賦予了它們好壞的意義。

「看見」的第一步，是練習拉開距離，保持中立的觀察者角度，不急著賦予意義，也不急著批判自己的想法。

例如：當我們腦中有一個想法是：「我應該更努力」，我們可以單純地告訴自己：「我腦中現在有一個想法是希望自己可以更努力」，接納自己現在的狀態，而不給予任何的評價。

（二）對話：運用自我慈悲取代自我批評

在成長過程中，我們常被灌輸「嚴以律己才會進步」的觀念，以為只有嚴厲責怪自己，才能避免犯錯。然而，長時間的自我批判只會活化大腦的威脅系統，帶來無盡的羞愧

與耗竭。

「對話」的關鍵，在於改變內在對話的語氣，練習從責怪自己，轉換成給予自己理解與關懷。

例如：當我們腦中又浮現一個念頭是：「我應該要表現更好」，可以試著練習給予自己溫柔地關心：「我希望自己能夠表現更好，但是這一次的表現不代表我的價值，我可以再精進與學習。」

（三）擁抱：安撫內在自我來慢慢自我接納

情緒與身體是緊密相連的，當自我批判產生時，我們的身體往往處於緊繃、呼吸急促或胸悶的狀態。因此，要讓大腦真正感受到安全與接納，可以從生理上的安撫開始，學會溫柔地照顧自己的身體與情緒。

利用蝴蝶擁抱法，將雙手溫柔地交叉抱胸，拍拍自己，告訴自己：「我允許自己現在什麼都不做，就只是靜靜地專注呼吸三次」當我們願意停下來，給自己一個溫柔的擁抱，便是在身體裡為自己搭建一座安全的避風港。

自我接納是一輩子的練習，偶爾又掉回「應該」的圈套裡也完全沒關係，那也是練習的一部分，當我們能夠做到接納自己的每一個部分，不再用「應該」來定義自己，你就已經正在自我接納的路上了。

參考資料：

Nicole Vignola (2024) *Rewire-神經可塑性：用神經科學突破行為模式迴圈，終結焦慮、恐慌和憂鬱，實現最佳的心理健康*（梁永安譯，初版）。麥田文化。（原著出版於 2024 年）。