

构建团队共同愿景
打造高效能执行体系的思维法则

在职场中
| 接纳自己 | 接纳他人 | 被他人接纳 |

让职场成为
领导者和员工的归属之地

同理心
成长型思维模式
自我照顾法则
复原力

归属感

[美] 阿德勒·D·阿卡特 著
洪楨萃 译

How to Cultivate Belonging

一个核心理论
建立健康
亲密的职场关系

8个关键步骤
避开「认知误区」

营造积极氛围

14项自我评估

个性化定制自省方案
推己及人

中国友谊出版公司

归属感

〔美〕阿德勒·D·阿卡特 著
洪祯萃 译

构建团队共同愿景
打造高效能执行体系的思维法则

在职场中
| 接纳自己 | 接纳他人 | 被他人接纳 |

让职场成为
领导者和员工的归属之地

同理心
成长型思维模式
自我照顾法则
复原力



How to
Cultivate
Belonging

一个核心理论
建立健康
亲密的职场关系

8个关键步骤
避开「认知误区」
营造积极氛围

14项自我评估
个性化定制自省方案
推己及人

中国友谊出版公司

版权信息

书名：归属感

作者：阿德勒·R.阿卡特

译者：洪祯苹

出版社：中国友谊出版公司

出版时间：2023-08-01

ISBN：9787505756373

品牌方：北京斯坦威图书有限责任公司

本书由北京斯坦威图书有限责任公司进行制作与发行

版权所有·侵权必究

引言

恭喜你勇敢迈出找寻归属感的第一步！也很高兴你能在茫茫书海中发现这本书。既然有缘相会于此，请相信，我会引领大家走上拥有归属感的光明道路。或许每个人拿起这本书的原因各不相同，但中心主旨基本一致：我们如何在这个巨大且孤独的世界中找到归属感？也许你会感到气馁、孤独、疲惫或沮丧；也许你比平时更有压力或感到焦虑；又或者你还在自卑中苦苦挣扎。这个世界似乎是一片混乱的。更加不幸的是，我们都极其容易深陷于某种思维定式，这种定式让我们迷失自我，从而忽视了真正重要的东西。

在生命中的某些时刻，我们都在努力寻找自己在这个世界上的定位。我们想成为什么样的人？我们想要如何表现自己？我们的人生目标又是什么？我们淹没在来自媒体、社交圈、家庭、邻居，以及老板和同事关于我们“应该”如何思考和行动的海量信息中。但是除了我们自己，没有人会真正在我们的脑海里停留。只有我们深知自己的感受，明白什么最适合自己。这本书旨在帮助大家挖掘我们最大的资源，那就是我们自己，同时开发出一些必要的技能和工具。唯有如此，我们才能过上健康、快乐的生活。

在本书中，你将会获取一系列的实用工具，协助你解决消极思维模式、自我尊重、自我发现、接纳认可、专心致志、目标设定以及自我关注等诸多问题。在每一章里，我都将带你了解这些概念，并深入理解每一个概念的含义，以及如何在生活中为它们找到一席之地。本书还列出了一系列的实战操作，来考验你利用这些工具的能力。一旦你定期练习并将其融入日常生活，便会明白它们是如此独一无二。不要担心，没人第一次就能完美地完成操作，所有这些步骤都需要大量的练习。重新训练你的大脑，就如同去健身房一样：你不能第一天进去就期望破纪录。慢慢开始，接受“自己无法完美地完成所有事情”这一事实，然后坚持定期练习。你一定会变得更好，而后你想要的改进与提升便指日可待。

你可能会好奇我能写出这本书的原因。首先，我是一个自然且正常的人。我们所有人都需要归属，并渴望被他人接纳。我们相互依赖、共同成长。我们通过与他人的互动学习如何做人。觉得自己有所归属时，我们会感觉很美好；而感到被孤立或与他人隔绝时，我们就会感觉很糟糕，然后这种不良的情绪状态便影响了我们的生活。正如其他所有人一样，我也一直在努力寻找归属感。

我们每个人都面临着挑战，这些挑战让我们质疑自己适合待在什么样的圈子里。世界之大，我们的位置在哪里？我们到底是谁？生而为人，这是我们自然而正常的一部分。不幸的是，寻找归属感可能是一个孤独而艰难的过程；而幸运的是，我的专业经验能够在此派上用场。除了是一名努力寻找归属感的人之外，我还是一名执业临床社会工作者。我已经在这个领域摸爬滚打多年，经历过各种工作环境，比如创伤中心、酒精和药物治疗、儿童福利院、国家病房的住宿安置以及私人诊所。我与处在不同年龄段的有各种需求和担忧的组织以及个人一起工作。在该领域的求学与工作过程中，我发现了一个千真万确的事实：每个人都想要拥有并且需要归属感。我写这本书的初衷和目的便是为你们提供茁壮成长所需的信息和工具，以及团结和理解，以助你们找到自己真正的归属。

第一章 培养归属感：成为真实的自我，拥抱持久的幸福

归属感是一个宽泛的概念。我们可对它下定义、做分析、进行领会，却不一定能真正感受到它。在本章中，我们将探索归属感的含义，以及它在生活中起着至关重要的作用的原因。我们还将研究如何培养自己的归属感——男女老幼，无论是谁。唯有如此，我们才能真正地感受和体验它，无论是工作还是居家，在团体还是社区中，又或者是在伙伴关系中。创造归属感的关键开端，便是需要我们竭尽所能去领会它，并最终懂得需要它的原因。

发现社交关系中归属感的奥秘

什么是归属？简言之，《韦氏词典》系列(Merriam-Webster's) 对其的定义是“亲密或私密的关系”。这定义可以说是相当广泛了，对吧？于我而言，归属感更多是我们被另外一个人或一群人接纳真实的自己而产生的感觉。人际关系对我们的成长至关重要。这里的人际关系可不仅只是指那些我们原本就已拥有的八拜之交。严格来说，杂货店里为我们打包食品的焦虑少年，或者是帮我们修复网络连接的客服人员，他们与我们之间都存在密切的交集。然而，这些关系是盲目且机械的，不会给我们带来太多滋养。当然，如果我们身体力行地经营过这些关系，那就另当别论了。但现实生活中，大多数人是不愿与陌生人朝夕相处的。归属感的定义中明确指出，“亲密”和“私密”是归属的关键因素。真正的归属感源于能在他人面前安心地成为我们最真实的自己，且推己及人，相互、共生地接纳并认可对方。

诚然，培养一段充满接纳和尊重的亲密关系知易行难。如若那么轻松就能做到，就不会有人专门为此写书出教程了！当然，也许对另一些人而言，这似乎又很容易。这就会让我们产生自我怀疑，于是我们濒临崩溃，或是陷入迷茫。幸运的是，这些都不是问题。试想一下，其实任何一段亲密关系的建立都会受到诸多不可控因素的影响。当你试图与一群人建立这种关系时，这些不可控因素还会成倍激增，产生量变。

想象你回到中学时代，走进一家拥挤的自助餐厅，却不知道该坐在哪里。你扫视房间，发现另一个人也独坐一隅，于是你决定走近他，请求与他同坐。这当然是件很可怕的事，但相比于强行融入一群人，其实已经轻松很多！当你找到那个块然独处的人时，你们彼此都心照不宣——原来你们的处境如此相似，都形只影单！因此，你们之间更容易来场坦诚相待的互动。（也许你们之间的沟通会出现严重失误或意外，但愿那时现场没有太多观众！）相反，当高朋满座时，找到共同点就会变得相当困难。你的思维可能会快速跳转到诸如“他们为什么想要另一个朋友”“他们可能会觉得我很古怪”，或者是很多其他无益的想法。谢天谢地，我们早已中学毕业了，但是生活中与学生时代类似的纠结和窘

境却仍然无处不在。能与某一个人建立亲密关系就已足够困难，更别提要在一个群体中找到归属感，那简直令人生畏啊！

避开合群的陷阱

乍看上去，“归属”和“合群”两个词的含义似乎如出一辙，但其实两者之间有着本质的区别。人山人海之中，总有一些人在认清对方的真实自我后仍能与之建立起亲密关系，这便拥有了我们所说的归属感。注意核心要义为“真实”二字。如果我们未能成为最真实的自己，那我们就永远无法获得真正的归属感。这意味着我们可能会通过价值观或是兴趣和爱好建立联系——无论如何，这种联系必须是真实的。

另一方面，合群并不要求我们成为最真实的自己。高中时代，我的穿着打扮以及发型风格都比较固定，因为我想融入集体，但这并不意味着这种跟风是我想要或喜欢的。我们遵守别人制定的规范，因为我们不想变得与他人格格不入，我们只是在努力合群，而非寻找归属。

举例来说，我曾经接待过一位极好相处的来访者。他是班级里的“活宝”，魅力四射，深受同龄人的喜爱。然而，他却坚持认为这并不是他真实的自己，他把自己隐藏在面具之下。他说，尽管他极受欢迎，也确实无论走到哪儿其他人都众星捧月般围绕着他，但他仍然感觉自己与同龄人脱节甚至被孤立。其实这种情况我们大多数人都深有同感。我们可能会觉得自己“属于”一个群体，因为我们在此塑造和改变了自我，以迎合所谓的群体要求。事实上，那种不真诚的归属感只是一种合群罢了。当我们能够找到一个人或者一群人与我们建立联结，接受我们真实的样子，同时不要求我们遵守其他任何规范或规定，除了允许我们安心做自己，那才是我们真正的归属。

另一个例子说明，合群不一定与归属感有必然关联。另一个接受我的心理咨询的当事人是她朋友圈中唯一的黑人女性。在一次和朋友的讨论会上，有人提到了“扮演黑人”一词。当时没有人直接为这一单词的使用进行辩论，只有我的当事人谈论了与这个词有关的创伤，以及它是如何给人们加深有害的刻板印象的。她告诉我，虽然朋友们认同这件事在当下确实是糟糕的，但是在历史上，让非黑人演员把脸涂黑，在电影

和喜剧中扮演黑人，这并不一定是件坏事，因为过去的人们受时代限制，“没法了解太多”。而她的视角如此与众不同，主要还是因为她本人是一位黑人女性。这种情况导致我的当事人内心产生了价值观冲突：她要么为了合群而认同他人的观点（但不是真正的归属），要么持反对意见并说出自己的真心话（既没找到归属也不合群）。她选择了后者，虽然这确实导致了严重的感情受挫和更多的挣扎，但她从未后悔过。她坚持认为，她不想强行融入与她三观不合或信仰不同的人群。合群并不是真正的归属。当我们能够在别人面前做真实的自己，别人和我们在一起时也能如此，我们才能找到归属感。

善用科技的力量

我们生活在一个高科技时代，参加Zoom会议，视频通话，欣赏朋友和“网红”的漂亮的Instagram照片，在Twitter上和志同道合的陌生人聊天。人们一致认为，是科技建立了联系和归属感，这无疑是相当正确的。科技让我们这么多人紧密相连。每个人都可以在脸书(Facebook)和红迪网(Reddit)上找到志趣相投的聊天小组，无论他们的兴趣有多么小众。科技为我们提供了一种接触他人的方式，让我们感到被接受和被认可，并拥有真正的归属感。

对一些人来说，科技是他们找到归属感的唯一途径，面对面与人交流对他们来说是极其困难的。对一些人来说当面沟通更是不可能的，他们可能有各种各样的原因——慢性疼痛、严重的精神疾病、年龄差距、语言障碍、残疾或社交恐惧症等。在舒适居家和保证安全的情况下，与他人建立联系并找到归属感会变得容易和方便得多。这种找寻联系和归属感的方式相当奏效，我们是如此幸运，得以生活在一个技术先进的世界里。此时此地，只要轻触指尖，我们大部分的人际需求便都能得到满足。

然而，尽管技术可以让我们紧密相依，但它同时也会有反作用，让我们远离彼此。有多少人曾因政治问题与亲戚在脸书上大吵一架，于是无意中让感恩节晚餐变得异常尴尬？又有多少人认为，如果我们再进行一次Zoom会议，我们的眼球就会不堪重负而受伤？现实是，互动正在

消耗我们的精力，尤其是当它不再那么有趣，或者是找不到我们认可或愿意与其产生联系的人时。然而与我们三观不合却又同时相互联系的人遍布全网！虽然我们能够通过技术联结彼此，但有时我们能做的最好的事情却是断开各自的网络，重新回归我们身处的环境，做回真实的自己。

减轻孤独与无助

孤独是一种非常普遍的情绪，但我们大多数人都在试图逃避它。由于尝试逃离孤独，我们有时便会陷入合群的陷阱。然而，在努力合群而不是寻找归属的同时，即使被众人包围，我们最终仍然极易感到孤独。这是因为我们没有感受真实的自己，也没有被对方接纳、认可。我们如此努力地寻找归属感，以至于在寻寻觅觅的过程中丢失了独特而美好的自我。尽管合群有可能带来好处，但通常情况下，我们最终仍然感觉不到自我的完全实现。

独居一隅并不一定意味着内心孤独。严格来说我们可能会因为独居而感到孤独；我们也可能虽然只身一人，而内心并不孤独。孤独是一种与感觉自己被孤立不同的情绪，它并不是指你真的被孤立了。比如说，许多性格内向的人希望拥有充足的独处时间来给自己充电。他们从不感到孤独，因为他们在利用时间来珍视和肯定真实的自己。通过从事一些符合我们三观的活动，孤独、无助感将会大大减少，因为我们已经学会了自我调节。同样，我们也可以利用吸引力法则，吸引其他人进入我们的生活，让他们看到我们真实的自我之后，从而更加珍视我们。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《归属感》阿德勒·R.阿卡特.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/4958.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

