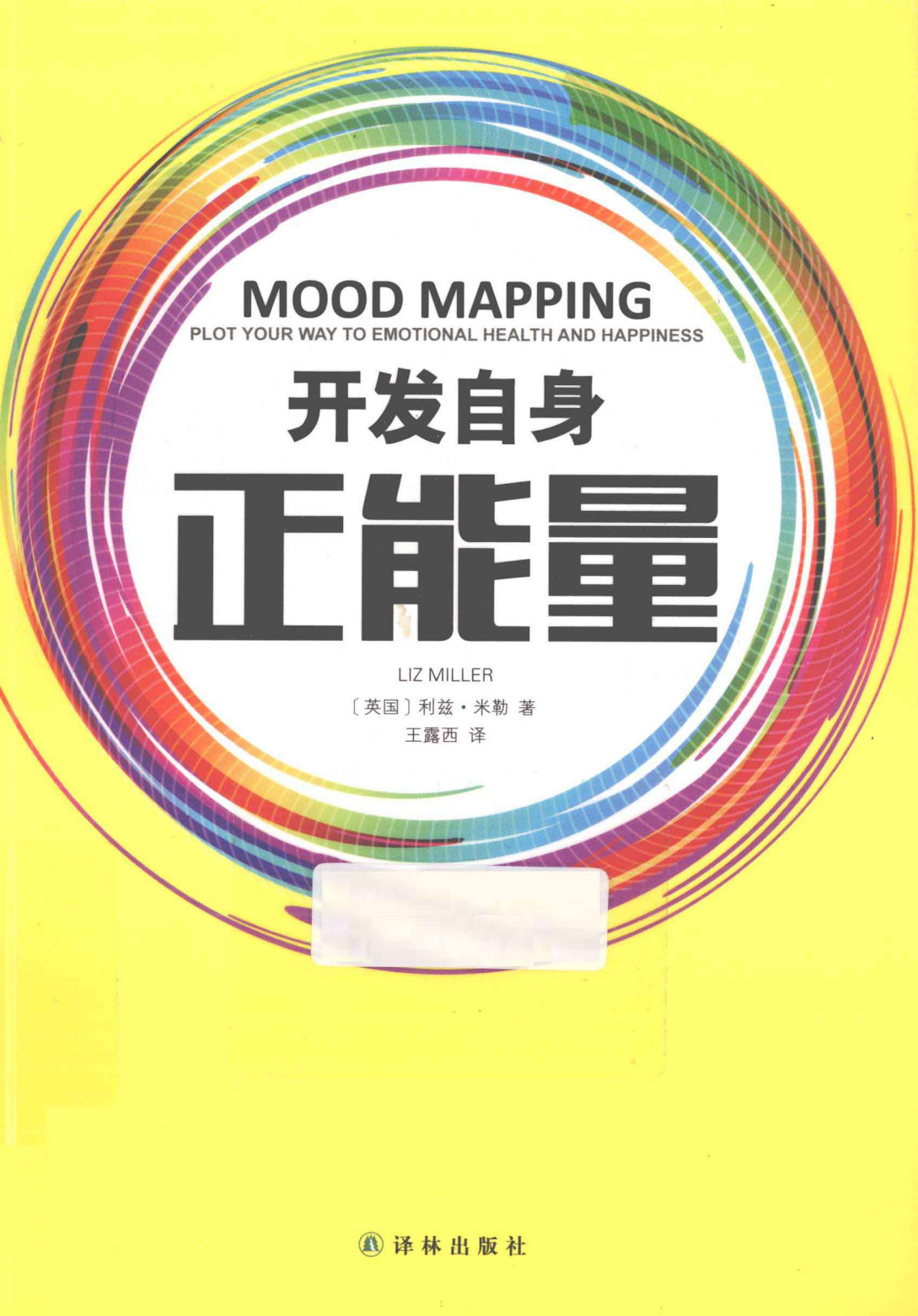




MOOD MAPPING

PLOT YOUR WAY TO EMOTIONAL HEALTH AND HAPPINESS

**开发自身
正能量**

LIZ MILLER

〔英国〕利兹·米勒 著

王露西 译

MOOD MAPPING
PLOT YOUR WAY TO EMOTIONAL HEALTH AND HAPPINESS

开发自身 正能量

LIZ MILLER

〔英国〕利兹·米勒 著

王露西 译

 译林出版社

图书在版编目(CIP)数据

开发自身正能量 / (英) 米勒 (Miller, L.) 著;
王露西译. — 南京: 译林出版社, 2013.4

书名原文: Mood Mapping: Plot Your Way to
Emotional Health and Happiness

ISBN 978-7-5447-3698-5

I. ①开… II. ①米… ②王… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第042074号

Mood Mapping: Plot Your Way to Emotional Health
and Happiness by Liz Miller

Copyright © 2009 Liz Miller

This edition first published 2009 by Rodale
an imprint of Pan Macmillan

A division of Macmillan Publishers Limited

Simplified Chinese edition copyright © 2013 by Beijing Phoenix-Power Book Co., Ltd.

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字: 10-2011-447 号

书 名	开发自身正能量
作 者	〔英国〕利兹·米勒
译 者	王露西
责任编辑	王振华
特约编辑	娜 日
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 译林出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱	yilin@yilin.com
出版社网址	http://www.yilin.com
印 刷	三河市祥达印装厂
开 本	960×640毫米 1/16
印 张	18
字 数	194千字
版 次	2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5447-3698-5
定 价	34.80 元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换



前 言

心境障碍是最令人痛苦的病痛之一。对患者来说,《开发自身正能量》是很好的资源。曾经身为患者的作者现身说法,在书中清晰地描述了她是怎样运用心境地图这个能有效自我评价和自我监测心境的新方法。有趣的是,该方法不是由精神科医生创立的,而是由一位聪明并且医术高超的神经外科医生提出的。

利兹·米勒(Liz Miller)博士描述了那些心境障碍的患者如何运用她的方法成功地应对生活中的波折。她的描写生动、开放、诚挚,文中案例丰富,使读者很容易理解她的方法。米勒博士对患者每日遭受思想斗争的痛楚深有感触。她解释了如何在自我斗争中取胜,控制消极的思想和情绪。

这本书确实值得一读,我强烈推荐。

巴桑特·普里

巴桑特·普里(Basant K. Puri)教授,文学硕士,哲学博士,医科学士,外科学士,数学科学专业(荣誉)理学学士,英国皇家精神科医学院院士,统计学专业硕士,数学学科学历,数学硕士,任职于伦敦哈默史密斯医院、伦敦帝国学院。与人合著《击败抑郁的自然方法》(*The Natural Way to Beat Depression*)一书。



导 论

如果你正在地狱里穿行，坚持走下去。

——温斯顿·丘吉尔 (Winston Churchill)

本书为有多种心境的人，特别是那些有心境障碍的朋友而著。献给我们当中那些知道应该怎么做，却因为不喜欢那么做而没能做到的人们，旨在帮助那些在心境管理上有障碍的朋友和那些被心境支配了生活方式的人们。

无论这是不是你看过的第一本关于自我发展的书，也不论你是否已经在这条路上努力了很久，这本书都将帮助你以不同的方式思考和感受自己以及周围的人。或许医疗诊断书已经为你指出了心境问题的根源，或许你正在接受药物治疗，又或许你只是意识到自己的心境逐渐失控，但又想生活得更加积极并富有成效，那么心境地图可以帮助你掌控这一切。书中描述的策略适用于任何年龄段的朋友。

心境地图并不试图成为治疗严重精神疾病的灵丹妙药，或是成为药物治疗和心理咨询的替代品。反而，它为你生活提供更多可供选择的方案，将忧郁、沮丧及其他所有生活障碍扫清，让生活变得更加轻松，帮助你和你身边的人创造更加美好的生活。

不仅如此，心境地图还会帮你取得巅峰成就，这和敦促人们每天早起的策略一样，可以帮助你获得成功。心境日复一日、年复一年地影响着人们。倘若你能学会积极地管理自己的心境，你便会日复一日、年复一年地表现得更加出色。

本书提供建议和策略，提供各种让自己更加了解自己、了解自己所想所感所为的方法。即使是最有经验的自我开发者也能在书中发现富有新意、积极有用、吸引眼球的内容。如果你想过一个更加健康的生活，却苦于不能履行所有你知道应该做的事情，这本书会为你提供新的方法。如果你想有一个更加丰富多彩、更加成功的生活——与身边的人更加和睦共处——本书将提供重要的视角和步骤帮你实现愿望。不管你是管理者、团队一员、一家之主，还是处于其他任何关系中，本书都可以帮助你从生活中汲取更多。本书将教给你由最新的已被证实的理论观点支撑的实战策略。本书绝不与其他任何书籍雷同。心境地图不可能帮你一蹴而就，因为习惯和问题都不是一朝一夕形成的，也必然不会一夜间消失。但是本书却能带领你迈出新生活的第一步。

心境地图如何帮助你

心境地图是一项技能，为你提供了解和管理心境的新方法。有人认为它非常容易掌握。每个人在学习了一些简单策略后，都能开始管理自己的心境。心境地图是一个具有实践意义的工具，是由实践经验得出的，其中的建议可以让你感觉更好、更健康，并且能更好地掌控自己的生活。事实上，始终保持感觉良好、充满活力的关键是要确保自己的心境一直在自己的掌控之中。通过了解和控制它们，我们便可以成为“灵魂的主人”和“命运的主宰”。此外，一旦你学会了管理自己的心境，你就能帮助身边的人——包括你的孩子、伴侣、朋友、团队以及来向你寻求建议的人们，管理他们的心境。

这本书不仅基于我个人的经验，也包括我的同事和学生的经验。心境地图，有用！我自己已经体验到了它的妙处，其他使用过这一策略的人也是。我见证了他们的生活——包括他们的朋友、家人的生活——随着管理心境的过程发生了改变。写这本书是因为我知道你可以逐渐从心境规划中学会更好地自我意识、自我认识、自我管理，并从中受益。

本书的好处是可以提高生活质量，包括提升创造力、增强自尊，成为一个冷静稳重的人，更好地学会管理自己的生活。心境地图帮助你摆脱最糟糕的焦虑，给你带来更多的自由，做自己想做的事，并在生活中的重要领域里成就卓越。

什么是心境

我们的心境如影随形。心境和心境障碍支配着人们的生活。市面上关于“心境障碍”的书籍数不胜数,诸如焦虑、抑郁和双相障碍^①等。然而,关于“正常心境”的书籍却少之又少。这正是本书所关注的内容。

心境是衡量我们现在所处状态的内在工具。我们不能直接表达我们的心境,却能通过思考、沟通、行为、观察世界的方式,间接地表达。心境与情绪不同,情绪是可以直接表达或控制的。例如,当某人很愤怒,他或她可以选择大骂或怒斥,也可以选择抑制住自己的愤怒,生闷气。几乎所有的愤怒都隐含一种易怒的、焦虑的心境。这种心境提供了滋生愤怒情绪的土壤。

相比之下,如果某人正处于快乐和平静的心境中,是很难生气、恐慌或紧张的。这种“间接性”或许是心境很少被研究的主要原因。心境地图所给予我们的方法,正是要将这种模糊的心境变得清晰明了。换句话说,心境地图能说明人所处的位置,指示他们能对心境做些什么,以便他们不用等到生气了才有所行动。心境地图丰富了我们滋生情绪的土壤。

如果你是一个性格内向的人——即,你天生比较安静且容易害羞——那么你的言行更多地取决于你的感受。也就是说,你会被你的心境影响。

① 双相障碍 (bipolar disorder) 又译双极心境障碍,既往称为双相情感障碍、躁郁症,是指既有躁狂发作,也有抑郁发作的一类心境障碍,是一种高复发率、高自杀率、高共病率的临床常见障碍。——编者注

另一方面，如果你是一个性格外向的人，更关注外在世界，那么你更容易忽略心境的影响。然而，外向的人由于长时间忽略自己的感受，而忘记了自己内心深处的真正诉求，结果就会导致压力太大、无法享受生活、失去理想。无论你是内向的人还是外向的，都需要管理心境，使它们为你所用，保证生活平衡而富有成效。

无论是暂时的还是长期的，心境都是可以管理的。首先，你需要了解影响心境的五个要素：环境、身体、人际关系、知识和天性（即你天生的个性）。我们会在稍后深入探讨。

无论你正遭遇心情摆动、沮丧、双相障碍、焦虑、经前综合征，或感到压力、处于精神崩溃边缘，你都能有所作为。你可以学习管理自己的心境，让自己好受些，同样你也可以学习管理周围人的心境。你可以随意施展这个神奇的方法。不管你是在家和孩子们待在一起，还是在公司和同事一起，或者第一次和某人会面；不管你是商人，需要卖出产品，还是老师或健康咨询专家……无论你处于怎样的境况，都可以通过管理自己和他人心境而使现状有所改观。

以下策略，都是首先通过我对自己心境的管理获得的。如今，我教别人怎样掌控自己的心境，让他们和他们周围的人也可以过得更幸福安康。我相信心境是我们脑子里最重要也是最容易被忽略的部分。你的心境反映你的精力，它就像一个晴雨表，表明你现在是冷静镇定的还是容易激动或焦虑的。你的情绪比你心理的其他部分更能影响你对日常事务的处理。情绪好，你可以征服整个世界；情绪不好，你就只想躲在被子里，逃离世界。

我的个人经历

我对心境管理的兴趣源于我自己的经历。28岁时，我是一个崭露头角的年轻神经外科医生。我基本上已经完成了学习培训和研究项目，通过了考试，并且经常在国际神经外科会议上发言。一位教授称赞我是“这十年里神经外科领域最耀眼的新星”。

接着，29岁那年，按照《精神卫生法》，我被送进了爱丁堡皇家医院的隔离病房，我的事业毁于一旦。因为精神问题，我并不迫切希望回到医学领域工作。

待在那儿，原因有很多。我当时精疲力竭，在事业上被孤立，无法工作。同时，我被诊断出患有双相障碍。后来，我康复了，并在10个月后重新回到工作岗位上。幸亏父亲故交的帮助，我找到了另一份工作。尽管如此，每当提及我的心理健康问题，我都否认。所以当被问到为什么离开爱丁堡时，我就编个故事，说因为我很惦记家人，所以搬到英格兰南部，这样可以离家人近些。我没有告诉任何人真正发生在我身上的事情。

我和家人达成共识，从不提及此事。两个精神康复疗程过去了，我还是拒绝接受事实。我的工作能力每况愈下。我从云端跌落，从一个高高在上的神经外科医生，降级为临时代理的普通医师。我开始抽烟，几乎不再锻炼。精神科医生看我，就如同看刚从石缝里爬出来的生物一样。因为我是一名医生，他们就认为我懂得什么是“躁狂抑郁性精神病”，明白吃药的重要性，并且对此有足够的了解，而不会给他们带来麻烦。

然而，由于我久久不能病愈，很明显，在他们眼里我成为一个一无是处，以至于遭到他们鄙视的人。

尽管如此，我的内心深处仍然坚信，总会找到解决办法，我命中注定不该是下半辈子靠药片过活的人。这时，有两部影片在不同程度上影响了我。一部是《闪亮的风采》(*Shine*)，讲述了一位患有精神分裂症的钢琴家大卫·黑尔夫戈特 (David Helfgott) 在精神病院待了好些年，直到他终于出院，并重新开始弹钢琴的故事。我去了他在皇家艾伯特音乐厅举办的一场音乐会 (当时有些烦躁)，为自己和朋友买下了最前排的所有席位。他不时展现着自己的天分。结束时，我第一个起身为他鼓掌，这都是他应得的。他，或许比其他人更多地向我展示了，在心理疾病治愈后仍然可以拥有生活，而最重要的是，你只要有坚持下去的勇气。每当我重看这部关于他的电影时，我依旧会潸然泪下。

另一部电影是《美丽心灵》(*Beautiful mind*)，由罗素·克罗 (Russell Crowe) 扮演男主角约翰·纳什。与其他电影不同的是，这部电影更多地讲述了精神病性妄想的现实情况。在纳什眼里，他的房间是一个掌控着西方世界军事情报的复杂中枢系统，但在他人看来，这里一片狼藉。这两部影片的结局都皆大欢喜，美丽的女主人公帮助男主人公获得救赎。由此我十分确定，在你的生活中给你帮助和支持的人可以帮你回到现实世界中来。

当进行到第三个精神康复阶段时，我住在肯特郡贝特莱姆皇家医院的病房里，同其他医生和健康专家待在一起。这或许是英国最后一个保留了维多利亚时期“庇护所”概念的精神病院。它有许多方面都同我的

母校很像。坐落在美丽的森林里，有丰富的野生动物，这种自然环境有助于治疗。我回去过好几次，在公园里散步，欣赏博物馆丰富的馆藏。

此时，我终于意识到自身的严重问题。我已经在不同的精神病医院待了差不多 18 个月。我发现自己已经很难再像以前那样工作了。我的注意力变得很差，难以应对复杂的问题。我看不到自己医学生涯的未来。在这种情况下，我终于接受了我患有双相障碍的事实。

那是个绝望的时期。曾经，我总是为自己的聪明才智感到自豪。我思维敏捷，无论身边发生什么都知道自己究竟该做什么。我无法逃避精神状况不佳的事实。它意味着我自身的某些缺陷，而且，无论你是谁，这些缺陷都会让你震惊并且摧毁你的自信。这种状况甚至差点毁了我，因为双相障碍人的自杀率远高于正常水平。那两三年里，我陷入了抑郁，从不敢期盼能重新开始工作。每当独处时，我都会不堪重负，失声痛哭。

回想起来，我想我有不错的理由来否认我有精神问题。否认我的病情意味着我能够重新工作并且继续生活，就好像什么都没发生过一样。医学界假定医生不会生病——只有病人才会得病，医生是不一样的。这种想法的熏陶无疑有碍我的治疗和恢复，因为当医生告诉我我有病时，我相信他们是在对我撒谎：我是一名医生，我不可能生病。如果外界认为患有精神病是一件耻辱的事情并且持有偏见，那么在医学界这种情况要糟糕十倍。一个医生在一个精神病院就像一个警察被送进监狱，或者一个会计师被发现做假账。整个行业拒绝承认这种情况。

如今，心境障碍成为人们津津乐道的话题。承认自己有心理健康问题或心境障碍不再是可耻的事。事实上，我们正经历着一股关于探究心

理健康问题的热潮。探索心理健康问题的书籍和电视纪录片告诉人们有精神健康问题是怎样的感觉。我有幸参加了斯蒂芬·弗赖伊（Stephen Fry）的“躁郁症患者的秘密生活”（*The Secret Life of a Manic-Depressive*）这一节目。节目中我又回到了贝特莱姆皇家医院，谈到被隔离和后来的恢复治疗是如何改变我对心理健康的看法。类似的曝光机会确保了我们会不会再次进入那黑暗的时代。

1998年，我和同事索姆斯·米切尔森（Soames Michelson）医生一起建立了“医生互助网”（Doctors' Support Network）。他同样得过抑郁症。我们参观了各种医疗机构，包括英国医学协会和皇家精神科医学院。我们多次被告知：“医生不会有心理健康问题。我想你们会发现你们是特例。”这种态度是无益的，是对未来的一种不好的暗示。医生也是人，虽然此时这种看法已被广泛接受，医生同样会患病的观点也得到了承认。

医学界不仅否认心理健康问题存在于业界内，同时也不给心理状况不佳的医生提供任何帮助。如果有人轻声告诉你，你的大脑不健康，那么你会立刻被撵走。作为医生的监管机构，医学总会仍然认为心理健康问题是一种与渎职或工作表现差类似的个人失败。医生仿佛在接受一个有无律师均可的准司法裁判庭审判，需要向法庭证明自己的心智健全。21世纪初，这种对待医生心理健康问题的守旧态度成为医学界的信念。

因此，面对这些自身选择无法控制的境况，英国每星期会有一名医生自杀也就不足为奇了。我很高兴，除了医学总会，外界的态度已经发生转变。某种程度上看，这也许是“医生互助网”的功劳。即便如此，在心理健康问题受到与其他疾病同等的关注之前，我们需要做的还很多。

克服双相障碍

我的经历并非独一无二的，正因为如此这本书才能独树一帜。我是过来人了。我已然接受了自己患有双相障碍这个事实，这是我的病情得以康复的关键。我所经历的一切也改变了我的生活。作为一名医生，我曾相信没有金刚钻就不应揽瓷器活儿，也相信医学是一种具有科学依据的客观方法。但在经历了三次精神崩溃后，我才发现这种认识错误之极。

家人和朋友们认为我不该回到医学界。我曾把我的一切都投入到事业中。我接受过神经外科医生的训练，然而最后却意外地、迫不得已地成为一名普通医师。我的病似乎是注定的。

我结婚了，但我的婚姻似乎并不如预想的那么成功。我的丈夫理查德给了我尽可能多的支持。考虑到我的精神状态，我们其实已经做得很好了。我现在更能了解患者的心理健康欠佳对周围人的生活会造成怎样的影响，即便再好的感情也会被心理疾病所造成的大漩涡冲击得分崩离析。早些时候，理查德即便算不上是“医生互助网”的主心骨，也是一个重要成员。他帮助我邮寄过无数简报，并慷慨地奉献出他的时间，热情地接待了所有来拜访我的陌生朋友。

但在那几年，因为我变得焦躁不安，他最终与我分居。我很高兴，理查德现在同一个漂亮的女人结婚了，并且很幸福。我？我有理想伴侣陪伴，我们一起“发明”药剂，努力改善人们的精神（和身体）健康。

婚姻没有治好我的抑郁，我也从来不指望它能做到。

嫁给了理查德之后，我深感不快，快要自杀。这种不快乐与我的婚姻无关——理查德已经做得非常好了，甚至已经超越了他应尽的义务——而在于我看不到未来。生命中的近 20 年，我无时无刻不投入到工作当中，但一无所获。我曾被告知，余生都会靠药物生活，我的精神病随时都可能加重，我也许再也不能工作了。没有人能在这样凄凉的环境中生存。

接受事实的最初阶段是最难的，就如同生活中的其他第一次经历一样。在你接受所发生的事情之前，无论是失去肢体的某部分、爱人或是你计划好的未来，你很难继续生活下去。我为我原本可能得到的一切而悲伤——作为一名神经外科医生的光鲜未来，通过阐释下丘脑控制钠代谢而荣获诺贝尔奖，在急症室担任顾问，在全科诊所兼职。

第一阶段过后事情变得越来越容易了。在第二阶段，要想理解所发生的事情需要更长的时间，但它给了我希望。如果我能控制它，或许可以防止它再次发作。这样至少我可以停止药物治疗，并能过上一个安静的或者说是不起眼的生活。这一阶段，我总是担心自己再次发病。我早早睡觉，不再听任何可能使我心烦意乱的东西，如嘈杂的音乐和令人不安的电影，安静地生活。我拒绝到欧洲以外的地方旅行，以防时差会引发又一次病情发作。另外，在理查德的鼓励和支持下，我不再吸烟。我开始跑步，读所有关于双相障碍的读物。

首先令我惊讶的是关于双相障碍的信息少之又少。服用含锂的药物被认为是唯一有效的治疗方法。虽然其他药物，像卡马西平、丙戊

酸钠和拉莫三嗪，也用于稳定心境，但目前还不清楚这些药物是怎样起作用的。关于抑郁症和精神分裂症的书籍与科学论文很多，但几乎没有关于双相障碍的。虽然这一境况在过去 10 到 15 年间发生了很大变化，但在此期间，双相障碍的唯一治疗方法仍只有药物治疗。

从医学文献中我未找到想要的答案，很显然，我需要从别的地方入手。我参加了躁郁症联谊会（现在叫作双相障碍组织）。该组织的首席执行官玛丽·富尔福德（Mary Fulford）给了我去做一些兼职志愿服务工作的机会。我的心理医生鼓励我这样做，但他建议“绝对不要以此为职业”——还有很多我没有采纳的其他意见！我参与了该组织策划的自我管理计划。我相信这是从锂被引进到双相障碍治疗之后，在控制双相障碍方面最伟大的进步。在这个过程中，我灵光一现，突然明白了，病情是有可能得到控制的，只要我意识到自己身上所发生的事情。

所以，第一步是了解我自己的感受。双相障碍组织使用一个简单的心境图表，记录任一特定时间自己感觉的好坏。我逐渐意识到生活并不那么简单，于是我开始写日记，同时也开始精确地监测自己，包括到底有多少能量，心情好坏，花了多少钱，睡了多长时间，去过哪里，和谁交谈过以及谈了多久，可以集中注意力多长时间，白天发生了什么。一开始我花了大部分时间记录发生了什么事以及我的感受。每一天，我用无数张 A4 纸记录下我的生活以及我的看法——比如我父母有多么糟糕，生活是多么不公，我在电视上看到了什么，我听了什么音乐和对我有什么影响。

我开始撰写大量小说、短篇故事和分享个人经验的文章。在双相障

碍组织出版的杂志《钟摆》(Pendulum)上开设专栏，用最通俗的语言描述有关双相障碍的最新科研成果。我创立了医生互助网，与人交谈、寻找同病相怜的伙伴并发表文章。那时，我可以观察自己的生活，意识到我其实是在做一切我想做的事，只是没有报酬。幸运的是，理查德的富有足以负担我的生活。

最后，我还是开始做有报酬的工作，回到全科诊所和职业健康中心工作。职业健康中心着眼于处理好健康与工作的关系。我与那些希望在精神病康复后回到工作岗位的医生在一起的经历对我很有用，而我在职业健康中心工作意味着我可以为中心的医生提供有关残疾歧视法及他们的雇主应尽的医疗照顾义务方面的意见。我继续保持着对自己和他人心理健康的浓厚兴趣。

头几个月，我都热情地投入到日记写作中，日记里面记录了我的感受和所发生的事情。我开始了解我的真实感受是怎样的。对于天生知道自己感受的人来说，这似乎并不令人兴奋。但是，对于像我这样从没想到个人感受如此重要的人来说，这是一个重要的启示。我开始关注我的行为和感受是怎样联系起来的。然后我发现，我的心境中最重要的部分是：我有多少能量，我的感受是多么积极或消极。太多酒精不仅让我感到头晕，也会令我沮丧。坏消息让我焦虑，好消息则使我感觉好点。装饰我们住的公寓确实让我心情愉悦。运动，如游泳，会让我的感觉好点。正是出于以上感悟，我开始写《开发自身正能量》这本书。通过记录所有影响我的心境的因素，并把心境绘制成地图，我发现了促使心境出现的五大要素。