

与痛共舞

慢性疼痛的身心疗法

第四版

治愈系
心理学

[美] 玛格丽特·考迪尔 (Margaret A. Caudill) 著

丁丹 译

Managing Pain
Before It Manages You

Fourth Edition

国内知名疼痛管理专家玛格丽特·考迪尔博士的诚意之作
送给疼痛患者的暖心礼物!

一本帮助了超过

200,000

疼痛患者的实用畅销书!



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

与痛共舞
慢性疼痛的身心疗法
(第四版)

Managing Pain Before It Manages You
(Fourth Edition)

[美] 玛格丽特·考迪尔 (Margaret A. Caudill) 著

丁 丹 译

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

与痛共舞：慢性疼痛的身心疗法：第四版 / (美)
玛格丽特·考迪尔 (Margaret A. Caudill) 著；丁丹译
— 北京：人民邮电出版社，2017.6
(治愈系心理学)
ISBN 978-7-115-45728-8

I. ①与… II. ①玛… ②丁… III. ①疼痛—医学心理学 IV. ①R441.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第105890号

Copyright © 2016 The Guilford Press

Simplified Chinese edition copyright © 2017 by POSTS & TELECOMMUNICATIONS PRESS

All rights reserved.

版权所有，侵权必究。

内 容 提 要

阿尔贝·加缪在《西西弗斯的神话》中说，“重要的不是治愈，而是带着病痛活下去。”玛格丽特·考迪尔医生的《与痛共舞》就是这样一本告诉我们如何拥抱疼痛的诚意之作。

《与痛共舞》是一本面向疼痛患者及相关人员的实用手册。玛格丽特·考迪尔是美国知名疼痛管理专家和内科医师，在这本书中，她详细地介绍了疼痛的基本机制和身心疗法，提供了多种有助于患者应对疼痛、好好生活的技巧和技术，使用者可以根据自身需要加以应用。全新的第四版融入了在疼痛管理和身心医学方面的重要进展，展现了关于正念的新内容。

本书最初是为慢性疼痛管理团体培训课程编写的辅助教材，但是也可用于指导个体患者管理疼痛。不管你是医生、护士或理疗师，还是心理学家、心理咨询师或社工，你都可以向患者推荐本书，建议他们在医学疗法之外，运用本书介绍的技巧和技术管理疼痛。

◆ 著 【美】玛格丽特·考迪尔 (Margaret A. Caudill)

译 丁 丹

责任编辑 姜 珊

执行编辑 闫冠男

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

固安县铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：16

2017 年 6 月第 1 版

字数：160 千字

2017 年 6 月河北第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2015-8798 号

定价：59.00 元

读者服务热线：(010)81055656 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号



20 多年来，本书一直是首屈一指的疼痛管理指南。现在出第四版了，它依然是市场上迄今为止最与时俱进、最循序渐进的疼痛管理手册。考迪尔医生的方案，经历了时间的考验，确实非常有用。本书满是根据多年临床经验提出的实用建议、开发的实用工具，对每个想要重新掌控生活的人而言，这些是非常宝贵的资源。

—— 罗伯特·贾米森 (Robert N. Jamison)

哈佛医学院麻醉学系、精神病学系博士；

布莱根妇女医院疼痛管理中心医生

《与痛共舞》第四版充满智慧和关爱，新版不仅保留了以前版本的核心内容，更补充了最新的研究发现。多年以来，我一直在向患者推荐这本书。它能有效地改善你的心情、提高你的能力，让你克服疼痛并活得多姿多彩，帮你驾驭自我重获快乐和希望。

—— 保罗·阿恩斯坦 (Paul Arnstein)

马萨诸塞州综合医院疼痛缓解临床护理专家；哲学博士

本书是一枚瑰宝，经受住了时间的考验。考迪尔医生并未承诺治愈慢性疼痛，但是提供了很多帮助慢性疼痛患者恢复活力的有力工具。她是一位完美的临床医生，心怀慈悲地直面一个非常具有挑战性的问题。

——艾琳·斯图尔特-肖尔 (Eileen Stuart-Shor)

麻省大学波士顿分校护理与健康科学学院哲学博士；

高级临床护理注册护士；护理科学院院士；

贝斯以色列女执事医疗中心护士

这是一本独一无二的书，它介绍的方法，任何人加以运用都能改善身体功能、提高生活质量。现在，本书经过更新出了第四版，变得更好了。我几乎向遇到的每位慢性疼痛患者都推荐过这本书。

——吉尔伯特·凡丘洛 (Gilbert J. Fanciullo)

达特茅斯-希区柯克医学中心疼痛管理中心主任；

医学博士；理科硕士

如果你患有慢性疼痛，那么本书对你而言绝对是必备之物！它不仅能够帮你处理实际问题，而且以尊重的态度承认并协助处理你的心理负担。碰到患有慢性疼痛的来访者，考迪尔医生的书总能派上大用场。

——莫林·西伯奇 (Maureen Theberge)；戴安娜·古蒂 (Diana Gudim)

加拿大知名心理咨询公司心理学研究员

考迪尔博士开发了一个经过临床检验、得到全世界认可的慢性疼痛管理方案。科学研究表明，这一方案可显著减轻焦虑和抑郁……本书非常亲近读者，用引人入胜的方式提供了实用的建议。用过这个方案的人报告说，除了减轻疼痛所致痛苦外，他们还学会了怎样将这些方法运用到生活的其他方面。

——疼痛门诊（Pain Clinic）

这是一本富有同情心的书，它介绍的方案，我在 20 多年前就开始使用了。那个时候，我正患有偏头痛，因为这个病，我几乎什么都干不了，不能照顾家人和自己。这个方案缓解了我的焦虑和压力，教给我减轻症状增强功能的方法。直到今天我还在使用其中的技巧。

——格里（Gerry R.）

马萨诸塞州患者

这本手册介绍的技术，比如疼痛日志，放松和正念技术，捕捉并改变消极自言自语等，非常实用。用这些技术管理疼痛，令我收获良多。感谢考迪尔医生。

——多纳（Dawna C.）

新罕布什尔州患者



行医多年的玛格丽特·考迪尔为我提供了一个有效的慢性疼痛管理方案。我感激不尽，并为能与她共事而自豪。

科学研究证明，考迪尔医生的这一方案可以显著减轻焦虑和抑郁，以及愤怒和敌意。这一方案还可以减少慢性疼痛对生活的干扰，降低总体苦恼水平。另外，很多使用这一方案的患者，其疼痛严重程度都减轻了。前述效果还经常伴有另一效果，止痛药用量减少。她的这一方案非常成功，运用这一方案管理疼痛的患者，之后数年内看病次数平均减少了 36%。

这一方案之所以如此有效，是因为采用了心-身综合干预模式，在先进的医学疗法之外搭配了自我疗法。她根据自己的治疗经验，写出了这本书。她用引人入胜的方式提供了很多实用的建议，读完这本书后，你就可以运用她的方案来应对疼痛问题。

用过这一方案的人报告说，他们不仅用这一方案减轻了疼痛所致的痛苦，而且学会了运用这一方案所秉承的原则去解决生活中的其他问题。他们的沟通更有效了，心态更积极了，实现了很多原本很难实现的健康目标。总体而言，他们报告说自己更能掌控生活了。

《与痛共舞》凝聚了作者的爱心和同情心，以及经验和智慧。这些品质对指导患者运用心-身干预模式成功管理疼痛必不可少。很多患者错误地认为，采用心-身干预模式就代表疼痛是“臆想的”。考迪尔医生不是这么教的。相反，她会以专家身份带你体会心-身的相互作用，并利用这一相互作用管理疼痛。

我相信，运用这本书所提供的方案，你也会像众多已经从中受益的人一样受益。

医学博士赫伯特·本森（Herbert Benson）

于马萨诸塞州综合医院本森-亨利心身医学院



我要感谢我的同事理查德·施纳博 (Richard Schnable)、玛格丽特·恩尼斯 (Margaret Ennis)、卡罗尔·威尔斯·费德曼 (Carol Wells Federman) 和保罗·阿恩斯坦为本书做出的切实而关键的贡献。我们这些年来进行的讨论、积累的经验造就了作为本书基础的慢性疼痛管理方案。

我要感谢我以前在马萨诸塞州波士顿贝斯以色列女执事医疗中心的行为医学分部 (Division of Behavioral Medicine)、心/身医学研究所 (Mind/Body Medical Institute) 和阿诺德疼痛中心 (Arnold Pain Center) 的同事, 以及新罕布什尔州达特茅斯-希区柯克诊所 (Dartmouth-Hitchcock Clinics) 和达特茅斯-希区柯克医学中心的同事, 感谢他们给予的宝贵支持。我还要特别感谢吉尔福德出版社的编辑项目经理安娜·布拉克特 (Anna Brackett), 她在 20 年前与我一起启动了本书的写作计划。我要感谢吉尔福德出版社的高级编辑芭芭拉·沃特金斯 (Barbara Watkins), 她从写作计划刚刚有个概念就开始出主意并继续为其修订提些温和的意见。我要感谢文字编辑玛格丽特·瑞安 (Margaret Ryan), 她认真审评了本版的草稿。我还要感谢艾琳·斯图尔特-肖尔、已故的理查德·弗里德曼 (Richard Friedman)、莎朗·麦克唐纳 (Sharon McDonnell)、理查德·斯洛斯伯格 (Richard Slosberg)、杰伊·加利波尔特 (Jay Galipeault)、吉尔伯特·凡丘洛、丽莎·马耶 (Lisa Maheu) 和米歇尔·费洛斯 (Michelle Fellows) 多年的支持和鼓励。最后, 特别感谢同行顾问们和格里·兰维尔 (Gerry Rainville), 他们与数百个追随其脚步的患者分享了经验, 支持了那些患者。



治疗并非必然意味着治愈。它可能仅仅意味着帮助人们重新过上一种称心如意的生活，让他们即使一直病着也能重新自由地选择自己的生活方式。

——勒内·杜博斯 (René Dubos), 《人性》(*Human Nature*)

我知道今天会是美好的一天，因为我知道怎样让今天成为美好的一天。

——帕蒂 (Patty), 采用本书提供的疼痛管理方案的患者

距本书首版已经过去二十多年了，我们仍然没有弄清慢性疼痛的确切机制，因此也找不到确切疗法。原因之一在于，身体的疼痛系统异常复杂，与多个负责感知、情绪和推理的脑区相互作用。尽管我们仍然将慢性疼痛说成一种体验，但是慢性疼痛实际上包含了数百种病，这数百种病有一个共同点：疼痛症状持续数月 to 数年。我在三十年前开始坐诊时，并没有料到 21 世纪第二个十年间，慢性疼痛依然没法治愈。疼痛，那个提醒我们注意危险和伤害的复杂系统，非常顽固也非常关键，涉及我们人体的方方面面。它很难被轻易消除。

一开始从事疼痛医学的时候，我也没有料到我会成为慢性疼痛患者，但是衰老和基因共同造成了这种状况。最初的怀疑（“这一定是在开玩笑吧！”）、恐惧（“是癌症吗？”）、惊慌（“我发现得太晚了！”）过后，“疼痛管理专家患上慢性疼痛”这一事实便逐渐从讽刺变成了幽默，我继续生活下去了，只不过是用的方式。我有机会从许多勇敢前辈的经验中吸取教训，并在自己身上运用本书所述的方

法。我有幸得知这些现成可用的技巧，而忙着尝试这些技巧也让我没有时间去绝望。所以，我可以说，我亲自为本书的方案代言，希望你也能从中受益。

尽管目前大部分慢性疼痛病无法治愈，但是在本书上一版本发行年间，疼痛系统的神秘面纱正在被一点点揭开。这门新知识给我们所有人以希望，让我们理解为何运用本书所述的“综合干预模式”管理疼痛能够起到效果。有科学研究表明，个体的信念、体育锻炼和思维风格会影响其疼痛体验。另外，异常神经通路有可能通过正念、认知-行为治疗和想象等练习而改变（这也被称为“神经重塑”）。

这个新版本更新了第2章“了解疼痛”和第3章“心-身联系”，补充了一些新疗法及其潜在疗效。疼痛基因学是另一个迅速发展的庞大领域。复杂的基因表达也许某一天能够解释为何有的人有受伤后患慢性疼痛的先天倾向，为何不同的人会有不同的药物反应。原发性红斑肢痛症（一种神经细胞钠泵病变，表现为肢端灼痛、发热、发红）等罕见遗传性疾病已经有了新疗法。

自本书上一版本发行以来，学界出现了多篇综述评价各种药物疗法对慢性疼痛的疗效。这些综述的结论以及各条结论的支持证据（如果有证据支持的话）见第2章。尽管人们的药物反应差异很大，但是没有药物能够根除慢性疼痛依然是个不变的事实。这一事实说明，用心-身模式管理疼痛减少痛苦是有道理的。

考虑到支持运动在增强机体功能、改善健康和控制体重中具有重要作用的有力证据陆续出现，第4章“身-心联系”基本上没有改动。正如第5章“思维的力量”和第6章“心态的力量”所述，研究告诉我们，一些不良的思维模式和心态会导致疼痛加重。许多研究支持了正念练习（一种专注于此时此刻的心理状态的练习）和认知疗法对多种疾病和慢性疼痛的好处。

此外，急性疼痛体验的实验结果表明，“灾难化”的思维模式可能与个体

不能抑制疼痛信号有关。由于这些发现，改变不良思维模式就显得更加重要。本书的第6章还介绍了一种如何做到宽恕的新方法，这个方法被加以改编后就可用于自己不幸患上慢性疼痛的情境。在积极心态领域，已有人研究了同情、自我同情和共情在见证和经受疼痛中的作用。第6章新增了一节，讲的是慢性疼痛患者怎样调整自己的应对方式以及这种调整的好处。

第7章“营养与疼痛”讨论均衡饮食、减肥、节制、多吃新鲜水果蔬菜、少吃加工食品的重要性。有人大力推荐用营养补充剂或特殊饮食缓解疼痛，但是几乎没有证据支持其效果。唯一的普适建议是节制、均衡饮食和控制体重。本章教你怎样计算身体质量指数，还教你每餐吃多少、怎样搭配，以控制体重。但对于很多收入较低、手头紧张和没有做饭时间或经验的人来说，日常很难接触到新鲜食材。第7章提供了相应的方法来应对这一难题。

第8章“有效沟通”强调锻炼沟通技巧（以得到自己所需要的东西）的重要性。第9章“解决问题”将带你回顾你从本方案中学到的所有技巧和技术，并在此基础上制定一个三级应对方案。第10章“开场的结局”告诉你终身练习才能终身受益，指导你预防松懈，最后引导你庆祝本书（或课程）的结束。

正如引言“读前须知：本书对你有何帮助”所解释的一样，本方案必须付诸实践才能起到作用。为了帮你将本方案付诸实践，第四版几乎每章都含有一个新的特色板块，我把这个板块叫作“速成技巧”，它提供了一些容易实施、很快见效的简单建议。

附录将本书中从头到尾出现过的表格进行了汇总，方便你在需要之时复印使用。本书还提供了一封写给卫生保健人员的信，以帮助患者说服卫生保健人员一起应用这本书提供的疼痛管理方案。

本书是最早为慢性疼痛患者介绍慢性疼痛管理之道的书。它经过了时间的

考验，现在出第四版向大家介绍疼痛管理领域的最新进展。它不提供速效办法，也不承诺你最终会没有疼痛，但是遵照其建议，你能减轻痛苦、重新活得多姿多彩。心理和身体紧密联系，增强心－身联系可以改善你带着疼痛生活的体验。现在，我邀请你和我一起与痛共舞！



001 | 读前须知：本书对你有何帮助

009 | 第 1 章 掌控疼痛

你要试着承认，你有疼痛症状而且这些症状不会消失。只有正视你的疼痛，确定你的问题，你才能开始掌控疼痛。使用疼痛日志，有助于你弄清疼痛时的身体感觉和情绪反应。学会设定目标，有利于让你的生活恢复秩序和活力，让你再次体验到成就感和价值感。

正视疼痛 \\010

确定问题 \\011

使用疼痛日志 \\013

学会设定目标 \\017

本章总结 \\020

探索任务 \\021

023 | 第 2 章 了解疼痛

疼痛，就像发烧，是一种症状。疼痛也是人类体验的一个重要和必要的组成部分。认识疼痛，了解疼痛的含义和机制，是管理疼痛必不可少的一步。

急性疼痛 \\024

慢性疼痛 \\026

慢性疼痛体验 \\027

疼痛的产生过程 \\030

减轻慢性疼痛的方法 \\036

疼痛的含义 \\044

本章总结 \\049

探索任务 \\052

053 | 第3章 心-身联系

慢性疼痛也是一种慢性压力。心理和身体其实是一体的。你的心理反应（幸福、悲伤、愤怒）与你的身体反应可以互相影响。因为心-身联系如此紧密，所以压力既能导致身体症状又能导致心理症状。管理疼痛，首先要学会调节心理。

放松技术 \\055

正念技术 \\057

呼吸技术 \\057

基本放松和正念技术 \\067

高级放松和正念技术 \\071

本章总结 \\076

探索任务 \\079

081 | 第4章 身-心联系

疼痛也许限制了你的活动。你不必强迫自己勉强活动，但你可以学着倾听自己的身体，利用身体提供的线索来掌握节奏，通过时间管理为你的活动做计划，在疼痛不再恶化的情况下保持健身运动。摸清你的疼痛规律，你就能用你的身体改变你的心情和感受。

多多活动 \\083

时间管理 \\090

倾听身体 \\092

身心互动 \\096

健身运动 \\098

多找乐子 \\100

本章总结 \\102

探索任务 \\104

107 | 第5章 思维的力量

思维会影响身心健康、应对能力，甚至会影响疼痛调节能力。你怎样解释、看待你的疼痛，会受你的自动思维的影响。你越焦虑、越失控，就会把你的疼痛看得越严重。了解思维的力量，并学会驾驭这种力量，你就能够更好地应对疼痛。

认知技术：驾驭思维的力量 \\108

自言自语：你的自动思维 \\110

非理性信念和认知歪曲 \\112

监控你的自言自语 \\118

改变想法 \\121

慢性疼痛的“心理疾病”标签 \\127

本章总结 \\130

探索任务 \\131

137 | 第6章 心态的力量

医学和心理学研究发现，在逆境面前保持积极心态，对健康有很多好处。习得性无助、愤怒和敌意等不良心态不仅无益于疼痛的缓解，而且会干扰压力应对和问题解决。相反，抗压、乐观、共情

和助人等积极心态,则会让生活(特别是患上慢性疼痛之后的生活)变得轻松很多。

不良心态 \\139

积极心态 \\144

改变心态 \\147

应对风格 \\151

本章总结 \\152

探索任务 \\153

155 第7章 营养与疼痛

良好的饮食习惯对身心健康至关重要。一些食物和饮食行为可能会加重或减轻疼痛,坚持写饮食日志,了解你的饮食对你的疼痛的影响。同时在日常生活中,你应该遵循一些基本的饮食建议来改善健康、管理疼痛。

两个基本原则 \\158

基本营养指南 \\159

基本食物和营养 \\160

从营养入手管理疼痛 \\163

本章总结 \\169

探索任务 \\172

175 第8章 有效沟通

有效的沟通包括准确地传达信息、表达感受、接受反馈,并且客观地倾听他人。很多慢性疼痛患者之所以觉得痛苦,一方面是因为疼痛本身,另一方面是无法让他人明白自己的疼痛及其引发的特

殊需要。掌握一些有效沟通的技巧，保持不卑不亢的态度，对于每一个慢性疼痛患者来说都是非常有必要的。

- 词能达意 \\176
- 端正态度 \\180
- 积极倾听 \\184
- 本章总结 \\186
- 探索任务 \\187

193

第 9 章 解决问题

你被困住了、无法前进吗？你不顾疼痛追求的目标切合实际吗？如果不能灵活地适应带着疼痛的生活，你就可能遭受更多痛苦。你需要冲破自己思维的枷锁，学会合理地设定目标。为了更好地带着疼痛生活，你需要具备多种多样的技巧和技术，知道什么时候运用什么技巧和技术应对疼痛，解决问题。

- 设定目标 \\194
- 冲破枷锁 \\196
- 分解目标 \\198
- 总结技巧 \\199
- 本章总结 \\202
- 探索任务 \\203

205

第 10 章 开场的结局

疼痛是一种主观体验，因此管理疼痛并没一定之规。本书介绍了多种多样的技巧和技术，你总能从中找到适合你的几个。倘若如科学家们所言，我们的大脑能够被驯化并形成全新的、更健康的运行模式，那么我们面对疼痛更应该心怀希望。任何努力都不会白