

全套
版权引进

Children
Parenting

全 方 位 解 决 孩 子 成 长 难 题

别跟自己过不去



招教你避免自我伤害

[美] 劳伦斯·E·夏皮罗 著 闫红菊 译

本书可帮助你：理解自我伤害的行为；
正确释放压力；积极面对生活中的各种困扰。



Stopping the Pain



经济科学出版社



别跟自己过不去

39 招教你避免
自我伤害

[美] 劳伦斯·E·夏皮罗 著 闫红菊 译



Stopping the Pain

 经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别跟自己过不去：39 招教你避免自我伤害 / (美)
夏皮罗著；闫红菊译. —北京：经济科学出版社，
2012. 10

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2582 - 5

I. ①别… II. ①夏… ②闫… III. ①自我保护 - 青
年读物 ②自我保护 - 少年读物 IV. ①X956 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 251103 号

责任编辑：马永旺 张 力

责任印制：王世伟

别跟自己过不去：39 招教你避免自我伤害

[美] 劳伦斯·E·夏皮罗 著

闫红菊 译

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址：北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编：100142

总编部电话：88191217 发行部电话：88191537

网址：www. esp. com. cn

电子邮件：esp@ esp. com. cn

北京盛兰兄弟印刷装订有限公司印装

710×1000 16 开 10 印张 75000 字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2582 - 5 定价：25.00 元

(图书出现印装问题，本社负责调换。电话：88191657)

(版权所有 翻印必究)



写给孩子们的话

如果你有机会阅读到这本书，可能是因为有人认为你在自我伤害方面存在某些问题，并认为这本书可以帮助你。

可能有若干原因造成你的自我伤害，但我相信你也知道伤害自己并不是解决问题的好办法。我写这本书的目的就是给你提供更好的方法来处理这些麻烦。但为了使本书起到相应作用，你必须做好准备停止伤害自己。

如果你想停止伤害自己，本书可以帮你：

- 理解为什么你会伤害自己。
- 找到面对不同感受的更好方法。
- 抑制想要伤害自己的冲动。
- 保证停止伤害自己，并接受关心你的人提供的正确帮助。

本书并非为取代咨询而作。那些正在伤害自己的人们需要一个有经验的咨询顾问的帮助，同时你也应尽最大努力去和那些你认为值得信任的人保持联系。本书不仅能帮助你更好地认识自己，而且能帮助你的顾问了解你，从而带来诸多好处。

你可能会发现有的行为会引发造成麻烦的想法和记忆。你应和你的家庭医生讨论令你沮丧的事情，无论这些事情多么难以开口。



别跟自己过不去

遗憾的是，生活总是同时充满好坏两方面的事，无论是精神方面还是物质方面。我们在生活中都经历过痛苦，但你自己不要把状况搞得更糟糕。我希望这本书能帮你找到应对困扰的更好办法。这需要很大的努力，但我认为这样做很值得。

劳伦斯·E·夏皮罗



目 录|Contents

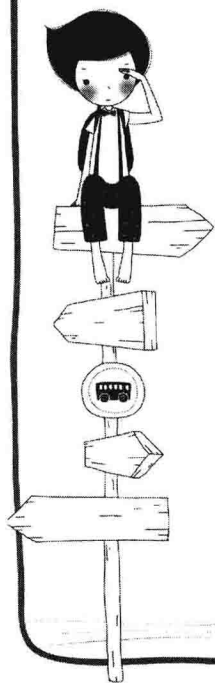
写给孩子们的话	1
---------	---

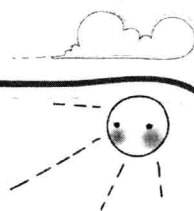
第一部分 准备好帮助自己

第1招 你所说的都不会公开	3
第2招 自我伤害不必成为秘密	5
第3招 关于自我伤害,你知道什么	9
第4招 人们为什么伤害自己	15
第5招 你准备好结束自我伤害了吗	18

第二部分 想想你自己和自我伤害

第6招 你的自我形象是什么	23
第7招 如果你想改变自己,那你的愿望就能实现	27
第8招 了解你的体型	30
第9招 你能更好地对待自己的身体吗	35
第10招 了解为什么要自我伤害	38
第11招 你会喜欢那些进行自我伤害的人吗	42
第12招 描述你的自我伤害行为	45





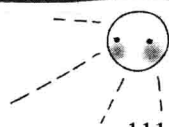
第 13 招	除了自我伤害，你还具备更多	48
第 14 招	了解你的感觉	51
第 15 招	引起你感觉的原因	56
第 16 招	错误想法会导致无助和绝望的感觉	60
第 17 招	你能够改正自己的自动化思考	64
第 18 招	做些让你感到开心的事情	67
第 19 招	避免造成自我伤害的事情	71
第 20 招	用什么来替代自我伤害	75

第三部分 与他人联系

第 21 招	和他人谈论真实的自我	81
第 22 招	你的父母亲需要了解你的感觉	88
第 23 招	告诉父母他们应该说的和不应该说的	92

第四部分 克服自我伤害行为

第 24 招	找到一个安全的地方，在那儿你会停止自我伤害	99
第 25 招	在你脑中创造一个安全的地方	102
第 26 招	设立目标帮助你停止自我伤害	105
第 27 招	准备紧急救助包	109



第28招	应对压力	111
第29招	学习集中注意力	115
第30招	处理烦恼的想法和感受	118
第31招	什么引发了你苦恼的想法和行为	122
第32招	使你自己对沮丧的想法和感受减感	125
第33招	面对关于食物的问题	129
第34招	你的生活方式健康吗	133
第35招	用毒药和酒精来面对问题	136
第36招	精神信仰可能帮助你停止自我伤害行为	139
第37招	你准备好停止自我伤害了吗	141
第38招	复习你学过的关于自我伤害的知识	144
第39招	你能通过帮助别人来帮助你自己	147





第一部分

准备好帮助自己

- 第1招 你所说的都不会公开
- 第2招 自我伤害不必成为秘密
- 第3招 关于自我伤害,你知道什么
- 第4招 人们为什么伤害自己
- 第5招 你准备好结束自我伤害了吗



下定决心帮助自己不是件容易的事。但是如果你像多数自我伤害的孩子一样，帮助自己这一习惯将会成为你处理好复杂情绪的一种有效方法。而且很难想象如果不依赖这种方式，这一周将变得怎样的难熬。

这本工作册不仅是为你的自我伤害“止痛”，而且也是为了帮助你应付情绪上的伤口而设计，其中包括那些需独自面对的伤痛。

学习阻止自我伤害很像学习阻止其他上瘾的行为。它需要有阻止这种行为的很强欲望，以及大量时间和精力付出。同时也需要从其他人那里获得支持和鼓励。

在第一章节，我们将为你找寻更好的方式来解决
问题，为你过上快乐健康的生活做好准备。

第一部分将讲述学会带着自我伤害的秘密去信赖他人，然后，还需检查自我伤害在生活中所扮演的角色。





第①招

你所说的都不会公开

小贴士

你要知道，你在本书所写的以及同咨询师所谈的内容都是私下而保密的。除非你愿意让他人了解，否则是没有人知道你的想法或感受的。当然还有一个特例，那就是如果涉及生命危险方面的话，就另当别论了，因为挽救生命比保护你的隐私更加重要。

有时候，咨询师需要与你父母或是老师谈论你的问题。如果他们想这样，必须先经过你的允许。如果他们在你不知情的情况下这样做了，就使你很难再信任他们。



别跟自己过不去

如果你愿意，你可以叫咨询师或是其他信赖的人签订下面的保密声明。这将帮助人们理解并保护你的隐私。

咨询师保密条款的形式

我同意为我所被告知内容保守秘密。即便我不喜欢我所听到的，也不会再向他人抱怨重述，除非经过你的允许。

但是，如果我认为你在做一些把你或别人置于真实而又直接危险处境的事情时，我将尽我所能去阻止那些不好的事情发生。

我同时也想让你知道：_____

治疗师姓名_____

日期_____





第②招

自我伤害不必成为秘密

小贴士

当谈及自我伤害的时候，很少有成年人会感到舒服，多数青少年会保守自我伤害的秘密，因为他们认为自我伤害行为会吓着父母，而且担心父母亲或其他成年人会采取某些行动让情况变得更糟糕。大部分青少年都为自己的自我伤害行为感到难为情或是有负罪感，觉得自己在某些方面出了什么问题。很显然，他们不想让别人认为自己疯了。

很多青少年保守着自我伤害的秘密，而不告诉父母。可一旦



父母发现了自己的孩子有自我伤害的行为，他们也会很自然地保守这一秘密而不告诉其他家庭成员。

但是，保守自我伤害行为的秘密并不会对你有任何帮助，很可能让情况变得更糟糕，或引起其他问题。秘密会让你感到孤单，而孤单时，你会更容易觉得沮丧和无助。对于自我伤害的青少年来说，这些感受会导致更深的自我伤害。

当然，不想把秘密告诉一个并不想听的人也是个比较实际的理由。很多青少年说：

“假如我告诉父母，他们也不能处理它。

假如我告诉治疗师们，他很可能把我送进医院。

假如我告诉我的朋友我有自我伤害行为，他们会告诉大人。”

这些情况也许确实是真的，但是如果想让自我伤害状况有所好转，那么告诉他们自我伤害的秘密应该是寻求帮助的一部分。当有人寻求帮助时，每个人的反应都会有所不同。

在方框中，请填写空白区并划去你不赞同或不符合你实际情况的句子。然后用一种你喜欢的陈述方式，如就像写信给父母一样告诉他们你的自我伤害情况。是否把这封信给他们，这完全由你决定。你可以把它给其他人，或者也可以一写好就撕掉。尽管撕掉了，也应该想清楚你具体写了什么，你想怎样和那些你在乎的人或者在乎你的人分享这一问题。





亲爱的_____

我不想让将要告诉你的秘密吓到你，但是我确实需要你的帮助。如果你被吓到了，就不能给我提供帮助了。我想告诉你一个秘密，_____

有时当我觉得_____。我会伤害我自己。我用_____的方式伤害自己。

我知道这很难让人理解，但是当我这样做时我感到_____。

你不必即刻做些什么，我只是想和你聊聊，我想让你知道我需要你的帮助。你现在能给我的最好的帮助就是_____。

我还想让你知道的是自我伤害是一个需要对方理解和耐心的问题。

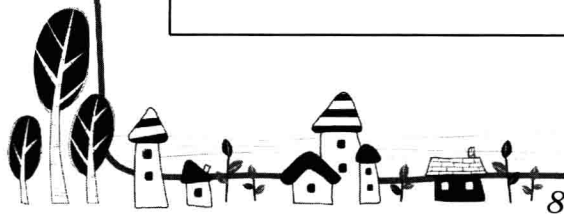
谢谢你能理解和帮助我！

署名_____

用下页的空白处写封信给你父母或是其他可以帮你一起解决自我伤害行为问题的成年人。可以选用以上部分的句子，或者用自己的方式来完成。



别跟自己过不去





第③招

关于自我伤害，你知道什么

小贴士

人们对那些有自我伤害的人存在很多假想和误解。
你了解自我伤害越多，就能更快地找到帮助自己的方法。

很多自我伤害的人都会为自己的行为保守秘密。他们可能觉得自己是世界上唯一这样做的人。甚至那些正在接受咨询治疗的人都可能羞于承认自己伤害自己。

在过去几年里，越来越多的人谈论自我伤害，所以它也变得没那么隐秘了，很多书籍都写了有关这方面的内容。虽然你知道不是所有在互联网上读到的内容都是从你的利益出发——