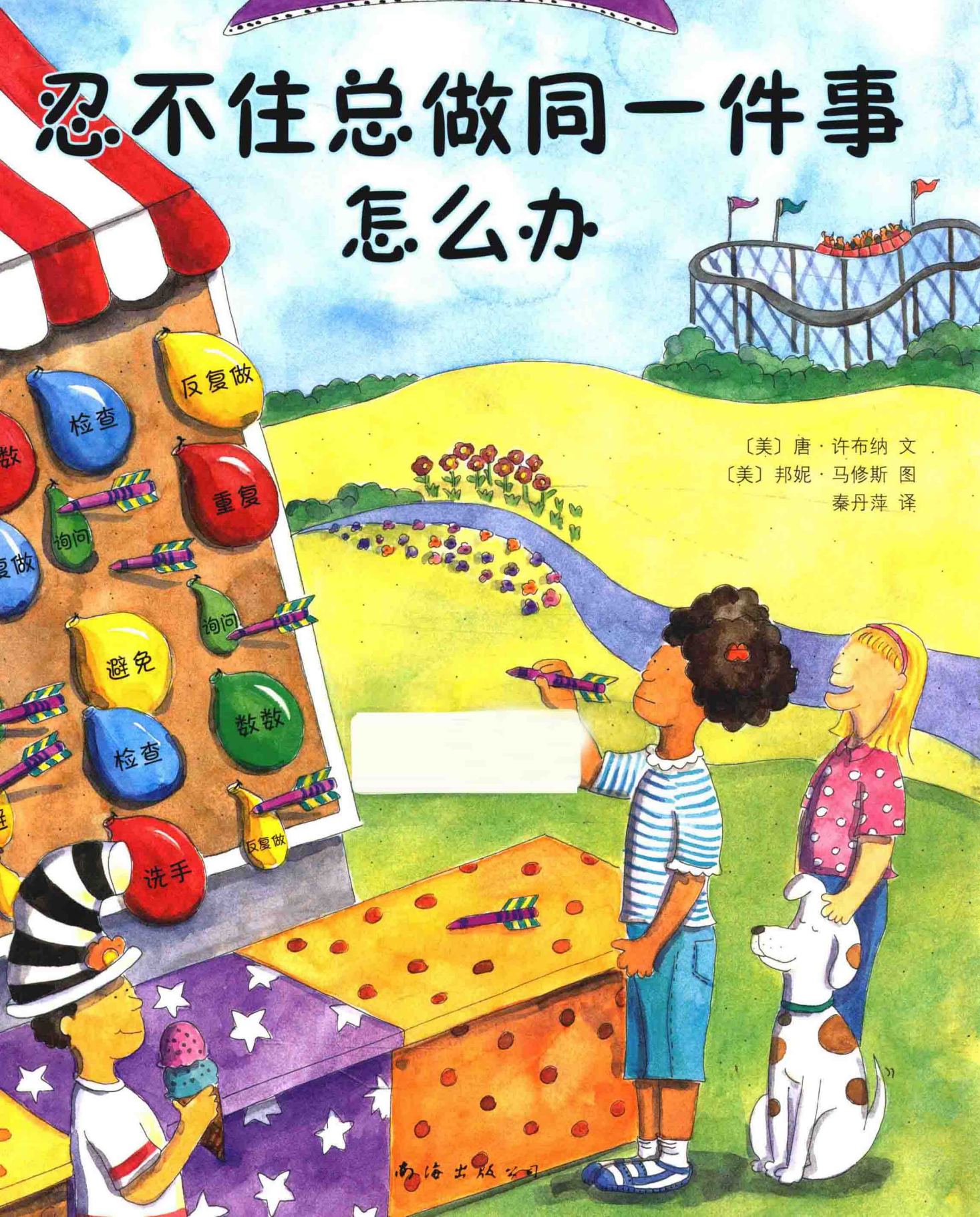


美国心理学会儿童情绪管理完全手册
What-to-Do Guides for Kids

忍不住总做同一件事 怎么办

〔美〕唐·许布纳 文
〔美〕邦妮·马修斯 图
秦丹萍 译





忍不住总做同一件事 怎么办

〔美〕唐·许布纳 文 〔美〕邦妮·马修斯 图 秦丹萍 译

图书在版编目(CIP)数据

忍不住总做同一件事怎么办 / [美] 许布纳文; [美] 马修斯图;
秦丹萍译. — 海口: 南海出版公司, 2014.2
ISBN 978-7-5442-6978-0

I. ①忍… II. ①许…②马…③秦… III. ①儿童心理
学—通俗读物 IV. ①B844.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第273791号

著作权合同登记号 图字: 30-2013-145

Copyright © 2014 by ThinKingdom Media Group Ltd.

This Work was originally published in English under the title of: What to Do When Your Brain Gets Stuck: A Kid's Guide to Overcoming OCD as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2007 by the American Psychological Association (APA). The Work has been translated and republished in the Simplified Chinese language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.
ALL RIGHTS RESERVED.

忍不住总做同一件事怎么办

[美] 唐·许布纳 文

[美] 邦妮·马修斯 图

秦丹萍 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典文化有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 侯明明
装帧设计 魏清清
内文制作 博远文化

印 刷 三河市中晟雅豪印务有限公司
开 本 889毫米×1194毫米 1/16
印 张 6.25
字 数 50千
版 次 2014年2月第1版
印 次 2014年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-6978-0
定 价 20.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印。违者必究。



忍不住总做同一件事 怎么办

〔美〕唐·许布纳 文 〔美〕邦妮·马修斯 图 秦丹萍 译



新经典文化有限公司
www.readinglife.com
出品

目 录

写给家长及看护人的话 /4

第 1 章

你在储存垃圾吗? /6

第 2 章

什么是强迫症? /16

第 3 章

强迫症最喜欢玩的小把戏 /26

第 4 章

为什么有些孩子会得强迫症? /38

第 5 章

这个问题是不是太难了? /44

第 6 章

你还需要知道一件事 /48

第 7 章

第一种方法：大侦察 /56

第 8 章

第二种方法：顶嘴 /62

第 9 章

第三种方法：告诉强迫症谁说了算 /64

第 10 章

应用这些方法 /70

第 11 章

强迫症学习新东西很慢 /82

第 12 章

继续爬楼梯 /86

第 13 章

成为对付强迫症的高手 /90

第 14 章

你一定可以做到! /94

写给家长及看护人的话

☀ 你的孩子 7 岁，总是怀疑她的食物里有毒，每顿饭之前都要问你一次以获得确定的答案，否则就不吃，而且常常担心得吃不下饭；

☀ 你的孩子 12 岁，不管做什么事都必须数着 2 的倍数，如果他不知道数到哪里了或者中途被打断，就会很抓狂。

☀ 你的孩子 9 岁，总是不停地道歉，生怕会冒犯谁。

强迫症（OCD）不只包括不停地洗手这一类问题，还涉及那些萦绕在孩子思维中让他们感到害怕和痛苦的想法和冲动；一些日常生活中为了避免他们受到伤害的习惯性做法，以及那些让孩子们感觉“不对”的事情。此外，还包括各种问题，无穷无尽的问题——关于是否安全的问题，关于是否确定的问题，一些让你发疯的问题，一些让你心碎的问题。

强迫症是一个神经生物学问题，没有什么起因，并不是你或孩子做了什么事导致了强迫症。强迫症是随机发生的，没有规律可循，它不仅常见，也可以预测。强迫症与大脑化学物质及其功能的某种异常有关。虽然强迫症表现出相当顽固的一面，但事实上是可以治疗的。

患有强迫症的孩子采用认知行为疗法来治疗，效果很好。这种方法会教给孩子们新的思考方式，让他们采用新方式来思考和应对那些与强迫症有关的想法和冲动。实际上，孩子们要学习重新训练自己的大脑，让它的反应更准确、更高

效，让它不再卡壳。

本书让孩子和父母利用认知行为理论来克服强迫症。全书用幽默和抚慰人心的语言为大家展示了理解强迫症的全新架构，并介绍了一系列克服强迫症的方法。在孩子从理解强迫症到实际克服强迫症的过程中，一个十分重要的部分就是练习这些方法。在这个过程中，你可以充当孩子的教练，激励他们学习有效的方法，并为他们取得的每一次成功而庆贺。

如果父母和孩子一起来读这本书，效果最好。这本书应该慢慢读，一次只读 1 ~ 2 章，鼓励孩子去做书中列出的那些练习（画画或者写字），从而让孩子有充足的时间吸收新想法。在结束一次阅读，还没开始下一次阅读的这段时间，你可以和孩子谈一谈书中的一些概念，回忆书中的一些故事和比喻，记得要用孩子正在学习的那种语言来和他交流。当孩子的脑袋卡壳的时候，小幽默往往可以帮助他们换一种角度思考，就像书中描述的一样。记住，对抗强迫症可能是孩子有生

以来碰到的最困难的事情，一定要多多鼓励和支持他。

在将这本书拿给孩子之前，先把整本书读一遍。强迫症给大人带来的困惑并不亚于孩子。如果你能理解书中介绍的方法及其背后的原理，将会成为一个更好的教练。

孩子们可以通过体验（exposure）和反应阻止（response prevention）来治疗强迫症。尽管本书并没有使用这两个概念，但它们是书中每种方法背后的指导原则。其基本思想是要教孩子们去体验某种强迫症式的想法或冲动，不要试图用习惯性行为去抵消它。检查、询问、重复都是一些习惯性行为。以下两个步骤可以削弱孩子对强迫症的反应：1. 不要采取习惯性行为；2. 学会控制与强迫症相随的紧张和焦虑，直到对它不再

那么敏感。这本书会全程指导孩子，将体验和反应阻止的方法分解成若干步骤，最终帮助孩子克服强迫症。

这本书既可以单独使用，也可以作为治疗强迫症的辅助读物。如果你的孩子正在接受治疗，请务必告诉治疗师这本书的内容。如果孩子没有接受治疗，但容易胡思乱想并出现了书中描述的那种重复行为，就很有必要和医生谈一谈，看是否需要进行治疗。

在学习有关强迫症的知识时，想一想电影《绿野仙踪》里的情节，回想一下第一次看这部电影的时候。还记得当时那个男巫看上去有多强大、多恐怖吗？这名巫师有一股无形的力量，他通过威胁和命令统治了整片领土，每个人都遵循他的指令，甚至害怕得不敢有其他想法。但是，你知道，奥兹国的巫师是个骗子。

你和孩子将从本书中看到，强迫症就像是《绿野仙踪》中的那个巫师，他充满敌意地将孩子们囚禁在某片外国的土地上。当然，你不能简单地告诉孩子“强迫症根本不可怕”，必须让孩子亲自经历和体验。这本书将帮助你的孩子，赋予他重返家园的力量。



你在储存垃圾吗？

闭上眼睛待一会儿，在脑海中想象一下自己家。想象自己去每个房间走一趟，数一数总共看到多少个垃圾桶。厨房、卫生间、卧室……每间屋子加起来有多少个垃圾桶呢？把得出的数字写在这里。



我们每天都会扔垃圾。

看一眼离你最近的那个垃圾桶。你不需要碰到它，只要看一下里边就行了。

☀ 那个离你最近的垃圾桶里有些什么呢？把其中的3样东西画出来。

☀ 想一想你不久之前扔了哪两样别的东西进去？把它们也画出来。

☀ 问问和你一起读这本书的大人，看他今天往垃圾桶里扔了什么东西，把这些东西也画出来。



通常，我们不需要太关注垃圾，不需要学习“垃圾学”这门课，也不需要读相关的书（除了这一本）。我们只需要知道，哪些东西该扔掉，然后扔掉这些东西就可以了。这是因为，我们的大脑里有一个“分类机器”在发挥作用。

这个分类机器能分清楚哪些是重要的东西，哪些是没用的垃圾。我们不需要思考这个问题，大脑会自动显示“这是垃圾”，然后我们就会把这个东西扔掉。



偶尔，我们不确定是否要留着某样东西，这时会询问别人的意见，或者再保留一段时间，看自己是否真的需要。但通常这个问题很少出现。我们知道哪些东西值得保留，然后把这些东西留下来；也知道哪些东西是没用的垃圾，然后把这些东西扔掉。

☀ 下面哪些东西值得保留？将它们圈出来。

☀ 下面哪些东西应该扔掉？在上面画个 ×。

☀ 对于那些你不太确定到底是保留还是扔掉的东
西，在上面画个问号。



如果我们不知道怎么取舍呢？如果那个告诉我们哪些东西该保留，哪些东西该扔掉的大脑分类机器出故障了呢？如果我们认为每一样东西都同样重要，都应该把它们留下来呢？

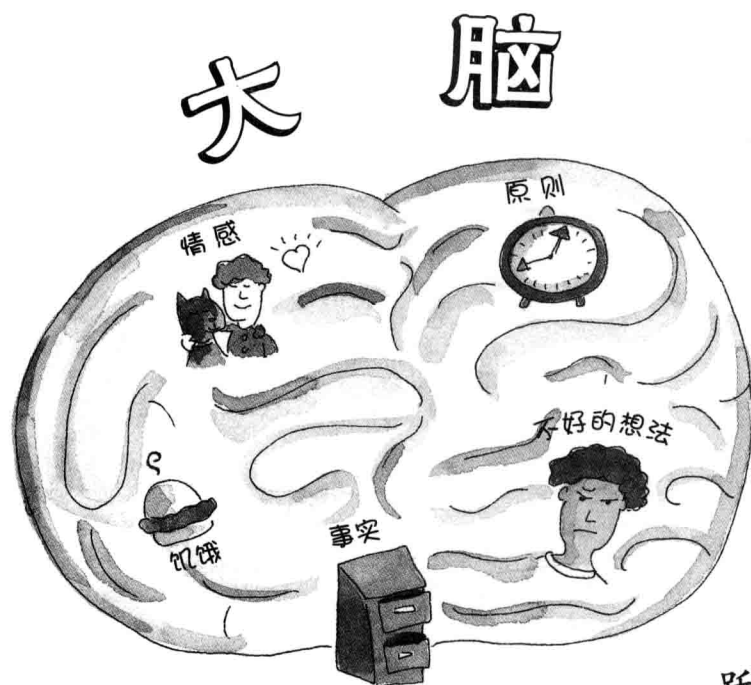
那就会出现这样的结果：你将会有 7000 个用完的卫生纸筒；玩具箱中塞满各种各样的塑料玩具包装盒和包装绳；橱柜中堆满麦片盒，冰箱里塞满空牛奶盒；抽屉里塞满以前穿过但现在穿不下的衣服、穿坏的鞋和用坏的指甲刀，以及吃完葡萄剩下的枝子和干透的胶棒；你还会有一大堆玩坏的玩具和用过的纸巾。你会把所有这些东西都储存起来。



如果大脑分类机器失灵，整个家就会陷入巨大的混乱之中：你的壁橱会塞得满满的，连门都关不上；如果你想用上
次过生日时收到的那个手电筒，就必须先把一大堆空盒子挪开才能拿到它；如果要用电池，那至少要试20节电池才能找到一节有电的。



这会让人觉得很受挫，而且你会白白浪费掉大把时间。如果你不知道怎样对东西进行分类，分清楚哪些是重要的东西，哪些不过是垃圾，就肯定会出现上面这种情况。



幸运的是，大脑中的分类机器可以帮助我们吧有用的东西和垃圾区分开，从而避免屋子以及我们的大脑被各种各样的破烂塞得满满的。

大脑分类机器会检查跃入大脑中的每个想法，然后决定那些想法去往何处，是留下来，还是当做垃圾扔掉？

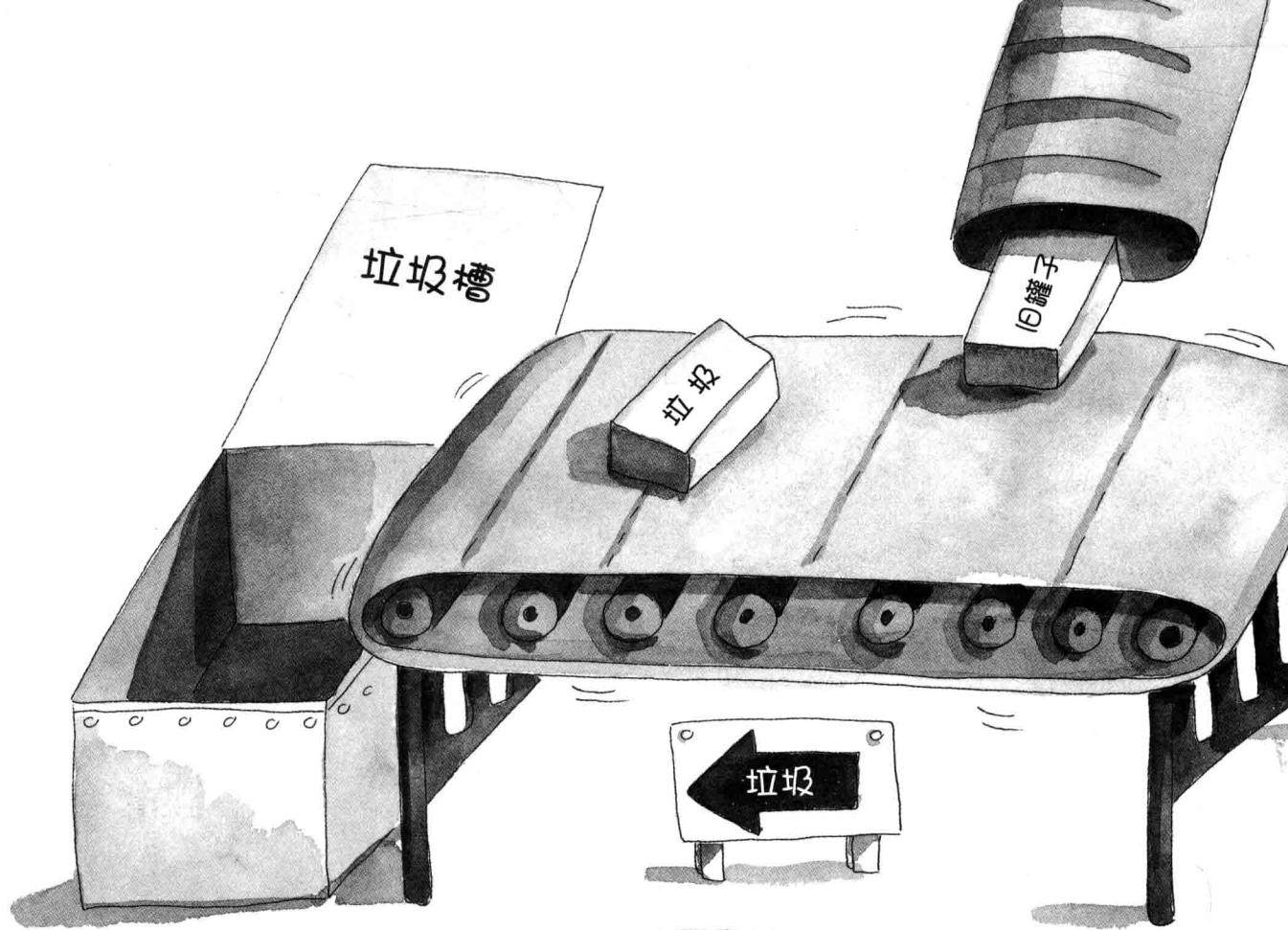
我们来想一想吃东西或者喝水这些活动，在我们想做这些事情时，大脑会指挥手臂去取汉堡或者一杯水；如果我们知道了一些关于蜥蜴的新知识，大脑会将这些信息归类到有关爬行动物的文件夹里。如果你想掐一下那个讨厌的人，大脑就会把这个不好的想法归入垃圾桶里，因为这个想法对大脑来说是一种垃圾。

因此，就像现实世界中存在的所有好东西和垃圾一样，我们的想法也需要筛选归类。有些想法值得保留下来，而有些想法需要扔掉。

☀ 下面列出了一些想法，把那些有趣的、重要的或好玩的想法圈出来吧，这些想法值得你保留下来。

☀ 在那些需要放入大脑垃圾桶的想法上面画个 ×。





有时候，你很容易分辨出哪些想法应该保留，哪些应该扔掉。但有时候，事情并非这么容易。有些垃圾想法实际上只有一点正确，可是它把这一点夸大了，于是看上去它似乎很正确。比如，它可能告诉你，即将有不好的事情发生，但实际上你根本没有任何危险。有时候，大脑的分类机器也会陷入混乱。

发生这种情况时，一些本该丢弃的垃圾想法可能会被**储存**下来。它们会告诉你必须按某种方式来做这件事才能确保安全，让你感觉非常不安。不知不觉中，你的生活就被这些垃圾想法掌控了。