

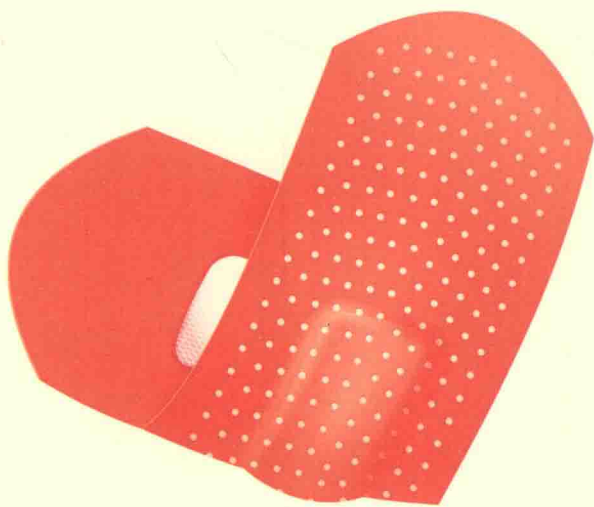
心理伤害在所难免，每个人都需要一个心理药箱，
里面存放着治疗情绪创伤的“创可贴”、“抗菌药”、“冰袋”和“退烧药”。

情绪急救

应对各种日常心理伤害的策略与方法

【美】盖伊·温奇博士 Guy Winch, Ph.D. / 著

孙璐 / 译



Emotional First Aid

Practical Strategies for Treating Failure,
Rejection, Guilt,
and Other Everyday Psychological Injuries



上海社会科学院出版社

情绪急救

应对各种日常心理伤害的策略与方法

【美】盖伊·温奇博士 Guy Winch, Ph.D. / 著
孙璐 / 译



Emotional First Aid

Practical Strategies for Treating Failure,
Rejection, Guilt,
and Other Everyday Psychological Injuries



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

情绪急救:治疗失败、拒绝、内疚等因素导致的各种日常精神伤害的实用策略 / (美)温奇著;孙璐译. -- 上海:上海社会科学院出版社, 2015
书名原文: Emotional First Aid: Practical Strategies for Treating Failure, Rejection, Guilt, and Other Everyday Psychological Injuries
ISBN 978-7-5520-0913-2

I. ①情… II. ①温… ②孙… III. ①精神疗法—研究 IV. ① R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 127868 号

Copyright © 2013 by Guy Winch, Ph.D.

This edition arranged with Tessler Literary Agency
through Andrew Nurnberg Associates International Limited

上海市版权局著作权合同登记号: 图字 09-2015-358

情绪急救

作 者: [美]盖伊·温奇博士

译 者: 孙 璐

责任编辑: 李 慧 唐云松

特约编辑: 陈朝阳

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sass.org.cn

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

开 本: 710×1000 毫米 1/16 开

印 张: 17.75

字 数: 180 千字

版 次: 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-0913-2/R·026

定价: 35.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

如果你问一个 10 岁的孩子，感冒时应该怎么做，他会立刻建议你上床休息，然后再喝点鸡汤。如果你问他，膝盖磕破应该怎么办，他会建议你先清洁伤口（或者涂上抗菌软膏），再进行包扎。孩子们还知道，要是你的腿骨骨折了，就必须打上石膏，这样才能矫正骨头的错位。如果你接着问，为什么这些措施是必要的，他们会告诉你，只有这样做，才能医治疾病，防止病情恶化，否则，感冒可能会变成肺炎，伤口可能受到感染，而如果断骨愈合不正确，取下石膏后，你行走起来仍然会有困难。如果在他们很小的时候，我们便教导过孩子们如何照顾自己的身体，他们通常都会学得很到位。

然而，当你问一个成年人，如何减轻拒绝带来的尖锐痛苦、孤独引发的毁灭性的疼痛，或者失败导致的极度失望？人们往往对如何医治这些常见心理创伤所知甚少。你问如何从自卑、丧失等状态中恢复过来，成人们往往会觉得受到了挑战。你又问如何应对痛苦的反刍和难以摆脱的内疚感，他们往往会显出茫然无知或者羞怯的神色，并且努力想要改变话题。

有些人可能会自信地建议，最好的治疗方法是与朋友或家人

谈论我们的感受，可以肯定的是，在他或她的心目中，任何心理健康专家都不会反对谈论你的感觉。然而，在某些情况下，谈论自己的感受或许有用，而在其他情况下，这样做可能会带来损害。如果你指出了这一点，对方很可能同样会显出茫然和羞怯的神情，然后努力试图改变话题。

我们很少或几乎从不会有目的地治疗心理创伤的原因，是缺少方法和工具。诚然，在这种情况下，我们可以寻求心理卫生专业人员的意见，但这样做往往是不切实际的，因为生活中遇到的大多数心理创伤，都没有严重到需要专业干预的程度。正如我们不会在咳嗽或流鼻涕时马上去看医生一样，我们也不会每次被约会对象甩掉或遭到老板吼叫时找心理医生哭诉。

虽然每家每户都有一个药箱——装满了绷带、药膏和止痛药，用于治疗身体伤痛，但我们并没有准备心理伤害的药箱，所以遇到心理伤害时，我们只好忍着，就像有时候忍受身体伤害一样。本书提到的每一种心理创伤都极为常见，对每个人来说它们都会引起精神痛苦和潜在的心理损害。尽管这些事会经常出现在我们的生活中，然而迄今为止，我们还没有掌握有力的手段来缓解疼痛抚平伤害。

针对此类伤害实施情绪急救，可以避免它们影响我们的心理健康和情绪的恶化。事实上，如果我们能够尽早采取情绪急救，很多需要专业治疗的心理状况都会得到避免。例如，不断回想痛苦的反刍倾向很快会发展为焦虑和沮丧，失败和被拒绝的经历也很容易引起自卑。治疗这些伤害，不仅可以加速伤口的愈合，也有利于防止并发症，并避免其向严重方向发展。

当然，如果出现了严重的心理伤害，情绪急救无法替代精神健康专业人士的帮助，这时甚至还需要我们去医院找医生治疗。但是，虽然我们知道身体伤害严重到一定程度就要去医院，但却不明白心理健康亦是如此。大多数人能够判断伤口是否需要缝合，以及肿胀挫伤和骨折之间的差异，知道自己是否脱水，是否需要输血，然而，当涉及心理创伤的时候，我们不仅缺少必要的处理手段，也缺乏识别其是否需要专业干预的能力。结果，我们往往忽视了心理创伤，直到它们严重到足以影响我们的生活。如果膝盖破了，我们永远不会坐视不管，任其阻碍我们的行走能力，然而，我们却会对自己的心理创伤无动于衷，

在对待身心伤害方面出现这种矛盾令人非常遗憾。如果不存在情绪急救技术，如果心理创伤不可能治疗的话，这种状况或许还可以忍受，然而，现实并非如此。随着心理学研究在众多领域的最新进展，人们已经推出了针对各种常见心理伤害的大量治疗方案。

这本书的每个章节都描述了一个常见的心理伤害，以及可供我们应用的各种情绪急救技术，以便缓解情绪上的痛苦和防止问题变得更糟。这些基于科学的技术都可以自我管理，就像我们自我管理身体伤害的处理方式一样，你也可以把他们介绍给自己的孩子们。本书中的疗法相当于我们心理健康医药箱中的备用药品，可供我们随身携带，并在生活中提供帮助。

在研究生院，我研究过几年的临床心理学，那时，我经常遭到这样的批评，就是针对如何减轻病人的情感伤痛，我往往会给出明确而具体的建议。“我们在这里进行的是深入的心理学研究，”

一位主管曾经这样告诫我，“而不是分发心理学阿司匹林片——这种药不存在！”

然而，提供紧急救济和做好深层次的研究工作并不互相排斥。我相信每个人都应该有机会获得情绪急救治疗，就像他们的身体伤口应该得到及时包扎一样。多年来，我提炼了许多创新性的研究成果，并将它们转化为实际的建议，用以治疗病人在日常生活中遇到的情感伤害。之所以这么做，还有一个额外的原因——这些建议都很有效果。这些年来，我的病人、朋友和家人一直催促我把这些情绪急救的方法集结成书。如今，我决定遵行他们的建议，因为到了我们应该更加重视心理健康的时候，我们到了应该做牙科保健那样维护心理卫生的时候，我们到了每个人都需要一个心理药箱的时候——这个药箱里存放着治疗情感创伤的创可贴、抗菌药、冰袋和退烧药。

总之，一旦我们知道治疗心理疾病的“阿司匹林”确实存在而不去使用，那将是很愚昧的。

如何使用这本书

本书的7个章节涵盖7种生活中常见的心理伤害因素：拒绝、孤独、丧失、内疚、反刍、失败和自卑。虽然它们分别被列入独立的章节，但我建议你阅读这本书的全部内容。即使一些章节之间并没有直接的相关性，但了解各种心理伤害之后，我们就可能应付一些紧急情况，或者在朋友和家人遇到这些伤害时识别它们。

本书的每一章都分为两部分，第一部分描述每种因素所引起

的具体心理伤害——包括那些我们常常认识不到的伤害。例如，我们都知道孤独会导致情绪上的痛苦，但我们可能不知道的是，未经治疗的孤独伤害会对我们的身体健康造成严重影响，甚至可以缩短我们的预期寿命。还有一个不太明显的事实是，孤独的人往往会发展出一种自我挫败的行为方式，导致他们下意识地把那些能够减轻其痛苦的人推开。

每个章节的第二部分，向读者提供了用于治疗第一部分所讨论的伤害的方法。我会先给出一般治疗指南，阐明在何种情况下采用何种疗法，还有“治疗摘要”和“用法用量”等。因为这本书好比是一个家庭心理药箱，并不能替代训练有素的专业心理医生的治疗，所以，我在每个章节的最后，都会提醒符合条件的读者咨询经过培训的精神卫生专家。

本书中的建议都是基于发表在一流学术期刊上的顶尖科学研究成果，它们通过了严格的同行评审程序。在注释部分中可以找到每项研究和疗法的参考资料。



目录

Contents

前言	1
第一章 拒绝：情绪伤害和日常生活的摩擦伤害	1
拒绝导致的心理创伤	4
如何处理拒绝造成的心理创伤	16
一般治疗原则	17
疗法 A：与自我批判争辩	18
疗法 B：恢复你的自我价值	23
疗法 C：修补社交感受	27
疗法 D：自我脱敏	31
何时咨询心理卫生专业人士	33
第二章 孤独：人际关系的“肌无力”	35
孤独和吸烟的危害相同	38
孤独具有传染性	40
孤独造成的心理创伤	40

如何治疗孤独造成的心理创伤	50
一般治疗原则	51
疗法 A: 移除消极负面的有色眼镜	52
疗法 B: 找出你的自我挫败行为	57
疗法 C: 换位思考	59
疗法 D: 深化你的情感联系	63
疗法 E: 创造社交联系的机会	67
疗法 F: 收养一个好朋友	69
何时咨询心理卫生专业人士	70
第三章 丧失与精神创伤: 带伤前进	71
丧失和精神创伤造成的心理伤口	74
如何治疗丧失和心理创伤造成的心理伤口	82
一般治疗原则	83
疗法 A: 以你的方式舒缓情绪上的痛苦	83
疗法 B: 恢复你“自我”迷失的一面	87
疗法 C: 寻找悲剧的意义	90
何时咨询心理卫生专业人士	96
第四章 内疚: 情感体系的毒药	97
不健康的内疚与人际关系	100
内疚造成的心理创伤	104
如何治疗内疚导致的心理创伤	114
一般治疗原则	114

疗法 A: 掌握有效道歉的秘诀	115
疗法 B: 自我原谅	121
疗法 C: 重新投入生活	127
何时咨询心理卫生专业人士	130
第五章 反刍: 重新揭开结痂的情绪伤疤	131
反刍造成的心理创伤	136
如何治疗反刍造成的心理创伤	144
一般治疗原则	144
疗法 A: 改变视角	144
疗法 B: 快看, 小鸟! 分散注意力, 缓解情绪痛苦	147
疗法 C: 愤怒重构	149
疗法 D: 善待你的朋友	154
何时咨询心理卫生专业人士	156
第六章 失败: 情绪“感冒”如何发展为心理“肺炎”	159
失败造成的心理创伤	163
如何治疗失败造成的心理创伤	178
一般治疗原则	178
疗法 A: 获得支持	179
疗法 B: 专注于你能够控制的因素	183
疗法 C: 承担责任, 承认恐惧	191
疗法 D: 从绩效压力中分散自己的注意力	195
何时咨询心理卫生专业人士	198

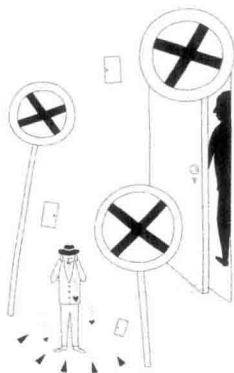
第七章 自卑：削弱你的情感免疫系统	199
如果我们对别人的评价也不高，这也算是自卑吗？	203
自卑造成的心理创伤	205
如何治疗自卑造成的心理创伤	217
一般治疗原则	218
疗法 A：采用自我同情，压制脑海中自我批评的声音	219
疗法 B：找出并肯定自己的长处	222
疗法 C：提升你对赞扬的宽容	224
疗法 D：提升你的个人力量	226
疗法 E：提高自我控制的能力	231
何时咨询心理卫生专业人士	237
结论：创建你自己的心理医疗箱	239
致谢	243
原书注释	247

第一章



拒绝

情绪伤害和日常生活的摩擦伤害



我们在生活中遭遇的所有情感创伤里面，拒绝也许是最为常见的一种。上中学之前，我们已经经历过诸如加入球队的申请可能遭到拒绝，最后一个被选入团队，或者没有被邀请参加派对，在加入某个小圈子时被好朋友漏掉，遭到同学的嘲笑或欺负，等等。当我们最终摆脱了这些童年的负面经历，却发现作为成年人又要面对全新的被拒绝的体验：我们被潜在的约会对象、潜在的雇主和潜在的朋友拒绝，配偶拒绝我们的性要求，邻居对我们冷面相对，家庭成员拒绝我们关注他们的生活。

拒绝是心理的切割伤和刮擦伤，它们会将我们情绪的表皮撕开，刺入血肉。有的拒绝引发的创伤是如此严重，以至于在心理层面切割出深长的伤口，“血流不止”，需要紧急救治。有人可能认为，由于我们遇到过各种各样的拒绝，所以，对它们给情绪、思想和行为造成的影响，我们应该有着清晰的认识和了解，然而，实际情况并非如此。我们大大低估了拒绝引起的疼痛和它们造成的心理创伤。

拒绝导致的心理创伤

拒绝会导致4种不同的心理创伤，其严重程度取决于当时的情况和我们的情绪健康水平。具体来说，拒绝引起的情绪痛苦是如此的尖锐，以至于影响到我们的思想，让我们充满愤怒，削弱我们的自信和自尊，动摇我们最基本的归属感。

我们经历的很多拒绝相对较为温和，随着时间的推移，它们造成的伤口可以愈合。然而，如果治疗不及时，连温和的拒绝导致的伤口也会发生“感染”，造成心理的并发症，严重影响我们的精神健康。如果我们经历的拒绝成了生命中不能承受之重，此时使用情绪急救的方法对创伤进行紧急治疗就会发挥极大的功效。这样的救治不仅能减少“感染”或并发症的风险，同时也会加快我们情感愈合的过程。为了对情绪急救实施管理，并成功地治疗拒绝导致的4种不同的心理创伤，我们需要对它们建立清醒的认识，全面意识到我们的情感、思维过程和行为在遭受拒绝的过程中所经历的伤害。

1. 情绪上的痛苦：为什么简单的拒绝也会造成很大的伤害？

请想象一下，你和两名陌生人坐在等候室中。其中一个人看到桌上放着一个球，就把它拿起来，扔给另一个人，那个人微笑着，看了看球，又把球扔给了你。让我们假设，你扔球和接球的能力都足以完成这项任务。你把球扔回给第一个人，他又迅速把球扔给第二个人，但是，接下来，第二个人没有把球扔给你，而是扔还给了第一个人，这意味着你被排除出了游戏。面对这种情

况，你会有什么感觉？你的感情是否会受到伤害？此事能否影响你的情绪？你的自尊心会受到何种影响？

对于上述假设，我们大多数人会嗤之以鼻：“两个陌生人在等候室和我扔一个愚蠢的球，这有什么大不了的！谁会在乎？”但是，当心理学家进行实际调查时，却发现人们的确在乎，而且，在乎的程度远超我们的想象。实际上，扔球场景是一个精心设计的心理学实验，两名“陌生人”是研究人员扮演的，扔完第一轮或第二轮球之后，他们故意让“被试者”（他们以为他们都在等待参加另一个完全不同的实验）出局。几十例实验结果表明，被排除出扔球游戏之后，人们会体验到显著的感情痛苦。

相比于我们在生活中遇到的大多数拒绝，这些研究结果为什么值得我们注意？因为在扔球游戏中，被两名陌生人排除在外，是一种十分温和的拒绝。如果连这种琐碎的小事都会引起尖锐的情绪痛苦（情绪低落甚至自尊下降），我们就能认识到真正意义上的拒绝通常会带来何种痛苦。所以，被约会对象拒绝、被解雇或者发现我们的朋友背着我们见面的时候，我们的情绪健康会受到极大的威胁。

事实上，将被拒绝的感受和我们在生活中遇到的其他所有负面情绪区分开的东西，正是被拒绝所引发的痛苦的程度。在遭到显著程度的拒绝之后，我们常常将随之而来的情绪痛苦形容为肚子上挨了一拳或者胸口被捅了一刀。当然，很少有人真的被刺中过胸部。然而，当心理学家请人们将遭到拒绝的痛苦与身体上的痛苦进行比较时，他们会将遭到拒绝的痛苦程度与自然分娩或者癌症治疗的痛苦相提并论！作为参照物，我们不妨想象一下其他