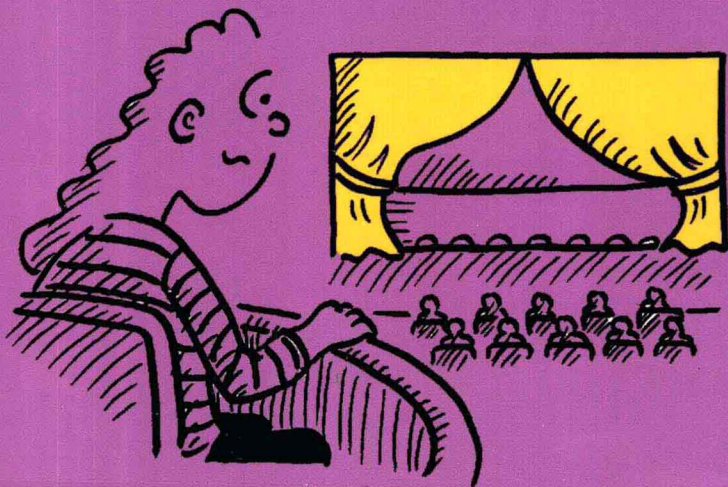




青少年情绪美学漫画心理丛书

扭转情绪危机



只有少数人，在其一生中，未曾遭遇严重焦虑、忧郁或任何其他情绪危机的痛苦。

作者以过来人的经验告诉你

如何应用在自己复原之旅中

达到改变生活与追求成长的目标；

而从情绪危机中复原的你，

将变得更令人喜爱、独立、有同情心及充满责任感。

 江西科学技术出版社

(澳) 贝芙·艾斯贝特 (Bev Aisbett) 著

周一玲 译



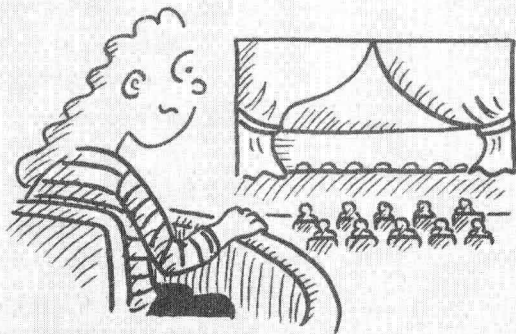
青少年情绪美学漫画心理丛书

扭转情绪危机

(澳) 贝芙·艾斯贝特 (Bev Aisbett) 著

周一玲 译

江西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

扭转情绪危机/(澳)艾斯贝特著;周一玲译.

—南昌:江西科学技术出版社,2012.8

ISBN 978-7-5390-4310-4

I. ①扭… II. ①艾… ②周… III. ①心理健康—

健康教育 IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第155369号

版权合同登记号:14-2010-543

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号:KX2010003

图书代码:D11003-101

扭转情绪危机

著/(澳)贝芙·艾斯贝特(Bev Aisbett)

译/周一玲

责任编辑/李露萍

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街2号附1号

邮编:330009 电话:(0791)86623491 86639342(传真)

经销/各地新华书店

印刷/北京一鑫印务有限责任公司

版次/2013年4月第1版

2013年4月第1次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16 14印张

字数/180千字

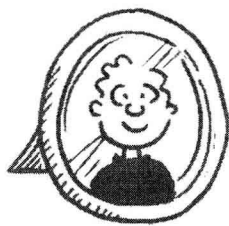
书号/ISBN 978-7-5390-4310-4

定价/23.00元

赣版权登字-03-2012-61

版权所有,侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)



谨献上对布吉的爱，
是你在黎明之前陪伴着我，
才让黑暗变得更有价值。

同时，
向罗比·柴克、戴维·密里根，
以及所有关心我的人献上我最深的感谢，
感谢他们给我的爱、友谊、支持与温柔的指引。

前言

撰

写了一系列有关“它”的书籍之后，我一提起它时，就充满了骄傲。它使我收获颇多：

首先，看见自己的创造力能够转化为不朽的文字，令我感到自豪。

其次，我所积累的经验可以给他人以希望与协助。对我而言，这的确是非常大的回报。

最后，在这段复原历程中，我经历种种，从开始了解自己，发展到更深刻地懂得自己。

若是我不曾与它共处，若是我未曾经历过那段时光，或当时的我把这件事情当成是莫大的痛苦与折磨，我绝对无法得到这些收获。

通过这些非常痛苦的历程，我被迫去面对这些无法忽略或视而不见的恐惧，并被迫去解决问题，清除阻挡在我前进道路上的种种障碍，治疗那些造成我莫大苦痛的伤口。

也正因为如此，我开始了深刻与全面的改变。与过去的我相比较，我变得更觉察、更清醒，也更开朗了。

在我试图克服这些看起来如此巨大的障碍的旅程中，机会不断降临在我身上，动力始终伴我前行，我改变了原来的生活方式。

同时，我能够把我所发现到的东西再次传递给读者朋友们，希望你们也能够发掘出你们的答案。而且，衷心地希望你们最后能够平静、快乐地放下它。



贝芙·艾斯贝特



注意事项

致没有恐慌问题的读者：

事实上，即使你未曾经历过严重的焦虑、忧郁，或任何其他情绪危机的痛苦，你还是可以从本书与《焦虑真的不见了》《游出忧郁之海》《与恐慌跳支舞》三本书的内容与练习中，获得许多有益的信息。

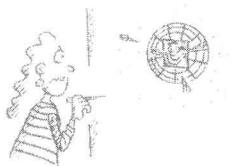
我们之中只有少数人，在其一生中不曾遭遇过某种形式的“它”。不论它以何种形式出现，成瘾症、依赖、疾病、愤怒、缺乏耐性、无法忍受，或是各种其他关于自我价值问题的组合，以上种种都让我们无法展现真正的自我，它们都阻挡了我们全心全意享受生活。

对于因极度焦虑而痛苦不已的人而言，未必一定需要比其他他人改变或成长得更多才行——只不过，他们对这样的需求较为紧急与迫切罢了。

我邀请你加入这些勇敢面对恐惧与障碍的焦虑症患者的队伍中，在他们的陪伴下，与他们共同努力重建生活。不仅是确保他们能从焦虑症中复原，而且还能让他们变得更受人喜爱、独立且有同情心，成为更有责任感的公民。

谢谢你的加入！

目 录



硕果仅存的它 7

——你现在的心情如何？

不论你相不相信 23

——在复原之路中，信念系统所扮演的角色

这是你的生活 47

——造成自卑的根源

令人踌躇不前的障碍 73

——辨识复原之路上的障碍

让人扼腕的因素 93

——把批评当成工具

最亲近与最亲爱的人？ 111

——处理亲密关系

意外并不存在！ 127

——好好利用巧合

心灵凌驾一切！ 147

——改变精神态度

放下与撑下去 161

——释放与坚持

和平之道 175

——关爱与原谅

智慧的获得 195

——提升察觉力的策略

越过它 213

——结论

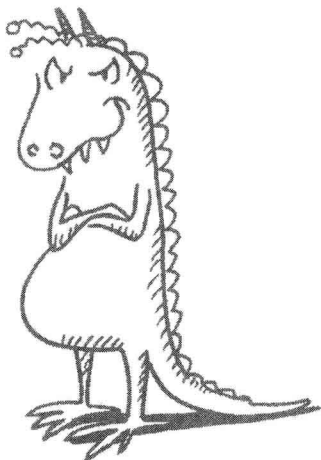


硕果仅存的它



——你现在的心情如何？

它还是阴魂不散吗？



难道它没有改变吗？

好久以前，它是这样的……



或者变成这样！

嗨！

真是伤心呀！我已经把你忘掉啦！

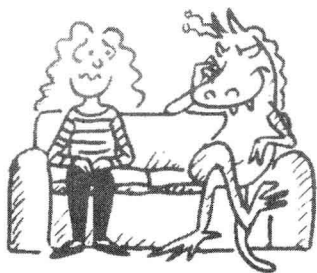


它已经从一个时时刻刻出现的绊脚石，转化为一个偶尔出现的干扰，甚至它可以变成一个令人成长的工具！而且，这都是通过你的努力实现的！

恭喜你！

让我们看看你一路走来的情况！

从前的你完全被它掌控住了。



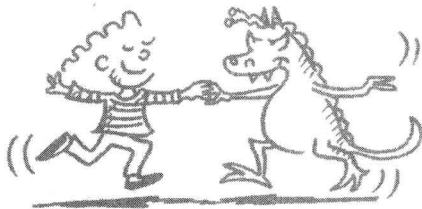
一直到与它共同生活……

要达到与它共同生活的目的，你必须利用下列方法，重新夺回控制权：

- 夺回你对它的所有权与掌控权。
- 辨识出在你思想中的自我打击模式。
- 监控与停止那些负面消极的自我对话。
- 了解到恐惧无法阻止你的正常运作。

接着，你在重新夺回控制权之后，继续往前迈进……

直到与它快乐生活！



这意味着：

- 确认与辨识出所有形态的它——愤怒、罪恶、自我怜悯，以及任何阻碍你享受生活的它。
- 将它视为那些需要解决与处理的目标。
- 不再抗拒与抵抗它，而是与它共事，实现更多积极的改变。

如果你已经做完了这些工作，现在的你或许已经发展出：

- 更多的自我价值。
- 更具弹性的态度，来面对生活中的种种变化。



- 更积极主动地面对生活。
- 接受他人与自己。
- 不断增强“活在当下”的能力。



如果还不能做到，
请卷起袖子，继续努力！

（我从来没说过这是一件容易的事情！）



让我们来看看之前与之后的比较。到目前为止，这是你可能对你的想法做出的改变。你将会如何评价自己？

之前



我应该可以做得更好！
我不应该迟到的！
我根本做不到！

之后



我已经尽全力去做了！
如果我不断努力，我将会到达那里！
我可以试试看结果如何！

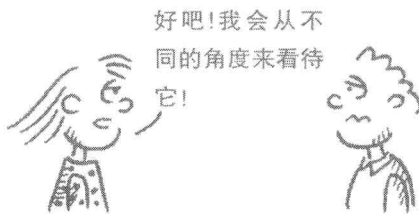


苛刻的、自我限制的言语很少出现在你的谈话里。
你能够理性地表达自己的观点。

之前



之后



在一个有冲突的情境中，你担负起你所处的位置应该担负的责任，而且，在进行“我”的陈述时，并不全是指责与批评其他人。

之前



喔，不！另一个大灾难！这太沉重了！我没办法处理！

之后



嗯……我怎样才能解决这件事？我在哪里被卡住了？



你已经停止烦躁不安、抱怨，在处理问题上不再情绪化。当你碰到问题时，你会继续前进，去寻找解决方案。

之前

你看起来不错！



什么？我头发这么乱，我变胖了……



之后

我喜欢你的穿着！



谢啦！





你已经停止否定自己，停止对自己说抱歉，停止瞧不起自己，不与其他人作比较了。

之前



卡在这个工作上，只不过是运气不好罢了！我希望我能摆脱它！

之后



我将会写信给其他公司寻找机会！



你已经停止把你的问题归咎于运气、命运，或其他任何事物上。你采取积极主动的方式走出困境，而不再期盼问题会神奇地消失。