

Remember This
When You're Sad

+ + + + +

女生心理健康行为指南

[荷] 玛吉·凡·艾克
(Maggy Van Eijk) 著

李菲 译

当你悲伤时 请记住



+ BBC 心理健康专栏作家 +
+ 写给女生的十二堂情绪自修课 +



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

当你悲伤时 请记住

女生心理健康行为指南

【荷】玛吉·凡·艾克
(Maggie Van Elk)

著

李菲

译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

当你悲伤时请记住：女生心理健康行为指南 / (荷) 玛吉·凡·艾克著；李菲译. — 北京：北京联合出版公司，2019.4

ISBN 978-7-5596-3058-2

I. ①当… II. ①玛… ②李… III. ①女性心理学—通俗读物 IV. ①B844.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 056688 号

For the Work entitled Remember This When You're Sad: A book for mad, sad and glad days (*from someone who's right there)
Copyright © Maggy Van Eijk 2018

Translation copyright © 2019, by Beijing ChenSheng Culture Communication Co., LTD

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2018-3467 号

当你悲伤时请记住：女生心理健康行为指南

作 者：(荷) 玛吉·凡·艾克

总 发 行：北京华景时代文化传媒有限公司

译 者：李 菲

策 划：耿璟宗

责任编辑：郑晓斌 徐樟

特约编辑：李光远

营销编辑：张 楠

封面设计：仙境设计

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 156 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 7.5 印张

2019 年 4 月第 1 版 2019 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-3058-2

定价：42.80 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。

电话：(010) 83638551

致 安妮和桑迪

你不能回到过去重新来过，
但你可以用过去指导你的未来，
只有你才能成为自己的摆渡人。

恐慌症
抑郁症
侵入性思维

酗酒
自残

约会

厌食
自尊

工作
网络
治疗



编者序

很荣幸，这本书能被你拿在手里，或许你是被漂亮的封面所吸引，也或许你是一个悲伤的人，希望找到一个简单、实用的方法帮你摆脱这无尽的悲伤。是的，就如你想象的那样，这是一本关于心理疗愈的书。在这本书里作者不仅用细致的语言描写了她在心理问题发作时内心各种稀奇古怪的念头，还描写了她的焦虑症、抑郁症发作时的详细情景。

作者也在用本书提醒你，遇到这种问题的时候不要做什么。作者列出了很多份行为清单，告诉你情绪失控的时候该做些什么。希望这些清单，能帮助你早日摆脱心里的阴影。

就像作者在前言里所说的，每个人面对的心理问题都不

尽相同。只求，能更多地帮助到那些跟作者有类似经历的人，帮助那些深陷痛苦无法自拔的人。让你知道“无论你遭遇多么糟糕的状况，总有摆脱这些麻烦、困扰的出路”。

本书将你有可能会面临的状况，分为四个部分十二章，当你遇到这些状况时，请打开本书的相应章节，找到属于你的合适方法。

同时，为了方便阅读，本书编者将文中可能对你有帮助的文字做了重点标注。

希望你能早日摆脱悲伤，快乐生活。

MIND 心研社 编辑部

前言

“这样好吗？”

“这样真的好吗？”

“你确定这样真的可以吗？”

我经常这样问自己，有时候甚至还会大声说出来，希望有人能给我一个答案，但显然很多时候这是不可能的。我向我的医生询问焦虑症情况的时候说过这话，第一次服用抗抑郁药物的时候也说过，自己去急救室就诊的时候也说过，构思写作本书的时候，我也说过这话。

我如今仍然深受心理疾病困扰，现在写一本关于心理健康的书，这样真的可以吗？我感觉这就像在战场上做关于战争的实况报道，或者在地震灾区报道地震状况一样。

其实我心里清楚，写一本这样的书是很好的，因为这能够帮助我继续治疗。我有多种心理健康问题，有时候这些问

题一起出现，让病情看起来非常复杂。一次只出现一种症状，相对而言比较容易控制；但当各种症状一起出现时，我感觉就像头顶着火盆走路一样。除了手臂上密密麻麻的伤疤，我的一切看起来都很正常，生活工作都没任何问题。

我希望，把我的故事写下来，把我的头脑翻个底朝天，让一些不可见的东西彻底曝光，这样我就能帮助跟我有类似经历的人，帮助那些身陷囹圄无法脱身的人。到目前为止，我已经知道，无论你遭遇多么糟糕的状况，总有摆脱这些麻烦、困扰的出路，你做出的每一次抉择都能让你更容易面对接下来的问题。我写这本书的目的就是要提醒读者们这一点，也是提醒自己。

从根本上而言，你的心理疾病也在骗你。它会提醒你，你做的一切都是错的。它会让你感到羞耻，让你觉得自己很讨厌。深受抑郁症和焦虑症困扰的人是很孤独的，我写这本书的目的也是想要告诉这些人：“嘿，你们并不孤独，还有我在陪着你们。”

我以前说过，每个人的思想都是独特的，虽然我们的背景和所患的疾病可能相似，但我的故事跟你的故事却不可能完全相同。事实上，心理疾病的症状很奇怪。17岁的时候，某医生说我得单相抑郁症；20出头的时候，另一位医生判断我是双相抑郁症，还有一位医生也说我是单相抑郁症；27岁时，诊断结果又变成了边缘性人格障碍。每次收到新的诊断报告，我都假想，从医生的办公室出去后，我的人生将会

彻底改变，但事实却并非如此。现在，我的心理健康状况仍然很糟糕，所以我必须努力改善这种状况。

本书并不是要详述我的边缘性人格障碍这种疾病，但会谈到这种心理疾病的某些症状。我还会谈到抑郁症、焦虑症的症状，以及自我伤害和自尊的含义，还有我的头脑、皮肤、心脏的状况和我周围环境的变化等内容。我会记载一些我们所有人都会经历的状况，如你觉得压力山大的时候；你生气或难过的时候；你身陷困境的时候；你觉得迷茫，需要一张地图来告诉你在哪儿，并告诉你第二天要去什么地方的时候。

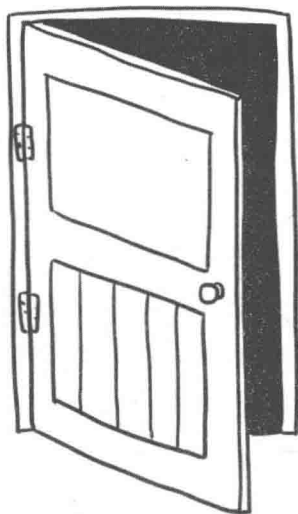
抑郁跟悲伤、难过是完全不同的概念，不幸的是，我就患有抑郁症。所以，本书里还有一些每日提醒，提醒我不要太关注自己的心理问题。书里还有我贴在墙上、镜子上，甚至随手写在手背上的笔记和记录在手机和笔记本电脑中的奇闻逸事等，我希望这些内容能对你们有用。有些还被列在清单上。我喜欢这样的清单，能够让我厘清头脑中纷乱的思绪。我会把每天必做的事情列一份清单，把它当成一份工作来完成，下班回家之后就列好。我也制作过更长的清单：周目标、月目标、年目标等。我还会列出奖励自己的清单，如文身、想买的书、想看的电影和音乐播放列表等。

对我来说，这些清单最重要的作用就是，它们跟我的未来直接相关，即便是我半小时后就要去做的事也是如此。这些清单提醒我：我应该继续，不要轻易放弃。这也是我在本书中经常提到清单的原因。我希望，这些清单同样能够提

醒你。

虽然我希望能给你最适合的建议，但你要记住，心理健康问题可是说不清楚的。这世界上也没有可以适合每一个人的治疗方案。但是我发现，了解他人的类似经历能够让人获得安慰和启发，因此，我也希望本书能给你们带去安慰和启发。如果本书的内容让你感到不安或不舒服，请一定要把这种难受的感觉说出来，以便他人能够帮到你。

现在，我们开始进入我的故事吧。



目 录

编者序 ▽ 1

前 言 ▽ 3

思想

第 1 章 当你焦虑时，请记住 ▽ 001

第 2 章 当你害怕时，请记住 ▽ 023

身体

第 3 章 当你减肥时，请记住 ▽ 051

情感

第 4 章 当你恋爱时，请记住 ▽ 065

第 5 章 当你交友时，请记住 ▽ 079

第 6 章 当你受伤时，请记住 ▽ 087

外面的世界

- 第 7 章 当你失业时，请记住▽ 111
- 第 8 章 当你独处时，请记住▽ 123
- 第 9 章 当你上网时，请记住▽ 145
- 第 10 章 当你需要帮助时，请记住▽ 163
- 第 11 章 当事情开始变好时，请记住▽ 193
- 第 12 章 当你悲伤时，请记住▽ 213

致 谢 ▽ 221

第1章

当你焦虑时，请记住

20岁那年，我跟男朋友参加了格拉斯顿伯里音乐节，站在罗米德楼顶端，我感觉自己快要死了。年轻的女歌手艾米·怀恩豪斯（英国国籍）出现在格拉斯顿伯里音乐节的金字塔舞台上。在音乐节的主办地沃西农场里，她声音性感，舞姿迷人，自带明星光环。她唱着《回归黑暗怀抱》（*Back to black*），歌词我很熟悉，我试图让自己沉醉进去，但问题是，我身上发生了一些可怕的事情。我感觉我就快死了。

《回归黑暗怀抱》之后，舞台上又传来《爱神》（*Cupid*）的歌声，这时，我双腿发软，胃部咕噜响，喉咙泛酸，陷入到恐惧当中。我倒在混杂着泥泞的草地上，真希望有人能代我告诉家人，我爱他们，因为我确实爱他们。最后我的大脑失去了意识，更糟糕的是我的生命似乎走到了终点。

我睁开了双眼，却发现自己并没有死去。我的男朋友把我抱进了救护帐篷，一路上确保我还在呼吸。护士用塑料杯子给我倒了杯水，要我躺在我的帐篷里休息。我离开音乐节

演出现场的时候，还能听到远处传来的艾米·怀恩豪斯的歌声。

音乐节之后的那些天，无论是跟乐迷们一起听音乐，还是等着吃快餐，我都有种奇怪的头晕目眩的感觉，就好像马上要死去一样。我总是跑到我们的帐篷里哭泣，之后就躲进睡袋里呼呼大睡，什么也不管。我真希望这奇怪的状况只是意外，而我们在格拉斯顿伯里的行程不得不提前结束了。

离开格拉斯顿伯里，回到布里斯托大学后，我以为我当时在音乐节上之所以会头晕是因为脱水，也许是因为吃了某种奇怪的点心所致。但几天后，乘坐公交车时我又出现了那种症状，后来在学校的活动中心，甚至在上课和一对一辅导时都出现过那种症状。那段时间，我的感觉一直不太好。头脑一片空白，世间万事似乎都跟我没有关系。我去求医，有的医生说 I 可能有糖尿病，有的医生说 I 可能有脑瘤，慢性疲劳，还有的说我可能缺铁、眩晕，可能有脑膜炎，可能感染了埃博拉病毒，可能有“爱丽丝漫游仙境”症候（不要怀疑，医学上的确有这种症候名称），也可能有偏头痛、肠易激综合征等各种疾病。我不断地接受各种身体检查，但结果都是一切正常，我很健康。第五十六次就医时，一位全科医生问我是不是经常喝酒，我回答“几乎没喝过”，然后又问我是否吸毒，我回答“从未吸过”。听到我的回答，他将手中的笔放在了办公桌上。

“我知道我不该这么问，而你是个学生，你就没有参加过