

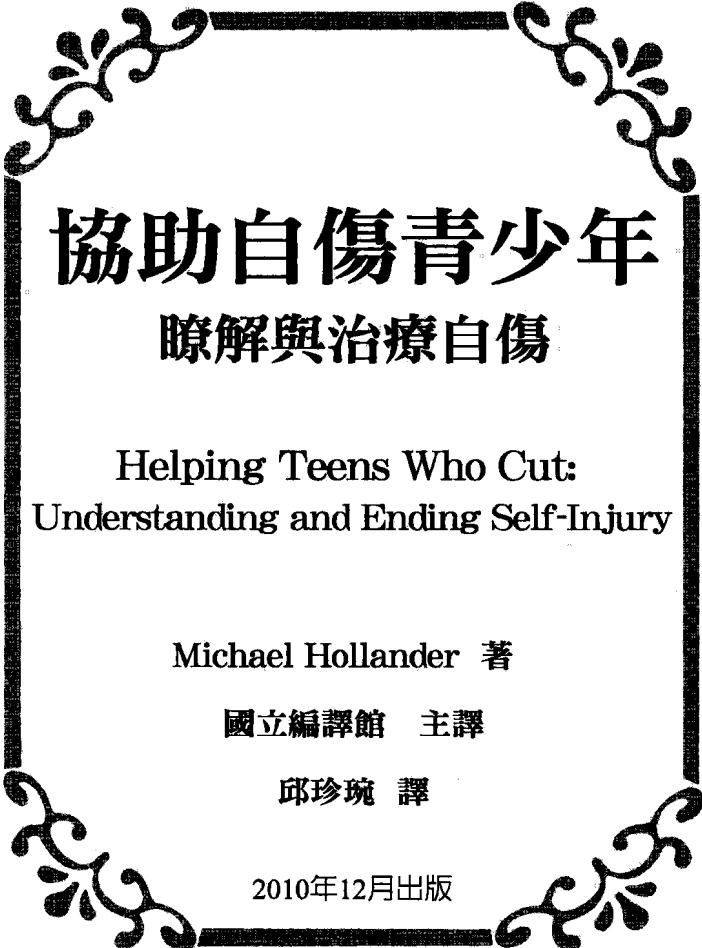
A person is seen from behind, sitting on a high, ornate metal cage structure. The cage is made of vertical bars and has a domed top. The person is looking out from the cage. The background is a warm, hazy light.

Helping Teens Who Cut:
Understanding and Ending Self-Injury

協助自傷青少年 瞭解與治療自傷

Michael Hollander ◎著
立編譯館 ◎主譯 邱珍琬 ◎譯

編譯館與五南圖書出版股份有限公司合作翻譯發行



協助自傷青少年

瞭解與治療自傷

Helping Teens Who Cut:
Understanding and Ending Self-Injury

Michael Hollander 著

國立編譯館 主譯

邱珍琬 譯

2010年12月出版

國立編譯館與五南圖書出版股份有限公司合作翻譯發行

國家圖書館出版品預行編目資料

協助自傷青少年／Michael Hollander著；國立編譯館主譯；邱珍琬翻譯。——初版。——
臺北市：五南，2010.12

面；公分

譯自：Helping teens who cut:
understanding and ending self-injury
ISBN 978-957-11-5907-2 (平裝)

1. 自傷行為 2. 青少年 3. 通俗作品

548.85

99001362



1BW5

協助自傷青少年： 瞭解與治療自傷

Helping teens who cut:
Understanding and ending self-injury

出版機關 — 國立編譯館與五南圖書出版股份有限公司
合作翻譯發行

作 者 — Michael Hollander

主 譯 — 國立編譯館

譯 者 — 邱珍琬

著作財產權人 — 國立編譯館

地 址：臺北市大安區和平東路一段179號

網 址：<http://www.nict.gov.tw>

發行人 — 楊榮川

總編輯 — 龐君豪

主 編 — 陳念祖

責任編輯 — 李敏華

封面設計 — 哲次設計

出版者 — 五南圖書出版股份有限公司

地 址：106臺北市大安區和平東路二段339號4樓

電 話：(02)2705-5066 傳 真：(02)2706-6100

網 址：<http://www.wunan.com.tw>

電子郵件：wunan@wunan.com.tw

劃撥帳號：01068953

戶 名：五南圖書出版股份有限公司

展／銷售處：

國家書店松江門市

地址：104臺北市松江路209號1樓／電話：(02)2518-0207(代表號)

國家網路書店：<http://www.govbooks.com.tw>

五南文化廣場

臺中市駐區辦公室／臺中市區中山路6號

電話：(04)2223-0891 傳真：(04)2223-3549

高雄市駐區辦公室／高雄市新興區中山一路290號

電話：(07)2358-702 傳真：(07)2350-236

法律顧問 元貞聯合法律事務所 張澤平律師

出版日期 2010年12月初版一刷

定 價 新臺幣380元

本書保留所有權利

欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人同意或書面授權。請洽：國立編譯館世界學術著作翻譯委員會
(電話：02-33225558)

GPN: 1009903926

ISBN: 978-957-11-5907-2

※版權所有，欲利用本書內容，必須徵求本公司同意※

Helping Teens Who Cut:

Understanding and Ending Self-Injury

Michael Hollander

Copyright © 2008 The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc.

「自傷」是個棘手的問題，不僅是對於自傷者或家人而言是如此，對於提供治療的諮商師或治療師也是一個很大的挑戰，因為到目前為止沒有「最有效的方法」，許多治療師都還在努力摸索與試探之中，希望可以研發出在臨床上有實際效益的治療方式或取向。

我沒有第一手接觸過自傷同學，但是與曾經有過自傷經驗的青少年談過，聽到他們敘及自傷過程，心都會糾結在一起，我相信我的難過不下於他們，而更讓我氣沮的是「我不能有效地協助他們」。曾經有一位研究生做了自傷者的訪問實錄，她發現參與訪問的女性與母親關係相當緊張，甚至一個小缺點或做不好，都可以導致自傷的後果。隨著研究生的論文進程，我也看了一些相關的文獻與書籍，後來我在新出版的自傷書籍裡發現了這一本書——協助自傷青少年，頓時眼睛一亮！在閱讀完全書之後，我決定要將這本書介紹給大家（包括治療師與家長），因為這是一本將讀者群擴展到家長的好書，理由在於「自傷」絕非獨立事件，也就是說，「自傷」不是自傷者一個人的事，如果要讓自傷次數減少、甚至停止自傷，就是需要自傷者對於自我的瞭解、家長的理解、以及破除治療師可能有的迷思，而社會大眾對於自傷的誤解也是讓自傷者或相關人士不敢去面對這個問題的重大阻礙之一。這本書將上述的許多障礙都做了詳實的解釋與釐清，是一本相當好的「自助」書籍，也發揮了很好的教育功能。唯一比較遺憾的是：書中所提許多處理自傷的醫院或心理衛生機構都是美國的情況，不是台灣本土可以找到的資源。雖然如此，但是他山之石可以攻錯，相信也可以給國內心理衛生學界與臨床界有更清楚的指標與努力方向。

本書分為兩個部分：瞭解自傷與治療。作者先從瞭解青少年自傷原因開始敘述，將自己從事協助自傷青少年三十年的臨床經驗，歸納出自傷青少年的普遍情緒狀況（情緒高漲怕失控、情緒枯槁如死灰），以及為什麼他們以自傷為宣洩或是解決問題之道？難道情緒上的痛楚比肉體上的痛苦更難熬嗎？讀者們試想一下自己失戀的經驗，也許可以了然於心！

第一章是以一般大眾對於自傷的迷思做釐清與說明，這一點可以化解許多錯誤觀點，也同時協助我們瞭解自傷者。此外，雖然自傷者的目的不是死亡（有些

自傷者甚至以自傷來取代自殺的衝動），然而若是不加以處理，可能也會變成自殺的先行動作。

第二章說明可能有哪些警示是自傷的先兆？以及如何判斷孩子可能是自傷的危險族群？這裡指明了自傷青少年的「情緒反應」忍受閾可能較低，基本上自傷者是情緒較為敏感的孩子。在這一章裡，作者也以案例說明家長與相關重要他人的有些善意行動可能收效不佳，這些行為包括有哪些？

第三章則是進入自傷的核心，清楚地闡明為何自傷的孩子在做了自傷動作之後感覺好多了？一般人眼裡也許認為這是很荒謬、不能理解的行為，但是對於自傷者來說，自傷可能是最便捷紓解其情緒痛苦的一種方式。作者在本章花了極大篇幅做說明與說服，也提出警告說：萬一自傷成為「唯一」（或「習慣」）解決問題之道，進入成年之後還是持續下去，就演變成非常棘手的問題了。自傷者不是希望引起注意，要不然他們不會掩藏傷口，當然有極少數的自傷者是希望引起注意、獲得自己需求的滿足的。作者有一段話說得好：不要讓自傷者將自傷變成頭痛時服用阿斯匹靈一樣，只是治標不治本。

第四章作者正式介紹「辨證行為治療」（Dialectical behavior therapy, [DBT]），DBT是認知行為治療的一種，本來用來治療自殺未遂者，後來才運用到其他心理困擾者身上，效果甚佳。因為是「認知行為」治療的一支，因此著重在信念的改變與行為的跟進（與改變「負增強」），其進行方式是以「對話」為主軸，不要以「對立」的方式來互動，而是可以「認可」或「確認」當事人（即自傷者）的感受，進而達成行為的改變，讓親子彼此可以「雙贏」。當家長或重要他人可以瞭解自傷青少年只是「情緒失調」，而不是故意以自傷行為來挑戰威權或自暴自棄，親子之間就可以有更好的溝通。由於許多自傷青少年在情緒調節上較不嫻熟，自然會影響其人際關係，因此治療師還特別為這一族群打造了有效的行為模式與技巧，包括情緒調節與人際效率技能。因為作者是美國治療師，因此在本章後半段，他花了許多篇幅協助家長如何去找到適合孩子的治療師，以及醫療保險的問題。雖然我國在DBT方面可能缺乏有證照的治療師，但是家長若願意協助子女克服自傷的困擾，還是可以找到適合孩子的臨床人員的。

第五章開始進入「家長如何在家協助自傷孩子」。首先是協助家長與自傷青少年如何善用DBT所教導的一些技巧，雖然很細節、但是很清楚，讀者可以看到當事人需要對治療做出相當的承諾（也就是要願意做改變、也願意花心力與時間），治療才可能繼續或是有效進行，而治療師也需要常常做電話或即時的督導與訓練，因此，在治療早期也要讓當事人可以隨時找到治療師，這裡也說明了治療師初期的責任，而在最後也教導家長在發現孩子自傷時可以採取的一些有效措施。

第六章是家長會特別注意的重點，全篇聚焦在「情緒調節」技巧。由於自傷是孩子用來調節情緒的方式，因此當家長發現孩子情緒上有變化時，就可以採用一些行動、減少孩子下一步的自傷動作，這些技巧都需要多加練習、很多耐心與毅力的支撐。在這裡，作者也呼籲家長，不需要將家中一些可以用來自傷的利器全部移除，因為防不勝防，也不需要常常檢查孩子身體是否受傷，作者的用意就在於：讓孩子恢復自主與控制權。在這一章裡，作者也特別說明了家長哪些事可以做、哪些事不可以做，當然也提供了相當具說服力的理由。

第七章則是將另一套重要技巧——人際效率——作解說。作者提供了許多很容易記憶的方式讓讀者瞭解與運用，作者強調家長的「示範」很重要，因此不只有可以協助自傷的孩子，也可以讓家長學習到新的經驗與教巧。此外，也釐清所謂的（尊重孩子的）「隱私權」與「需要警戒」（以防自傷）兩者之間的區別，對家長的「關係界限」拿捏很有幫助；當然家長可能基於保護的心態，有時反而讓孩子「予取予求」，作者也關心到這一點，加入了「容許自然結果發生」，讓家長不必驚慌自己失去了立場。

當然家裡有個自傷的孩子，對許多家長來說都是很大的壓力。因此在第八章，作者特別用了整個章節來告訴家長應該如何做自我照顧、免於身心耗竭。倘若能增加一項「家長自助團體」（parents self-help group），應該可以讓自傷青少年家長不覺得孤單。

第九章提到另外一些需要注意到的族群，包括自傷孩子的其他手足、親友與校方，家長應該怎麼對其他孩子說明某個特殊孩子的情況？如果自傷孩子占據了父母親太多的注意力與時間又該怎麼辦？家長應該要如何對關心或不瞭解的親友或校方說明？甚至進一步取得校方的合作與協助？

書末還有附錄，其一是DBT治療有效的證據，另外還有美國目前的一些治療醫院與課程，最後作者提供了一些有關自傷的網站，他也加入了一些瀏覽網站的注意事項。全書很容易閱讀，主要是作者將閱聽大眾鎖定為家長與相關人士，也少了許多專業上的術語，另外以實例作輔助說明，讓讀者可以輕鬆讀來、有邏輯可循。

我對於自傷孩子的興趣是有一次無意中在醫院裡，聽到兩位青少年對話、以及在學校與一些「有麻煩」的孩子一起工作時所激發的。那是我第一年接受博士後訓練時發生的事，我所聽見的讓我以為他們只是在故作姿態：她們只是在分享自傷的好處，就好像是在談論秘密經驗時會有的興奮感一樣，她們提到怎麼樣燒灼自己事實上讓自己覺得好過一點、感覺自己是活著的。當我與同事跟督導交換意見的時候，我對這個現象幾乎是眼界大開，我瞭解到那些女孩可是認真的！接著很快地，我開始找尋那些刻意傷害自己的病人，我所知道許多關於自傷的訊息，都是自我病人身上學來的。

毫無例外地，這些病人的家長都受到極大驚嚇、困惑，也擔心他們是不是辜負自己的子女了，孩子們才會這麼做？刻意傷害自己的孩子需要特別的處置，而在某些方面，也需要特殊的親職教養方式。既然我自己也是家長，我瞭解即便是在最佳情況下，親職工作都是一項挑戰。「一旦你上了車，就不能下車了」——這是我母親在我與妻子即將迎接第一個孩子時對我說過的有智慧的話，而事實證明她是對的。她自己擔任親職工作多年，當然可以捕捉到教養孩子的精髓，我沒有預期這是一條坎坷道路，也沒有預料到我們會經歷這些風風雨雨，甚至是偶而的崩潰情況。

教養孩子是非常辛苦的工作。每一個發展階段都出現其個別的困難。青春期的家長們最難妥協的一個階段，而對於那些情緒障礙的孩子，這一段旅程對他們更是折磨，我們容易在孩子不能承受的情緒風暴中迷失、崩潰，有時即便我們瞭解自己對孩子情緒狀態的憂慮，也可能無法清晰思考！當事情更複雜時，我們的健康照護系統有時會阻止我們的孩子無法獲得他們需要繼續往前進的協助。我希望接下來的章節，可以讓你這趟旅程進行得更順利一些。

我相信對於自傷有更好的瞭解、有一些新的工具可以討論那個問題，你的生活會更輕鬆一點。我的信心來自於我們一直以來固定蒐集來參加我們「二聲隆隆中心」（Two Brattle Center）課程的孩子與家長們所提供的資料，以及我長期以來與試過這些技巧的家長們的對話。如果你學到了這些技巧，而且開始使用它們，你就可以更有效率地與孩子相處。

我自己養育過一位青少年，也正在教養另一位，我知道挑戰有多大。我的妻子是一個臨床社工人員，我常常運用書中的這些技巧，不只是對我們的孩子有效，還可以讓我們持續往正確的方向推進。這就是我為什麼希望這本書也會對你有用的原因——讓你擁有一些有效的工具、讓艱辛的工作容易一些，而且前往正確的方向。

很難將那些影響我過去三十多年來臨床思考的人全部列入致謝名單，我一直相當幸運可以有機會在McLean醫院受訓、也在那裡服務，我想要感謝三位恩師：Richard Bonier博士、Edward Shapiro醫師及Shervert Frazier醫師。這三位恩師，每一位對心理治療都有不同取向，也對我的臨床工作有重要影響。我在「青少年日間服務與青少年及家庭治療中心」的那段時間，協助我瞭解青少年的需求與他們的掙扎是如何影響其雙親，而雙親又是如何相對地影響青少年的。我深深感謝他們所教導我的。

我感謝在McLean醫院「急性住院治療計畫」的朋友兼同事Cynthia Kaplan，她清晰的思考、幽默與支持，這些年來對我來說都是相當重要的。

我想要感謝Blaise Aquirre閱讀我的手稿，也針對藥物的使用提供了很有幫助的意見。

Joan Wheeli的治療觀點一直對我的工作與這本書的完成有極大影響，我很感謝她逼我去學「辨證行為治療」（Dialectical Behavior Therapy, DBT），也提供我機會在「Two Brattles中心」發展一個適合青少年的DBT課程。

我想要謝謝Shari Manning博士，感謝她的協助來確定DBT的章節是否適當、正確以及清楚。

我很感謝Mathew Nock博士以及在哈佛大學的Tara Deliberto，感謝他們願意讓我對時近的青少年自傷研究一直有接觸。

沒有人比Marsha Linehan在拓展我的臨床思考做得更多了，她貼近心理治療科學的嚴謹態度，協助我挑戰自己對改變過程的信念，而在同時她對病人的熱情與仁慈更贏得了我的仰慕與尊敬。

我在Guilford出版公司的編輯Chris Benton協助我在完成此書的每個轉折點，我很感謝她將我思考的雜渣轉變成我真正想說的；她的支持、幽默感與銳利的見

解，對我整個寫作過程是無價之寶！

我想要感謝Guilford出版社的執行編輯Kitty Moore，有機會讓我首度成為作者，以她的敏銳度讓我可以持續停留在遊戲裡。

謝謝我的女兒兼作家Kate，仔細瀏覽我的初稿，一直給我打氣與同情；也謝謝我的兒子Sam在對話時很棒的聽力，也讓我保持謙卑。

我很高興可以與一位體貼也相當有專業技巧的臨床工作者Janna Hobbs結褵，她是我寫這本書時的真正伴侶。我很感謝她願意犧牲自己的時間，協助我思索這本書的想法，也提供讓我思考更敏銳的回饋。她的耐心與愛的支持，是我整個寫作過程中最關鍵的部分。

譯序	i
自序	v
致謝	vii

前言	刻意傷害自己的孩子	1
----	-----------	---

第一篇 瞭解自傷

第一章	事實與迷思——讓自傷浮出檯面	13
第二章	是什麼引發自傷？	33
第三章	為什麼傷害自己讓有些孩子感覺好受些？	61
第四章	DBT：對青少年孩子的正確治療	79

第二篇 在治療場域與家裡協助你的青少年孩子

第五章	善加利用DBT	111
第六章	重新定位：如何協助你的孩子讓情緒正確歸位	141
第七章	寫一個更好的腳本：阻擋自傷的新途徑	159
第八章	照顧好你自己以便照顧好你的孩子	177
第九章	如何跟手足、朋友與校方說明孩子的困擾？	197
附錄 A	青少年密集DBT課程的有效性	211
附錄 B	密集治療課程	215
資源一	有關自傷的相關網站	221
資源二	全台兒童／青少年精神科醫療院所一覽表	227
索引		233



在擔任三十多年的心理治療師經驗裡，我已經協助過不同問題的青少年，沒有比看見自己的孩子刻意割傷、抓傷、燒灼、或以其他方式傷害自己，更讓父母親痛心疾首了！父母親發現孩子自傷是最痛苦的經驗之一，也是最令人不解的。如果你發現自己在這樣的情況之下，驚嚇、悲傷、有時生氣是最自然不過的，不管你嘗試任何方式去協助孩子，情況似乎只會變得更糟，你的挫敗感可能會引起你與伴侶之間的緊張，對方也許對於處理問題與你有極不相同的想法。

我在這幾頁裡想要做的是釐清自傷的一些迷思，也解釋為何自傷可以用一種密集、短期課程成功治療的原因，也告訴你該怎麼做。這不是一本有關如何成為完美家長或把任何事都做對的書——因為根本就沒這回事！不管我們多麼努力，也不可能總是提供孩子所需要的，不論是在管教、同理、確認或引導上都是如此。我們失敗是因為時間不夠、誤判情勢、或是因為太累或生氣，我們失敗是因為世界從我們年輕時到現在改變太多了，或是因為我們未能自父母親那裡得到我們想要的，我們就是不知道該怎麼辦。

孩子，特別是情緒敏銳的孩子，總是有辦法挑起父母親的弱點，讓它浮上檯面。我要你以熱情來閱讀這本書，為你自己、也為了孩子。自傷是有許多原因所引發的複雜問題，我要告訴你的第一件事就是：不要責怪你自己！如果你不試著表現太完美，也將焦點放在保持開放、從錯誤中學習，你可能就是能夠協助你兒子或女兒的最重要資源。不要低估

你的力量，你也許需要做一些與其他父母親不一樣的事，但是你可以學習到你孩子所需要的親職技巧。

讓你的孩子得到專業協助是你必須要做的重要事項。在這本書裡，我想要介紹你一個相當新的治療——辨證行為治療（Dialectical Behavior Therapy, DBT），而且已經顯示在協助孩子停止自傷上頗有效果，雖然很難預測任何特殊治療需要花多久的時間，而DBT似乎是最快速而有效通往健康的一條道路。DBT當然不是神奇治癒，我見過孩子在三到六個月之內減少了自傷。請務必記得：任何治療都是一個往前進幾步、往後退一步的過程，它不是平順往前的過程。我也想要提供一些對父母親有幫助，以及如何自我照顧來忍受這趟崎嶇不舒服旅程的小秘方。我希望當你讀完本書時，可以對自傷有更清楚的瞭解，也會協助你配備齊全地協助孩子回歸生活正軌。

此外，我也要讓你瞭解：你孩子的自傷是因為這麼做會讓他／她平靜下來——至少對大多數孩子來說是如此。對我們而言，那是一種可怕的解決方式，但是對你的孩子卻是有效的方式！我們不知道為什麼有效——也許因為某些我們不能完全瞭解的生物與心理因素的綜合結果。DBT的其中一個主要目的是協助青少年去發現讓自己平靜或舒緩情緒的其他方式。

可以確信的是你在這趟旅程中並不孤單，大部分自傷是從青春期早期就開始，大概在十三、四歲左右，估計影響將近9%的青少年人口。讓我花一點時間與你分享治療兩位自傷青少年的故事，你也許會發現一些你兒女曾有的反應。

♀ 莎拉：「它讓我平靜」

莎拉，十五歲，她的父母親來我的辦公室做第一次諮詢。莎拉穿著很整齊，態度隨和，也顯得很自在。她的父親早先來過電話，是在莎拉治療師的建議下要求諮詢，在電話中他提到治療師不能確定他們是否真的有進展。她父親也說他認為莎拉與治療師有很好的關係，而莎拉也說她喜歡見到治療師，可是依然持續有自傷的行為。莎拉的父親繼續對我保證說那些傷口是很淺的，也不需要醫療上的處理，她父親說莎拉是一

個有很多朋友，但卻常常懷疑自己能力的好學生。

在很短的時間裡我與莎拉見面了，我很清楚看到莎拉是一個聰慧、漂亮的年輕女子，她告訴我自從上了中學之後她就一直有割傷自己的行為，她一週會自傷兩到三次，有時候次數少一些——而有時在壓力驅使下次數更頻繁。當我問她她所指的「壓力」是什麼？她形容是感覺情緒排山倒海而來，就好像想要「從她的肌膚裡跳出來」一樣！當我問她什麼時候她的雙親知道她有這樣的行為？莎拉的母親說大概是在八個月前，那時學校護士打電話來，說她注意到莎拉肩部的一些淺淺的割傷；一抹悲哀的烏雲飄上莎拉的臉，她開始熱淚盈眶，就在那時候，莎拉的父親馬上說當他們知道這件事之後，他們立刻就去找了治療師，也為莎拉預約了見面時間。

我轉向莎拉，問有關她與治療師工作的情況，她告訴我她非常喜歡那位治療師，也覺得很容易與他對話，我問她與治療師談了些什麼？「任何事情都談。」她說：「像學校的事、朋友啊等等。」

「妳提過妳割傷自己的事嗎？」我問。

「沒有，沒有常常談。」她道：「但是，我知道那位醫師不要我這麼做。我們試著去瞭解我為什麼這麼做——你知道，瞭解到底是什麼意義。」

我問莎拉她在割傷自己之後是不是覺得有一種從壓力中解脫的感受？她說在傷害自己之後她覺得好些了：「它讓我平靜。」我問她，她是不是想要停止這樣的行為？她很確定地說是的。

「為什麼？」我問。

她知道那麼做是不健康的，她說，而且讓她父母親擔心，她不想在身體上留下疤痕。我告訴她有很多很好的理由可以停止自傷，在我的經驗裡這些理由卻不足以讓某人停止自傷。我問她更多有關情緒無法忍受的細節，她形容是「有種心裡面發瘋、好像我要失控的感覺」，她透露說割傷在這些情況下是唯一可以協助她平靜下來的方式。

「那種解放感可以持續多久？」我問：「當那種解放感沒有的時候，又發生了什麼事？」

「要看情形。」她回道：「有時候可以維持幾天，有時候只是幾分

鐘，然後我就會覺得有種罪惡感。我以前常常告訴自己我不會再這麼做了，但是我不再這麼說了，我知道當我進入那種情況，我對自己根本毫無掌控力！」

「所以割傷真的可以協助妳處理強烈的情緒，它是一種簡單、相當容易去做的事。妳確定妳真的想要停止嗎？」我問：「假如我可以說服妳父母親不要去擔心那個割傷，也保證妳未來的整形手術可能會修復那些傷口呢？妳還想要停止嗎？」

莎拉說話時臉上浮現一個微弱的笑容：「不，事實上我真的不想停止。」

莎拉承認她不能確定她想要停止自傷，這的確讓她的雙親很震撼。不管如何，情況總是這樣，自傷的青少年會瞭解到那個行為協助他們舒緩自己情緒的有效性，對他們來說，對放棄自傷的複雜感受並非不尋常。

莎拉的故事點出了兩個重點：首先，自傷通常可以協助孩子從一種相當緊張的情緒裡平靜下來；其次，有時候甚至是知道如何與青少年建立關係，在大部分情況下對青少年有幫助的好治療師，都會錯過處理自傷的機會。我將會在接下來的章節談到許多關於這兩個重點的情況。

你的青少年孩子也許看起來與莎拉不太一樣，大概十位青少年中有一位曾經做過臨床治療師所謂的「非自殺型自傷行為」（*nonsuicidal self-injurious behavior*），而孩子所涉及的自傷行為有很大的不同是極自然的。並不是所有自傷的青少年都是女性，事實上有些證據顯示：在一般的青少年族群中，有相等比例的男孩與女孩有自傷行為。來到診所做治療的研究樣本裡的孩子，是女性比男性要多一些，因此我通常提到自傷的孩子指的是女性。孩子已經發明許多方式來自傷，用刮鬍刀、剪刀、罐頭的蓋子、指甲、玻璃片，甚至是損壞的CD。對有些青少年來說，自傷只是一兩回的偶發事件，而對其他青少年則已經習以為常；就像我之前所提到的，刻意自傷通常是在青春早期開始，但是我也碰過早在十歲之前就開始自傷的孩子。沒有有效的治療方式，自傷行為可能一直持續到成年。

你將會瞭解：刻意自傷常常是你的孩子認為在當下那個時刻的解決