

提升 抗癌力

38项笔记

训练帮你

战胜癌症

The Create Your Own
Cancer Path
Workbook

记笔记——

深入人心

激发信心和决心

自我减压赢得康复

[美] 波莱特·考夫曼·谢尔曼(博士) 著
(Dr. Paulette Kouffman Sherman)
朱若林 译

上海科学技术出版社



提升抗癌力

——38项笔记训练帮你战胜癌症



[美] 波莱特·考夫曼·谢尔曼 (博士)
(Dr. Paulette Kouffman Sherman)

著

朱若林

译

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

提升抗癌力: 38 项笔记训练帮你战胜癌症 / (美)
谢尔曼(Sherman, P. K.) 著; 朱若林译. —上海: 上
海科学技术出版社, 2016. 6

ISBN 978 - 7 - 5478 - 3015 - 4

I. ①提… II. ①谢… ②朱… III. ①癌—防治
IV. ①R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 043787 号

Original title: The CREATE YOUR OWN CANCER PATH Workbook, written
by Dr. Paulette Kouffman Sherman
www.drpaulettesherman.com, Arranged through Sylvia Hayse Literary Agency,
LLC, Bandon, Oregon, USA, and Rightol Media in Chengdu.

提升抗癌力——38 项笔记训练帮你战胜癌症

[美] 波莱特·考夫曼·谢尔曼(博士) 著
(Dr. Paulette Kouffman Sherman)

朱若林 译

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

上海中华商务联合印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 10

字数 100 千字

2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5478 - 3015 - 4/R · 1097

定价: 32.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题, 请向工厂联系调换



内容提要

本书是一本引导癌症患者利用笔记疗法主动参与自我心理疏导减压的权威读本。

作者身兼乳腺癌康复者和心理学专业治疗师的双重身份,曾在美国多所大学、医院、疗养院担任治疗医师。她结合自身的成功抗癌实践,从诊断和准备、身体、心理、情感、精神五大方面,推荐癌症患者做好 38 项笔记训练,可逐步解析癌症患者的内心,激发癌症患者的抗癌信心和不屈斗志,提升自身抗癌力,进而像作者那样成功康复!



前言

患上癌症是一段混乱而不可预测的人生经历,但你只要一直相信命运始终掌握在自己手里,那么患癌就只不过是生活和自己开了一个大大的玩笑,不必一味去祈求命运的垂怜。

我很乐意帮助你找回自己,让你意识到生命只是处在了一个极具挑战性的转折点,实际上你一直都是自己命运的主宰,相信你有能力做出选择,选择医疗团队,筛选治疗方法,让自己的心理、身体、情感、精神完美康复。当然,你这个主角,也可以选择怎样去努力应对外在和内在的自己。我相信,你会比之前更坚强、更具有智慧。

我是一名心理学治疗师,也是一位乳腺癌康复者,写作和记日记帮助我度过了这一年中艰苦的手术期、化疗期和放疗期,我也想将这些经历作为礼物告诉你们:写下这些经历,可以帮助我通过权衡我的选择和当前的研究来查找病情源头,去发现哪些措施起了作用、哪些措施没起作用,顺着这个思路,一定可以帮助那些与我境遇相似的人。这对自己也是一种激励:即使10年后我已不在,但这些文字会像遗产一样传承下去。

我在读研究生的时候,学习了麦克·怀特(Michael White)倡导的叙事疗法。怀特谈到了我们每个人的经历在塑造自身身份特征方面

的重要性。他沿着大卫·爱泼斯坦(David Epstein)的研究方向拓展了叙事治疗的领域,试图帮助人们解决困惑,同时将人们的价值观、信念、行为和思想等客观化、具体化。这样,转而使人们更加意识到自身在他们生活经历中的细节、主题、角色和可能性。

除此之外,书中还有许多内容,尤其适用于重病患者和癌症患者。一项肿瘤学研究表明,仅仅 20 分钟的写作式会话就可能会改变癌症患者们对医生诊断的想法和感受,并对他们的生活质量产生积极影响。《心身医学》刊登的一项研究报告称,如果艾滋病患者能够坚持 4 天,每天用 30 分钟记录下他们的忧虑,就会出现病毒载量下降、T 细胞上升的现象。

在堪萨斯大学的一项小型研究中,研究人员跟踪了 60 名患有早期乳腺癌并刚刚结束治疗的女性患者,将她们分成了 3 组。第一组写下了她们内心最深处对乳腺癌的想法,第二组写了她们乳腺癌治疗期间发生的有积极影响的事,而第三组仅仅记录了治疗的实施过程。3 个月后报告显示,写出内心想法的前两组比只写治疗过程的第三组在并发症和复诊率方面减少了 1/3。

另一项研究中,华盛顿特区隆巴迪综合癌症中心的研究员透露,写作表达可以改善癌症患者的生活态度。他们研究了 71 名患有白血病和淋巴瘤的成年人,让他们在等待就诊时写下感想。写完之后,有一半患者表示,这次写作改变了他们对病情的看法,还有 35% 的报告称,写作改变了他们对自己疾病的感受。波士顿的达纳-法伯癌症研究所和哈佛医学院的研究人员发现,倾诉性的写作或治疗日记能够使癌症患者的身心更加健康。

同时,得克萨斯大学 MD 安德森癌症中心也研究考察了 42 位转移性肾细胞癌(肾脏癌)的患者。在第二阶段的临床试验中,患者被随机分配到高水平写作组或一般水平写作组中。高水平写作组的患者写了有关癌症的全部内容,而一般水平写作组的患者只记述了一些健康行为。结果显示,高水平写作组的患者被记录到睡眠障碍减少、睡

眠质量提高、睡眠周期改善,以及日间身体功能障碍减少等内容。

事实上,我们并不需要用试验来证明这些方法是否具有治疗价值。亲身经历是最使人信服的证词。体会自己的种种经历,释放出情感与智慧,这能让你更贴近自己的心声,帮助你反思生活的教训。你所需要的仅仅是一支笔和这本笔记簿,然后开始记录,完全不会有消极作用,因为这完全属于你、在你的控制之下。

这本笔记簿就是给你提供一个梳理和诉说实际需求、表达情感、审视内心的地方,让身体与心灵联通。我将这本笔记簿分为五个章节,分别是:诊断和准备、身体、心理、情感和精神。这本笔记簿就是供你记录你的感受、想法、才智、治疗团队、治疗药物,甚至是治疗过程中的照片、检查报告等,这样你就可以时刻感受到这些正在发生着的变化。

在治疗期间,我特别希望医院里能有更多的记录或者讲述治疗感触的社团,因此我也打算在曼哈顿建立一个这样的社团,当然你也可以利用这本笔记簿和一些癌症病友一起创建一个属于你们自己的抗癌社团。也许有的人更喜欢一个人记录,毕竟这属于个人隐私,这样会更加真诚地面对自己而不受外界干扰。让我们自己来选择一种更有利于自己的做法吧!

就让这本笔记簿成为你在医院治疗期间或是在家休养期间每天转变的见证者吧!她会是你忠实的朋友,是将你的特别经历转变成永恒价值的法宝。你一定能做到!

| 波莱特·考夫曼·谢尔曼 博士 |



目 录

诊断和准备

笔记一	诊断：即“D”日	2
笔记二	医生的问题和笔记	7
笔记三	正式治疗计划	13
笔记四	必备品购物清单	18
笔记五	有效资源对照清单	20
笔记六	药物	22
笔记七	你的治疗团队	25
笔记八	你的禁忌清单	35

身 体

笔记九	运动和体重	38
笔记十	其他有利于身体健康的事情	41
笔记十一	睡眠	44
笔记十二	与身体的对话	46
笔记十三	形体和其他自我对话	50
笔记十四	能让你感到漂亮优雅的事情	55
笔记十五	改变你的习惯	57

心 理

笔记十六	你的极端信念	62
笔记十七	捕捉消极认知方式	64
笔记十八	你的心猿问卷	69
笔记十九	自我肯定	72
笔记二十	导师和榜样的力量	74
笔记二十一	你的奖励机制	77

情 感

笔记二十二	悲伤	80
笔记二十三	愤怒	83
笔记二十四	宽恕	87
笔记二十五	区分爱与恐惧	89
笔记二十六	让我们抗拒的事	95
笔记二十七	感恩	98
笔记二十八	自我安抚	105
笔记二十九	无私的爱	110

精 神

笔记三十	精神使命	111
笔记三十一	精神课程	118
笔记三十二	精神仪式	120
笔记三十三	天使	122
笔记三十四	想象与愿景板	124
笔记三十五	治愈系符号和同步性	126
笔记三十六	平和地面对死亡	128
笔记三十七	留下遗产	132
笔记三十八	你的照片剪贴簿	134



诊断和准备

笔记一

诊断：即“D”日

我永远都会记得乳腺癌确诊的那天，我是有多么震惊！医生告诉我，我患了乳腺癌，需要做手术和为期 8 个月的化疗和放疗。这绝对是我人生中的“红灯”时刻，我需要时间去消化这个事实，直到接受它。

请告诉我们你确诊时的情况。你的反应如何？你说了什么话？当时谁在场？你在什么地方？花一点时间按照下面的提示记录下你“D”日的细节。

时间：_____ 医生：_____

你和谁在一起？

你的年龄？

大家都跟你说了什么？

诊断和准备

身体

心理

你的准确诊断(癌症类型、阶段)是什么？

情感

精神

医生跟你提了哪些治疗建议？

你有什么感受？



随后你做了什么？



你打电话给谁去寻求安慰？你将病情都告诉了谁？

你收到其他建议了吗？谁告诉你的？他们说了什么？

你选择治疗方案了吗？这些方案你都深思熟虑过了吗？

你祈祷了吗？你有点上蜡烛，或是通过其他宗教仪式来坚定信念寻求慰藉吗？你喜欢什么样的精神指引？

笔记二

医生的问题和笔记

我认为在下次就诊前草拟出医生可能问到的问题,并且让身边的人根据你的情况写下答案,是非常有好处的。因为疾病你可能会觉得压力很大、很疲惫。但如果你能随身携带这本笔记簿,就能记录下这些问题的细节,这样就做到了有条不紊。

(如果你感到不知所措,可以将这本笔记簿交给你身边的人,让他们帮助你记录)

日期 1: _____

医生: _____

问题和笔记:

诊断和准备

身体

心理

情感

精神

日期 2: _____

医生: _____

问题和笔记: