

家庭心理 自助手册

收录50余例家庭常见的
心理与情绪问题

最专业的预防知识、最规范的
评估量表

最有效的
情绪解决方案

每个家庭都应常备的心理健康书

第一本获得英国心理学会认可的
通俗心理健康指南

Know Your Mind

[英] 丹尼尔·弗里曼 (Daniel Freeman) 著 孟琦 陈国华 金伯程 译
贾森·弗里曼 (Jason Freeman) 著



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

即翻即用

家庭心理自助手册

THE FIRST STEP TO KNOW YOUR MIND

家庭心理自助手册

THE FIRST STEP TO KNOW YOUR MIND

家庭心理自助手册

THE FIRST STEP TO KNOW YOUR MIND

家庭心理自助手册

THE FIRST STEP TO KNOW YOUR MIND

家庭心理自助手册

THE FIRST STEP TO KNOW YOUR MIND

家庭心理自助手册

THE FIRST STEP TO KNOW YOUR MIND

家庭心理自助手册

THE FIRST STEP TO KNOW YOUR MIND

家庭心理自助手册

THE FIRST STEP TO KNOW YOUR MIND

家庭心理自助手册

THE FIRST STEP TO KNOW YOUR MIND

家庭心理自助手册

THE FIRST STEP TO KNOW YOUR MIND

家庭心理自助手册

THE FIRST STEP TO KNOW YOUR MIND

家庭心理自助手册

THE FIRST STEP TO KNOW YOUR MIND

家庭心理自助手册

THE FIRST STEP TO KNOW YOUR MIND

家庭心理自助手册

THE FIRST STEP TO KNOW YOUR MIND

家庭心理自助手册

THE FIRST STEP TO KNOW YOUR MIND

家庭心理自助手册

THE FIRST STEP TO KNOW YOUR MIND

家庭心理自助手册

THE FIRST STEP TO KNOW YOUR MIND

家庭心理自助手册

THE FIRST STEP TO KNOW YOUR MIND

家庭心理自助手册

THE FIRST STEP TO KNOW YOUR MIND

家庭心理自助手册

THE FIRST STEP TO KNOW YOUR MIND

家庭心理自助手册

THE FIRST STEP TO KNOW YOUR MIND

家庭心理自助手册

THE FIRST STEP TO KNOW YOUR MIND

家庭心理自助手册



Know Your Mind

THE FIRST STEP TO KNOW YOUR MIND



家庭心理 自助手册

Know Your Mind

Everyday Emotional and Psychological Problems
and How to Overcome Them

[英] 丹尼尔·弗里曼 (Daniel Freeman) 著
贾森·弗里曼 (Jason Freeman) 著
孟琦 陈国华 金伯程 译

中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭心理自助手册 / (英) 弗里曼 (Freeman, D.), (英) 弗里曼 (Freeman, J.) 著; 孟琦, 陈国华, 金伯程译. —北京: 中国人民大学出版社, 2012

ISBN 978-7-300-14587-7

I. ① 家… II. ① 弗…② 弗…③ 孟…④ 陈…⑤ 金… III. ① 心理健康-普及读物
IV. ① R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第219919号

家庭心理自助手册

丹尼尔·弗里曼
[英] 贾森·弗里曼 著

孟琦 陈国华 金伯程 译

Jiating Xinli Zizhu Shouce

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

规 格 170mm × 230mm 16开本

版 次 2012年1月第1版

印 张 17.5插页2

印 次 2012年1月第1次印刷

字 数 284 000

定 价 49.80元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年以前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008年以后的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？

★ 您是否常常在阅读过一本書籍后，才发现不是自己要看的那一本？

★ 您是否常常发现书架上很多書籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？

★ 您是否常常感慨書籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

一 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。**时间才是读者付出的最大阅读成本。**

阅读的时间成本=选择图书所花费的时间+阅读图书所花费的时间+误读图书所浪费的时间

二 选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类**：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) 专业书：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) 大众书：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。

2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：



a) “著”作：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

b) “编著”图书：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

老 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，**应用于自己的工作和生活**，获得品质的**改善和提升**，由此，油然而生一种无限的**满足感**。

业绩的增长



一张电影票

职位的晋升



收益



花费



一顿麦当劳

工资的晋级



一本书



一次打车费

更好的生活条件



两公斤肉

得了流感或背疼的时候，人们无论是自己买药还是看医生，都会努力想办法解决问题。然而，大部分人不愿意公开谈论自己的心理和情绪健康问题，例如抑郁、焦虑或情绪低落；入睡困难、对饮酒或饮食失去控制；被夫妻关系和教育孩子的问题困扰等。

你不必为此感到尴尬，要知道，并不是只有你才有这些困扰，你熟悉的某个人在一生中的某个阶段也曾有过和你一样的经历。

情绪健康和心理健康与身体健康同样重要，这两部分通常是紧密相连的。我们希望这本书能与其他医学保健全书并肩摆放在你书架最显眼的位置，就像“疾病百科”帮助你战胜咳嗽和感冒一样，本书将帮助你顺利度过人生中的任何喜悲和起伏。

在接下来的内容中，你将会看到我们生活中最常见的近40例心理和情绪问题，通过以下索引希望能帮你快速找到解开心中心困惑的密钥。

家庭常见心理问题与情绪问题分布图

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| NO.1 酒精成瘾 /16 | NO.21 儿童虐待 /135 |
| NO.2 药物成瘾 /20 | NO.22 抑郁 /138 |
| NO.3 赌博成瘾 /24 | NO.23 暴食 /150 |
| NO.4 吸烟成瘾 /28 | NO.24 厌食 /159 |
| NO.5 路怒症 /39 | NO.25 超重 /164 |
| NO.6 恐惧及恐怖症 /47 | NO.26 幻觉 /172 |
| NO.7 惊恐 /52 | NO.27 记忆衰退 /176 |
| NO.8 强迫症 /58 | NO.28 轻度躁狂症 /187 |
| NO.9 羞怯及社交焦虑 /64 | NO.29 慢性疼痛 /194 |
| NO.10 创伤及创伤后应激障碍 /69 | NO.30 偏执 /201 |
| NO.11 忧虑 /76 | NO.31 夫妻间的争吵与分歧 /208 |
| NO.12 身体意象焦虑 /81 | NO.32 猜忌 /218 |
| NO.13 健康焦虑 /85 | NO.33 性生活问题 /223 |
| NO.14 丧亲之痛 /91 | NO.34 自我伤害 /228 |
| NO.15 抑郁、恐惧和焦虑 /99 | NO.35 失眠 /237 |
| NO.16 尿床 /109 | NO.36 梦魇 /243 |
| NO.17 睡眠问题 /112 | NO.37 梦游 /245 |
| NO.18 多动症 /119 | NO.38 压力 /250 |
| NO.19 学龄前儿童的脾气发作 /126 | NO.39 慢性疲劳综合征 /257 |
| NO.20 青少年不良行为 /133 | |

1 | 第1章 幸福生活的5个领域 A Happy Life

你的想法
人际关系
饮食
活动和运动
睡眠

16 | 第2章 成瘾 Addictions

嗜酒如命怎么办？
毒品成瘾怎么办？
沉迷赌博怎么办？
怎么对付家里的老烟枪？

38 | 第3章 生气和发怒 Angers and Irritation

如何远离路怒症？
如何控制暴怒情绪？

47 | 第4章 焦虑 Anxiety

总有一样东西，看见就怕得要死，怎么办？
如何克服极度不适的恐惧？
总是反复做同一件事，是怎么回事？
不敢在公开场合讲话，怎么办？
如何走出无法忘却的创伤？
摆脱忧心忡忡的困扰
对自己的身体部位不满意，怎么办？
总担心自己得了重疾，怎么办？

91

第5章

丧亲之痛和哀伤 Bereavement and Grief

如何面对亲人的逝去？

长辈去世时，如何正确引导孩子的情绪？

99

第6章

儿童及青少年问题

Children and Young People Problems

如何处理孩子的分离焦虑？

孩子也会得抑郁症吗？

如何帮助孩子克服恐惧？

孩子老尿床怎么办？

孩子入睡难，睡得不踏实怎么办？

如何处理儿童梦游与夜惊的突发状况？

家有多动儿，怎么办？

孩子爱发脾气是什么原因？

青少年的不良行为有哪些？

遇到虐待儿童的情况，怎么办？

138

第7章

抑郁 Depression

情绪低落和抑郁症是一回事吗？

抑郁症有哪些症状？

如何走出抑郁？

150

第8章

饮食问题 Eating Problems

暴饮暴食也是一种病？

患上神经性厌食症，怎么办？

体重超重有哪些危害？

172

第9章

幻觉 Hallucinations

产生幻觉就一定是病吗？

如何摆脱幻觉对你的控制？

176	第10章 记忆问题 Memory Problems 爱忘事就是患上老年痴呆症的前兆吗? 如何提高记忆力?
187	第11章 情绪波动 Mood Swings 轻度躁狂症与情绪化是一回事吗? 如何控制日常的情绪化反应?
194	第12章 疼痛 Pain 为什么慢性疼痛会导致抑郁? 患慢性痛的人可以运动吗? 如何战胜慢性痛?
201	第13章 偏执 Paranoia 多疑的性格是天生的吗? 如何放开多疑的心?
208	第14章 夫妻关系问题 Relationship Problems 哪些坏习惯会给夫妻关系造成负担? 夫妻吵架的原因有哪些? 如何面对家庭暴力? 如何克服猜忌?
228	第15章 自我伤害 Self-injury 为什么会有自残行为? 青春期的孩子有自残行为,怎么办?

234

第16章

睡眠问题 Sleep Problems

如何摆脱失眠痛苦？

如何驱走造成困扰的梦魇？

可能危及生命的睡眠问题有哪些？

250

第17章

压力 Stress

长期处于压力之下，会出现哪些问题？

零压力就一定好吗？

如何应对工作与生活中的压力？

257

第18章

疲劳 Tiredness

什么是慢性疲劳综合征？

为什么过度休息也会造成疲劳？

如何消除疲劳感？

第1章 幸福生活的5个领域 A Happy Life

我的人生没有目的，没有方向，没有目标，没有意义，但我仍然快乐。我不明白这是为什么。我怎么做才是对的？

——查尔斯·舒尔茨（Charles M. Schulz），史努比之父

情绪和心理健康问题中存在着很多难以预测的不确定因素。对于个人而言，即使非常轻微的问题也可能会严重影响人生的轨迹，并给当事人带来巨大的痛苦。对于整个社会来讲，后果也是毁灭性的。英国政府曾做过估算，仅英格兰本土每年因心理疾病所耗费的资金就高达770亿英镑。

不过，我们并非毫无希望。与躯体健康问题一样，“照看”心理健康的方法也有很多，你既可以找到预防问题出现的方法，也可以学会能帮助你走出心理泥潭的策略。

为此，你需要从以下5个主要的生活领域着手：

- 你的想法；
- 人际关系；
- 饮食；
- 活动和运动；
- 睡眠。

我们将在以下内容中分别详细地介绍以上5个方面的内容。不过，在开始之前你要明白，我们并不是要建议你成为心理健康的道德模范，这种建议很可能

不切实际，有时甚至有害无益。不管怎样，我们都希望通过重视那些能助你保持快乐和健康的因素，拥有健康的心理。

☆ 自测：生活满意度量表

测量幸福是一件非常困难的事情，但是如果你想了解一下你的幸福倾向，那么下面这份简短的问卷是个不错的开始。

题目	非常不同意 1	不同意 2	有点儿不同意 3	不同意也不反对 4	有点儿同意 5	同意 6	非常同意 7
1. 我的生活与我的理想在很大程度上是接近的。							
2. 我的生活状况非常好。							
3. 我对自己的生活感到满意。							
4. 到目前为止，我已经得到了生活中最重要的东西。							
5. 如果我的生活能够重新来过，我不会做任何改变。							
总分							

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Grifflins S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71 ~ 5.

现在，计算一下上述5个问题的总分。通过这些得分，你可以看出自己对当前生活的满意度。

31~35分：非常满意	26~30分：满意	21~25分：有点儿满意	20分：中立
15~19分：有点儿不满意	10~14分：不满意	5~9分：非常不满意	

Know
Your
Mind

“每天5件事”，让你更幸福

英 国政府于2008年开展了一个项目计划，名为“心理资本与幸福”。该项目借鉴了400多名科学家的工作成果，为人们推荐了保持心理健康的“每天5件事”计划。

保持联络：与家人、朋友、同事和邻居保持联络，这能丰富你的日常生活，并完善你的社会支持系统。

Know
Your
Mind

动起来：无论是运动、收拾花园或跳舞等业余爱好，还是单纯的散步，都能给你带来愉快的感觉，并让你保持灵活和健康。

留心：留心日常生活中的美丽，观察不同寻常的事物，对自身体验的反思将会帮助你认识到什么对你才是真正重要的。

学习：修理自行车、学一种新的乐器、烹饪……学习中的挑战和满足感能给你带来快乐和自信。

付出：帮助朋友和陌生人能把你的幸福传递给别人，你也会因此获得更大的幸福。

1. 你的想法

在过去的几十年里，心理学家们已经证实了想法对人们的情绪和行为的影响有多大。认识到这点非常重要，因为据此我们可以得出结论：如果你能够让自己的想法朝着更好的方向改变，你就可以让自己的感觉和行为方式变得更积极。“两手策略”是最好的选择。它指的是，你首先必须学会如何处理自己的消极观念，然后，你还需要逐渐增加自身的积极观念。

处理消极观念

让我们从学习以下这些应对消极观念的基本方法开始吧！

不要把它们看做事实。许多想法既不合理，也不合乎逻辑，它们通常只是你对自己所见所感的一种快速反应。例如，你在走廊碰到一位同事，他却没打招呼径直从你身边走过。如果你因此感到有点儿不高兴，那么你很可能就是担心他是故意不理你。不过，这种反应只能说明你个人的情绪，它并不能代表你同事的想法。

好好想想支持和否定这种想法的理由。你为什么认为你的同事是故意不理你？相反的理由又有哪些？

好好想想其他的解释方式。几乎每件事情背后都潜藏着多种理由：你的同事可能正在为某次会议焦头烂额；可能他刚刚跟自己的妻子吵过架；也可能他

就是忘了戴眼镜了。你需要花时间想想这些可能性。

验证自己的推断。只有通过验证才能判断自己的推测是否正确，你没有捷径可走。如果你非常担心自己在某个方面冒犯到了你的这位同事，你不妨邀请他一起吃顿午餐。你很快就能发现自己的担心能否站得住脚了。

心胸要开阔。多数人都希望周围事物的发展能在自己的掌控之中，但是必须承认，有些事情是我们永远都不能确定的。你不可能100%地确定你同事的头脑里都在想些什么（尽管你可以做出合理的推断）。想一想这些可能性，然后让事情随风而去吧！

如果某件事情确实令你非常担心，那么你就该把精力放在解决问题上。

- 尽量具体、详细地说明你担忧的问题。
- 想出所有能解决问题的方法。哪些方法在过去曾对你有过帮助？你会对出现类似问题的其他人提供怎样的建议？
- 权衡每种方法的利弊。
- 选择你认为最好的解决方法，想一想，该如何将其付诸实践。试着推测一下，你在实施该策略的时候会遇到哪些问题，想想你打算如何应对这些问题。
- 试用你选择的方法，然后想一想这种方法的效果会有多大。如果计划行不通，再试试其他的策略^①。

改善情绪的正念疗法。在应对这些消极观念的各种方法中，正念疗法正在悄然盛行。所谓“正念疗法”就是，当你发现自己正在用消极的观念思考问题时，不要试着与它斗争，或企图当它不存在。看着它，然后让它自己慢慢消失。不要花时间思考它的对与错。试着把你自己分离出来，就好像在看不同天空中另一个人的事一样。看着这种观念进入你的身体时，提醒自己这没什么，然后让它逐渐消失。你需要关注的是，你正在做什么，而不是正在想什么。

增加积极的观念

正念疗法对我们的第二个任务也同样有帮助，可以增加我们的积极观念。

① 第4章有更多应对焦虑的策略和信息。——作者注

有证据表明，它有利于改善人们的抑郁情绪，有助于释放压力，还可以提升个体的幸福指数。

正念疗法要求人们关注眼前的生活，形成着眼于当下的意识，学会把自身的想法视为短暂的情绪事件，而非对现实的反映。正念疗法最好通过一系列的冥想课程来实现，你现在就可以试一试：在接下来的几分钟内，停下你手头的工作，把注意力集中在你的一呼一吸上，想一想头顶天空的颜色，感受一下休息时身体的感觉。几分钟过后，一种单纯、放松的当下意识取代了你的观念和忧虑，一种平静的感觉充满心间。

正念疗法（比如瑜伽、其他形式的冥想或肌肉放松练习）能够帮助我们获得更大的平静和满足感。^①

让你幸福的科学：积极心理学。如何增加你的积极观念，增益你的幸福和快乐？由美国著名心理学家马丁·塞利格曼（Martin Seligman）倡导的“积极心理学”就是要发现我们该怎样做才能让自己更幸福，这与大多数现代心理学更注重如何应对各种类型的苦恼不同。^② 积极心理学分析了增加幸福感能带来的各种收益，包括人际关系改善、身体状况改善、工作及生活其他方面成就感增加。它还让我们意识到，我们习惯性地认为会给自己带来幸福感的事物，比如金钱、青春或名望，其实根本不具有这样的作用。

我们能否从根本上持久地改变自身的幸福指数呢？完全可以！尽管这种改变必须在基因决定的范围内。接下来的问题是，我们该如何改变？

塞利格曼认为，幸福在于：

- 对自己的过去、现在和将来抱有积极、乐观的认识；
- 建立亲密的人际关系，不管是在工作还是生活中，多参与一些有趣、多样和令人愉快的活动；
- 找到自己的核心价值观和强项，它们应该指向的是那些你认为比自己还重要的事物（也可以是宗教活动、社工活动，或是你的家庭或整个社会）。

① 如果你想了解更多关于正念疗法的内容，推荐阅读由中国人民大学出版社出版的《改善情绪的正念疗法》。——编者注

② 若想了解更多有关积极心理学的内容，你可以看看由万卷出版公司出版的马丁·塞利格曼“幸福科学四部曲”：《真实的幸福》、《活出最乐观的自己》、《认识自己，接纳自己》、《教出乐观的孩子》。——编者注

那么，你该怎样做呢？塞利格曼给我们提供了很多有效的技巧和方法，其中包括：

- 找出你最擅长的5件事情，想一想该如何将它们更多地应用到你的日常生活中；
- 每天晚上，记下3件白天在你身上发生的好事；
- 每天晚上记下5件生活中令你感动的事情，坚持两周；
- 想想哪些人曾帮助过你，而你并未表示感谢，然后写信给他们或直接打电话，当然，亲自拜访就更好了，向他们表达你的谢意；
- 每天尝试着对身边人做出至少一次积极、热情地回应；
- 留出一天来做自己真正喜欢的事情；提前安排好一天的娱乐，这样你就能充分利用所有的时间了。

你还可以采用以下策略：

- 花时间想象一下，你担心的情形可能出现的好结局（很多运动员都喜欢使用这种技巧）；
- 将你的积极品质列在清单上，然后，与你信赖的人依次讨论这些品质。拿出一周的时间，把所有印证你这些优秀品质的事情都记录下来。这样做有助于让你将注意力从失败（或者是你想象的失败）转移到你的强项上。

2. 人际关系

让我们感谢那些给我们带来快乐的人们：他们是迷人的园丁，
令我们的灵魂之花绽放。

——马塞尔·普鲁斯特(Marcel Proust)

描述幸福本质的词语不止成千上万个，有一点是人们公认的：人际关系越牢固，幸福的可能性就越大。