



美国顶尖通俗心理学咨询专家、《时代周刊》专栏作家
教你用从未有过的方式观察自己，进而了解、认清自己

【美】德蕾丝·博洽德 / 著 冯杨 / 译

读懂自己比读懂别人更重要

读心术

②

· 应对焦虑、恐惧、抑郁，以及其他一切心魔的143个策略 ·



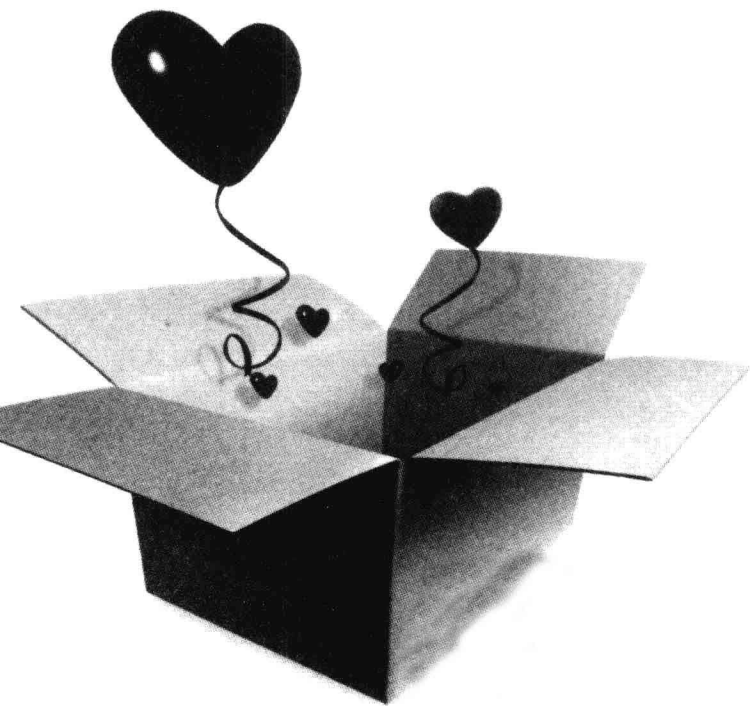
山西出版集团
山西人民出版社

读心术

②

读懂自己比读懂别人更重要

【美】德蕾丝·博洽德 / 著 冯杨 / 译



山西出版集团
山西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

读心术②——口袋里的心理治疗师 / (美) 德蕾丝·博洽德著;
冯杨译. —太原: 山西人民出版社, 2011.4

ISBN 978-7-203-07188-4

I. ①读… II. ①博…②冯… III. ①心理交往—通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第030180号

版权合同登记号 图字: 04-2011-001

读心术②

作 者: (美) 德蕾丝·博洽德著

译 者: 冯 杨

责任编辑: 蔡咏卉

装帧设计: 思想工社

出 版 者: 山西出版集团 山西人民出版社

地 址: 太原市建设南路21号

邮 编: 030012

发行营销: 010-62164516

0351-4922220 4955996 4956039

0351-4922127(传真) 4956038(邮购)

E-mail: sxskcb@163.com 发行部

sxskcb@126.com 总编室

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者: 山西出版集团 山西人民出版社

承 印 者: 北京通州兴龙印刷厂

开 本: 655mm×965mm 1/16

印 张: 12.25

字 数: 90千字

印 数: 1-10000册

版 次: 2011年4月第1版

印 次: 2011年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-203-07188-4

定 价: 25.00元

如有印装质量问题请与本社联系调换

在伟大的智慧全书《塔木德》^①中有这样一个问题：“什么人才是有智慧的人？”回答是：“向每个人学习的人。”德蕾丝·博洽德的新书《读心术^②：口袋里的心理治疗师》证明她已经把这条塔木德教义牢记于心了。正如她在引言里说明的，她不仅从自己的治疗经验里搜集智慧，而且还从她的家人、朋友，甚至从“海军学院的棒球比赛上一边吃热狗一边冲队员大声嚷嚷的家伙”那里汲取智慧。

德蕾丝·博洽德并不把自己看成是心理健康治疗领域的专家，也不会宣称仅仅靠阅读一本书（不论这本书多么有帮助或者多么复杂）就可以代替专业的咨询和治疗。实际上，博洽德女士只是借由长期累积的治疗经验，向读者呈现出“心智健全的方法”，包括其“在治疗过程中经常使用的各种小技巧、方法以及名言短句”。

博洽德女士是如此谦虚，她不会把自己的著作与世界上一些伟大的精神传统相提并论，尽管她的很多简单策略蕴含着深刻的精神智慧。例如，当她建议“你不能坐等暴雨结束，而要学会怎样在雨

^①在希伯来语中，“塔木德”（Talmud）的意思是“伟大的研究”，这是一部犹太人作为生活规范的重要书籍，其地位仅次于《圣经》。——译者注

中起舞”时，就使我们想起了佛教喇嘛梭巴仁波切的一句话：“我们应该学会像喜欢冰淇淋一样喜欢困难。”类似的，当博洽德女士建议“接住雪球（然后把它扔回去）”时，她使我们想起了斯多葛派哲学家塞内加所教导我们的：“越是企图掉转尾巴撤退的人，越可能被麻烦使劲儿地揪住不放。”

博洽德女士显然熟知东西方传统中的许多精神教义，并在她的著作中充分运用了这些教义。然而《读心术②：口袋里的心理治疗师》并不是一本神学或哲学的教科书，而是一本充满了真诚自我检查和艰难抗争的实用智慧的书。博洽德女士以轻松、活泼且经常是幽默的风格吸引读者从头读到尾。同时，她的一些自我表露常常是直率真诚的，例如，她写道：“……我对自己在充满谎言和借口的网络世界中自欺欺人的行为却视而不见。”很多正在经历情感痛苦的读者会在德蕾丝·博洽德的写作中寻求到同情和理解，例如，她写道：“……拯救我们心里那个受伤孩子的最后一步是：不要逃跑回避，也不要麻醉自己。上帝啊，这会伤害你吗：忍受因为爱、期望和渴望未能满足而产生的痛苦。让孤独顺其自然地来来去去，而我猜想，当我10岁时邻居家的狗所做的，正是帮助我从忧郁和焦虑中恢复过来的最起作用的一步。

从各方面来看，《读心术②：口袋里的心理治疗师》都是一本

实用的指南，它教我们如何在这个不得不经常面对的残酷、失望和不幸的世界中挺过来。德蕾丝·博洽德带给我们一系列智慧的比喻和精明的洞见，从而帮助我们处理生活中的“捉弄和折磨”，并同时善待自己和他人。这远远比价格昂贵的心理治疗更有价值！

在这本书的谚语里，我们被告知：“智慧是最为首要的，因此必须得到智慧，并运用你所得到的智慧去增进理解。”我相信，读者会借由本书，像德蕾丝·博洽德充满勇气的要求那样“得到智慧”。

——罗纳德·皮斯（Ronald Pies, MD）*

*皮斯博士是纽约州立大学的心理学专家，他同时也在大学中讲授生物伦理学和人文学科，他还是塔夫斯大学医学院的临床教授，以及《心理时代》杂志的总编。皮斯博士也是《万物各有二柄：斯多葛学派对生活艺术的启迪》一书的作者。

我想你可能太忙太累以至于没有时间去心理治疗。或者，你确实看了某个神经科医生，但那还远远不够。你希望能够随身携带某种情绪危机指南，以便预防有什么坏事发生……因为你知道坏事总会发生……这是迟早的事。

如果你点了点头、傻笑了一下，或者叹息了一声，那别再寻找了！

口袋里的心理治疗师就在这儿！

这本书适用于那些像我一样有点脆弱的人，他们虽然脆弱，但比那些从来没有经历过怀疑、恐慌、焦虑、伤心、困惑、不安，或者从来没有度过要靠面巾纸来擦眼泪的一天的人要有趣得多。

通过把我的治疗经验浓缩在了一本小册子里面，我帮你节省了大量的时间和金钱。你可以把它揣在口袋里随身携带，以防哪一天遇到哪个讨打的家伙触碰了你的“把我变成一个婊子”的按钮。

是的，为了你，我专程拜访了我车库里像长毛象那样庞大的塑料箱：查阅了里面保存着的总结了十二年治疗（也就是六百小时的治疗时间）摘要的十五本日志，两捆我在心理学领域中学会的让自己平静下来的技巧，以及一大本厚厚的文件夹，里面汇总了我二十一年来参加这个地球上举办的各种互助会的富于启发的记录。

接着，我变得更加雄心勃勃。我登录了几个不同的网站，包括

Beliefnet.com, Psych Central, The Huffington Post等，邀请读者告诉我他在治疗过程中体会到的最重要的经验。

读者们的热烈反应是惊人的！

我从读者们的回答中采集精华，并加入到大塑料箱中。我还从其他地方搜集了不少宝贵经验，包括我的静修导师迈克·里奇，UPS快递员戴夫，养育我和我的姐妹们的母亲，我的聪明智慧的朋友们，如普利西纳、安妮、迈克、碧翠兹，我的丈夫，我最喜欢的几位作家，以及那个在海军学院棒球赛上一边吃热狗一边冲队员大声嚷嚷的家伙。

当我思考自己历年来潦草写下的记录和来自他人的建议时，我对大塑料箱说：“你是神圣的，事实上……是时候和别人分享你了。”

为什么呢？

我觉得自己的一些宝贵方法和技巧可能适用于你，有些甚至还可以帮你分担痛苦。至少，你也可以因为得知你并不是唯一痛苦的人而稍感安慰。

的确，本书有些段落是自相矛盾的。但你应该预期在一个躁郁症患者身上看到这种情况，不是吗？本书汇编的各种妙语和哲学涵盖了较广的范围，因为有时候，心智健全意味着放松自己，比如一

边尽情地大哭两个小时，一边把你本来买给丈夫的一盒黑巧克力全部吃掉。而有的时候，恢复精神健康则需要去除掉懒惰的习惯，兑现你早就对私人教练许下的承诺——慢跑四英里。

再做一个小小的声明：我并不具备精神健康专家的资格证书，也不具有心理学领域的博士学位或者硕士学位，也没有作为有执照的社会工作者的经历。但是，根据*DSM-IV*^①这本神经科医生的指南，我几乎可以得满分，因为我符合书中绝大部分的诊断症状！而且由于我高度倾向于神经症，我在组织思维时具有非常丰富的创造力和想象力。

这就是本书的真正内容：我的心智健全的档案……我在治疗过程中经常使用的所有技巧、方法，以及名言短句。这些情绪危机指南对我真的有用。

我真诚地希望它们对你也有用。

至少在你开始下一个治疗过程之前有用。

^①《精神疾病诊断与统计手册》（第四版）（The Diagnostic and Statistical of Mental Disorders,简称DSM），由美国精神医学学会出版，是一本在美国与其他国家中最常用的诊断精神疾病的指导手册。——译者注



♡ 序言

♡ 引言

1 数到四	001
2 雨中起舞	002
3 坚持露面	003
4 领悟祈祷	004
5 不要浪费14天的大好时光	005
6 用心来看	006
7 把锁换到里面	007
8 召集董事会	009
9 不管怎样，做吧！	010
10 不管怎样，送出去吧！	012



CONTENTS
目 录

11 不管怎样，爱他们吧！	013
12 不断说“是”	014
13 不断说“不”	015
14 搅拌麦片	016
15 选择你的节奏	018
16 阅读标示牌	019
17 安装辅助轮	021
18 把你的海绵分开	022
19 近视一点	023
20 不要去五金店买番茄	024
21 不要烦恼，因为你无法丢失你的进步	025
22 搭档组队！	026
23 站起来八次	028



24	活在当下	029
25	接住雪球（然后把它扔回去）	030
26	庆祝你的错误	032
27	贿赂你自己	034
28	选择交友，真诚待友	035
29	聆听钟声	036
30	写日记	038
31	首先要原谅	039
32	捕捉你的呼吸	040
33	选择一个咒语	041
34	建立你的自信档案并阅读它	042
35	学会如何说话	044
36	戒掉杂耍	045



CONTENTS
目录

37 不要把它看成是针对个人的	046
38 有些事只能自己来	048
39 穿越它，而不是绕着它转	049
40 与孤独同处	050
41 找对咨询对象	051
42 做短期打算	052
43 给神经质以荣誉	053
44 买糖果	055
45 拔掉电源	056
46 看看别的家庭	057
47 像咖啡豆一样处理热和痛苦	059
48 待己如友	060
49 在问题中寻找乐趣	061



50 哭出来	062
51 出汗	063
52 洗个澡	064
53 找到良师益友	065
54 在同一时间里只做一件事	066
55 携带襁褓	067
56 保持一致的节奏	068
57 戒瘾	069
58 为你的感觉修一间客房	070
59 模仿老鹰	071
60 想象最糟的情况	072
61 在婚姻谈判中争取你想要的	074
62 回馈	075



CONTENTS
目 录

63	预测倒退	076
64	给艾米一瓶牛奶	077
65	做一个木偶	078
66	划定非攻击区域	079
67	教育你自己	080
68	标注并替换掉旧磁带	081
69	练习感恩	082
70	说“OM”	083
71	预期例外	085
72	给意外留出空间	086
73	记录“成功日志”	087
74	酣睡	088
75	挤出停工期	090



76	发现错误选择	092
77	假装	093
78	细嚼黑巧克力	094
79	烧掉你心里的通灵者	095
80	不要害怕比较	096
81	找一个比你还有问题的人	097
82	慢慢来，买对裤子	099
83	学习工程师	101
84	选择对的时间	102
85	不要让恐惧支配你	103
86	抛弃坏的内疚感	104
87	安静	105
88	把线卷回来	106



CONTENTS
目 录

89 回到你的感官	107
90 一小步一小步地来	109
91 运用你的力量	110
92 和胜利者待在一起	111
93 经常拥抱	112
94 出去玩	114
95 发牢骚（对合适的听众）	115
96 祭献	116
97 剪断绳子	117
98 顺其自然	118
99 增添一些颜色	119
100 不要当温水中的青蛙	120