

全套  
版权引进

Children  
Parenting

全方位解决孩子成长难题

# 做情绪的主人

36

## 招教你控制情绪的波动

[美] 谢瑞·范岱克 [美] 卡玛·金敦 著  
黄丽芹 译

本书可帮助你：正确控制自己的情绪；改善人际关系；  
建立起正确的人生目标；强化自己的长处和优点。



The Bipolar Workbook for Teens

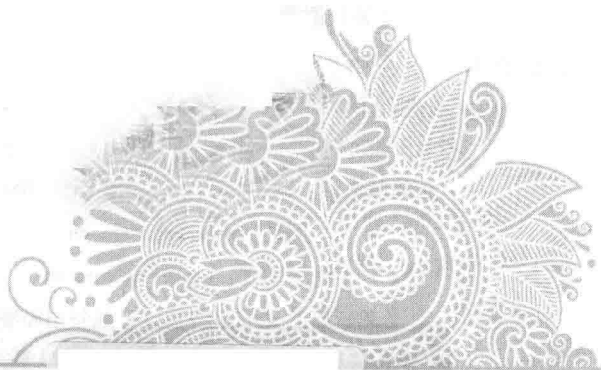


经济科学出版社

# 做情绪的主人


## 36招教你 控制情绪的波动

[美] 谢瑞·范岱克 [美] 卡玛·金敦 著  
黄丽芹 译



The Bipol

k for Teens

 经济科学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

做情绪的主人: 36 招教你控制情绪的波动 / (美) 范岱克, (美) 金敦著; 黄丽芹译. —北京: 经济科学出版社, 2012. 10

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2578 - 8

I. ①做… II. ①范… ②金… ③黄… III. ①情绪 - 自我控制 - 青年读物 ②情绪 - 自我控制 - 少年读物 IV. ①B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 248425 号

责任编辑: 马永旺 张 力

责任印制: 王世伟

### 做情绪的主人: 36 招教你控制情绪的波动

[美] 谢瑞·范岱克, 卡玛·金敦 著

黄丽芹 译

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行部电话: 88191537

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@esp.com.cn](mailto:esp@esp.com.cn)

北京盛兰兄弟印刷装订有限公司印装

710 × 1000 16 开 10 印张 75000 字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2578 - 8 定价: 25.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 88191657)

(版权所有 翻印必究)

## 引 言|Foreword

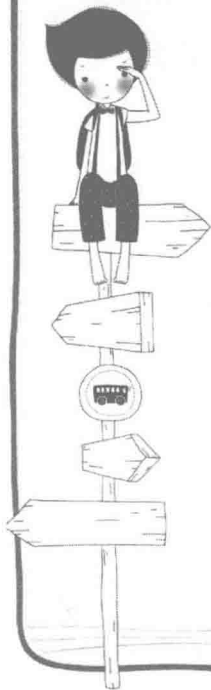
亲爱的读者：

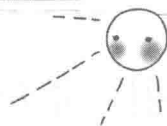
如果你购买或者有人赠送你这本书，那你要么患有躁郁症，要么曾经遭受过情绪波动的困扰。情绪波动会给你的生活带来严重的影响——使你不能实现长期目标，还会给你的人际关系带来消极影响。这本书中有许多技巧供你学习，这些技巧可以缓解你的症状，增强你對自己情绪的控制能力。读完这本书后，你就能学会这些技巧。

这本练习手册上的技巧主要是基于“辩证行为疗法”来设置的。这种疗法由玛莎娅·莱纳瀚博士发明。玛莎娅是一位心理学家，华盛顿大学的教授。这种疗法在她的另一本著作《人格行为界线混乱的认知行为疗法》（纽约盖尔福特出版社，1993）中也曾提到过。

这些技巧将帮助你洞察你的生活，并教给你一些能有效缓解病症的技巧，但你必须将它们付诸实践。你学习每一个技巧时必须拿出充足的时间认真思考，然后再进行下一个技巧的学习。

本书不能取代专业性的治疗。如果你的情绪波动非常严重，并且已经影响到你的正常生活——也许你时常不能去上学，也许你会滥用药物，也许你会采取其他一些没什么益处的方法来回避自己的问题——你仍然需要去向医生或者心





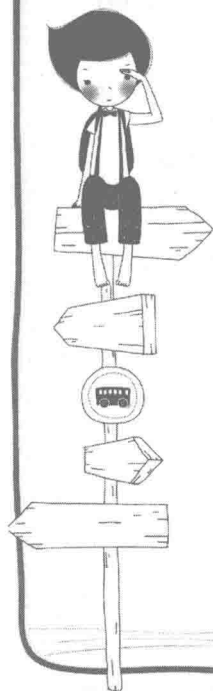
理专家寻求帮助。如果你患有躁郁症，医生可能会给你开药，那么，按照医嘱进行治疗非常重要。如果你有自杀的念头，请立刻告诉你信任的人，以便能很快地从他们那里获得帮助。

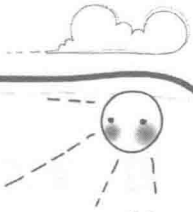
学习这些技巧有助于你控制自己的情绪，并产生积极的影响，但这并非易事。这意味着，你必须意识到自己平常做的一些事情并不正常，并努力寻找改变的方法。有的人在练习了新的模式之后，不能成功地作出一些改变，或者又返回到原来的模式时，他们就会对自己很不满。但是请记住：作出改变总是很难的！所以，当你通读这本手册的时候，一定要时常鼓励自己，当你完成一项非常艰难的练习时，要记得祝贺自己在争取更健康、更快乐的生活过程中取得的进步。



# 目 录|Contents

引言	1
第1招 认识你的情绪波动	1
第2招 躁郁症也会影响你的家庭	7
第3招 审视你的另一面	10
第4招 你的家人和朋友能为你做什么	13
第5招 活在当下的好处	18
第6招 自觉行为及其影响	22
第7招 需要用心练习的非正式活动	26
第8招 需要用心练习的正式活动	29
第9招 情感自我与理智自我的对抗	34
第10招 如何增加你的理智自我支配行为	38
第11招 关注你的情绪动向	44
第12招 如何识别你的心情	49
第13招 心情在身体上的反映	53
第14招 想法、情感和行为	60
第15招 心情和冲动	63
第16招 处理强烈情绪	67
第17招 各种行为的优缺点	70
第18招 学习新的应对方法	74
第19招 制订一个危机计划	78
第20招 药物滥用和问题行为	83
第21招 药物滥用和问题行为的原因	87
第22招 多角度想问题	91





第23招	你如何了解自己	95
第24招	关于“你是谁”的信息	99
第25招	话语如何影响你的自尊心	104
第26招	给自己规划一个新的蓝图	108
第27招	接受痛苦的事实	112
第28招	练习接受	116
第29招	接受你的心情	119
第30招	与他人的关系	123
第31招	你想从各种关系中得到什么	129
第32招	识别出你能改变的， 接受你改变不了的	133
第33招	你的交流技巧	137
第34招	聆听别人	141
第35招	回忆你的经历	144
第36招	继续前进	148



## 第①招

### 认识你的情绪波动

#### 小贴士

躁郁症是一种不可预测的、能够使人情绪出现大幅度波动的疾病。有时候，你也许会感到非常郁闷或沮丧，而在另外一些时候，你的自我感觉又会好得难以置信，仿佛你能做到一切你想做的。还有些时候，你可能会感到自己精力非常充足，却不能安静地坐下来，甚至经常会生气或发火。

在13岁那年，吉米有一段时间情绪非常低落，不愿与家人和朋友交流。一有时间，他就躲进自己的卧室。尽管他仍然去





上学，但早上起床变得越来越艰难。放学之后，他也没有精力去做家庭作业，甚至连他以前喜欢的事情都懒得去做，比如玩视频游戏。他也无法集中精力，没过多久，吉米的成绩就下降了，然后他的父母就接到了学校的电话。当吉米的父母试图与他谈论这个问题时，他也非常生气，几乎不能正常地想问题。最后，他会朝他们大声吼叫，甚至扔东西。过后，他又感到非常愧疚，为他的行为感到羞耻，甚至产生了自杀的念头。他是那么痛苦，以至于不想去任何地方。

吉米的故事向我们展现了抑郁情绪的部分后果。

兰德塞最近几周的感觉非常良好；她的精力很充沛，睡眠时间却比平时少了很多，这意味着她可以去做更多的事情。有一天在学校上课时，她开始认为自己比老师聪明——她已经知道了老师要讲的内容，她认为自己能比老师做得更好。她把这种想法告诉数学老师并且不再参加学校放学后的补习。当兰德塞回家晚了母亲问她原因时，她说自己没必要再去学校了，因为她想要学的东西，在学校里根本学不到。她认为自己应该和指导老师谈一谈提前毕业的事情了。当她母亲问其中的原因时，兰德塞变得非常生气，一气之下便甩门而去。

兰德塞的故事就是一个关于狂躁症的例子。

卡梅尔已经停止吃药了，因为她讨厌药物引起的那种麻木感觉和药物带来的副作用。几天后，她发现自己的睡眠时间比平常减少了，经常会为一些以前不易困扰她的小事烦恼。她感到有些焦虑和担心，例如，她不能安静地坐下来。她感到非常压抑，却不知该如何应对。最可怕的是，她开始感到沮丧并有自残的想法。这些想法使她非常恐惧，于是她向母亲坦白了已





经停药的事实，并希望得到母亲的帮助。

卡梅尔正经历一种复杂的情绪症状，或者说她正遭受抑郁和狂躁的双重折磨。

关于吉米、兰德塞和卡梅尔的这些故事就是抑郁、狂躁及躁郁症如何影响生活的例子。有的人已经完全患上了躁郁症，而有的人正处于躁郁症的初期。在这本书中，我们把两种症状统一称为“躁狂”。

躁郁症的症状在不同的人身上有着不同的表现，即便是同一个人，在不同的时期也有不同的表现。在躁郁症的发作阶段了解自己的症状至关重要。通过关注这些症状的出现，你可以发现你是什么时候进入这种状态的。

### 你需要做的

第一个列表是许多人在抑郁时出现的症状，第二个列表是躁狂症的常见症状。不管你是沮丧还是躁狂，下列的某些症状都可能出现在你的身上。如果你的情绪非常复杂，那么可能会出现抑郁和躁狂双重症状。选出你曾出现过的任何症状，将其中没有列出的症状写在横线上。

#### 抑郁症状

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| _____ 感到非常悲伤  | _____ 饭量比平时变大或变小 |
| _____ 感到自己不重要 | _____ 感到非常愤怒     |
| _____ 睡眠的变化   | _____ 体重变化       |



## 做情绪的主人

- |              |               |
|--------------|---------------|
| _____ 感到空虚   | _____ 经常打断别人  |
| _____ 远离人群   | _____ 很难集中精力  |
| _____ 记忆力变差  | _____ 自杀的念头   |
| _____ 失去活力   | _____ 缺乏做事的兴趣 |
| _____ 感到没有希望 | _____ 感到无助    |
| _____ 感到疲惫   | _____ 经常哭泣    |
| _____ 犹豫不决   | _____ 不喜欢自己   |
| _____ 自残的念头  | _____ 有负罪感    |

对过去喜欢参加的活动失去兴趣

当你抑郁时，还有哪些其他感受呢？

_____	_____
_____	_____
_____	_____

## 躁狂的症状

- |                     |               |
|---------------------|---------------|
| _____ 急剧的、不可预知的情绪变化 | _____ 睡眠减少    |
| _____ 分散的、混乱的想法     | _____ 精力过盛    |
| _____ 参与更多的活动       | _____ 感到非常愉快  |
| _____ 自我感觉过于良好      | _____ 易怒      |
| _____ 花钱比平时多        | _____ 超速或危险驾驶 |
| _____ 性亢奋           | _____ 心情很难放松  |
| _____ 说话非常快         | _____ 吸毒或酗酒   |
| _____ 忽视责任（比如工作、上学） | _____ 不能自控    |
| _____ 充满幻想          | _____ 偷窃      |
| _____ 食量减少          | _____ 焦虑不安    |





\_\_\_\_\_ 判断力很弱

\_\_\_\_\_ 感到焦虑

\_\_\_\_\_ 认为自己处处高人一筹

\_\_\_\_\_ 常做恶梦

其他躁狂症的症状：

_____	_____
_____	_____
_____	_____

在这些列表中，有没有你之前没有意识到的症状？请写在下面。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

在这些列表中，有没有你以前意识到了却不知道是与躁郁症有关的症状？如果有，都有哪些？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

在这个星期，每天都要随身携带这两张列表并复习它们。注意你现在是否正在经历你所选中的症状，是否有必要审视一下其他的症状。





### 你还需要做……

以下是别人经历过的一些感受，这些感受是他们在了解了刚才所提到的与躁郁症有关的症状时所写下的。请把你曾有过的感受圈出来。

生气                      悲伤                      充满希望

放松的                    惊讶                    绝望

自信                      恐惧                    可接受的

写出你曾有过的其他感受，并确认它们是否与躁郁症有关：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

针对每一个你圈出或写出的感受，简要介绍一下你为什么会有那样的感受。

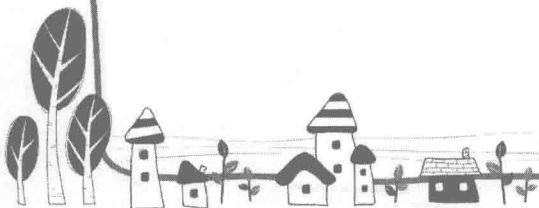
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## 第 2 招

### 躁郁症也会影响你的家庭

#### 小贴士

你的极端情绪会影响到你周围的人。这时候，你需要同你的家人或朋友共同探讨这件事，获得他们的帮助，从而更好地控制自己的情绪。

凯利是一名中学生，他正忙着期末考试。他一心想着提高成绩，这就意味着他需要熬夜复习。连续经历了3个不眠之夜后，他感到有信心考好。于是，他告诉父母他想去参加一个朋友的聚会。

凯利的父母告诉他，他们正为他的睡眠不足而担心。他们



还说，他最近几天食欲欠佳，并且经常冲家人发火。凯利自己没有意识到自身的这些变化，不过，他接受了父母关于他得了躁郁症的观点。他不能一直闷头学习了，需要放松一下，因此他要去朋友家参加聚会，但必须早点回家睡觉并照顾好自己。

### 你需要做的

从别人的角度（例如家人或朋友）来审视自己，你觉得他们会说你有哪些躁郁症的症状呢？

---

---

---

---

接下来，问一下你的家人，当你抑郁或者躁狂时，他们在你身上看到了什么症状？把这些症状写在下面。

---

---

---

---





### 你还需要做……

试着关注一下你下一次感到抑郁或躁狂时，能否注意到家人所说的发生在你身上的变化。把你所注意到的写下来，看看它们与你家人的描述是否相吻合。

---

---

---

---

---

---





做情绪的主人

## 第3招

### 审视你的另一面

小贴士

长期受到躁郁症困扰是一件令人绝望的事情，仿佛它定义了你是谁。但是切记，你不是生来就是躁郁症患者，躁郁症也不是偏偏就选中你！与真正的患者相比，你能做更多的事情。

有时候，躁郁症会使你的生活无法正常运行，使你对生活的各个方面都很迷茫，但是，你依然需要保持对梦想的那份追求。要时刻提醒自己，其实你的很多行为特征跟真正的躁郁症并没有关系。这样做对你非常重要。这将使你以更加积极、健

