

Think Yourself Happy

The Simple 6-Step
Programme to Change Your Life
from Within

和心理学家一起
成就快乐的自己

应对压力、焦虑和抑郁的行动指南

〔英〕瑞克·诺里斯 (Rick Norris) 著

张敬彤译

如果你不满于现在的生活，
如果你已经有好几个月甚至好几年都不快乐了，
请打开这本书。

山西出版传媒集团  山西人民出版社

Think Yourself Happy

The Simple 6-Step
Programme to Change Your Life
from Within

成就快乐的自己

【英】瑞克·诺里斯 (Rick Norris) 著

张歆彤 译

山西出版传媒集团  山西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成就快乐的自己 / (英) 瑞克·诺里斯著 ; 张歆彤译. — 太原 : 山西人民出版社, 2019.12
ISBN 978-7-203-11057-6

I. ①成… II. ①瑞… ②张… III. ①心理保健—通俗读物 IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第236046号

著作权合同登记号: 图字 04-2019-007

© Rick Norris, 2010

This translation of THINK YOURSELF HAPPY: THE SIMPLE 6-STEP PROGRAMME TO CHANGE YOUR LIFE FROM WITHIN is published by Beijing Han Tang Zhi Dao Book Distribution Co., Ltd. by arrangement with Oneworld Publications through Bardon Chinese Media Agency.

成就快乐的自己

著者: (英) 瑞克·诺里斯

译者: 张歆彤

责任编辑: 王新斐

复审: 刘小玲

终审: 梁晋华

出版者: 山西出版传媒集团·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: 010-62142290

0351-4922220 4955996 4956039

0351-4922127 (传真) 4956038 (邮购)

天猫官网: <http://sxrmebs.tmall.com> 电话: 0351-4922159

E-mail: sxskcb@163.com (发行部)

sxskcb@163.com (总编室)

网址: www.sxskcb.com

经销者: 山西出版传媒集团·山西新华书店集团有限公司

承印者: 北京玺诚印务有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/32

印张: 7.75

字数: 150千字

版次: 2019年12月 第1版

印次: 2019年12月 第1次印刷

书号: ISBN 978-7-203-11057-6

定价: 38.00元

如有印装质量问题请与本社联系调换

献给这些年来我有幸帮助过的
每一个人。你们都勇敢地面对了心
中的恶魔，变得更加强大。向你们
致敬。

引言

Introduction

如果你不满于现在的生活，本书可以帮助你。本书简单解释了压力、焦虑、抑郁产生的原因，提供了大量实用的练习、技巧和方法，帮助你战胜压力、焦虑和抑郁。当你掌握了从内心改变生活的六个步骤，对生活的方方面面都会感到更加满意。

在我最喜欢的电影《虎豹小霸王》（*Butch Cassidy and the Sundance Kid*）中，影片开始前屏幕上有这样一句话：“接下来你将看到的大部分内容都是真实的。”本书也是如此。作为一名心理学家，多年来，我接待了大量来访者，为他们提供心理咨询服务，他们都承受着不同形式的压力、焦虑和抑郁。我把其中一些故事记录在这里；这些故事是真实的，但为了保护来访者的隐私，

我修改了一些细节。书中的每一个故事都基于真实的生活经历；希望读者能更容易理解，产生共鸣。

本书使用方法

这不是一本理论教科书，而是一个实用的工具，帮助你思考生活。大胆一点：不要害怕在书上写写画画。划出让你有共鸣的部分，标注出你以后想再回顾回顾的地方，边读边记录你的想法，利用好每个步骤后的总结部分——这能帮助你加深理解和记忆。花点时间完成书中的练习，完成后再回过头来看看它们，对比之下可以发现自己的进步。因此，本书是你个人专属的，书中的问题会鼓励你更加真实地看待自己。你也可能得到一些意想不到的结果。

多年来，我和同事格林·莫里斯（Glyn Morris）的数千名来访者使用了这些技巧，均取得了成效。为什么这些技巧如此有效？有三个原因：首先，通过简单的解释，

人们清楚地知道自己的大脑是如何运作的。其次，练习和技巧很实用，而且很容易完成。最后，也是最重要的一点，来访者经常练习这些技巧。如果你遵循这些原则，它们对你也会很有效。但是，请记住，本书不是魔法药水。要有耐心：如果你已经有好几个月甚至几年都不快乐了，那么你需要练习一段时间才能取得效果。最终你将学会所有的步骤，成就快乐的自己！

紧张、焦虑、抑郁往往是一种非常孤独的体验。然而，正如我们将在第一步中所看到的，在现实生活中，很多人都遭受着心理问题的折磨。研究表明，与他人分享自己的经历能够缓解心理问题。¹ 因此，如果你有具体的问题想问我或者格林，请通过 www.mindhealthdevelopment.co.uk 网站与我们联系。我们会回复所有留言。

谢谢
瑞克

目录

CONTENTS

- 1 引言
- 001 第一步：明白你不是一个人
- 035 第二步：了解消极心态是如何运作的
- 073 第三步：理解人为什么要接纳自己
- 109 第四步：运用积极心态
- 157 第五步：控制可以控制的，忽略不能控制的
- 195 第六步：学习如何继续前进
- 225 总结
- 229 后记 海滩上的玻璃
- 233 致谢
- 235 注释

STEP 1

Recognise that

you are not alone

第一步：

明白你不是一个人



贵州师范学院内部使用

在电视剧《欢乐酒吧》(Cheers)某一集的开头，诺姆(Norm)走进了酒吧，服务员伍迪(Woody)喊道：“嗨，诺姆，最近过得怎么样？”诺姆回答道：“不是懦弱的胆小鬼能承受的。”诺姆说得对。生活有时令人胆怯；对每个人来说，21世纪的世界都是复杂又充满压力的。

每个人的生活中都会下点小雨

当你读这本书的时候，很有可能你对生活不太满意。你不是一个人，不管你是穷人还是富人，是黑人还是白人，是同性恋还是异性恋，你的生活中都会下点小雨。这场雨让我们感到紧张、焦虑、抑郁。

我的每一位来访者都有自己的麻烦。每当有新的来访者时，在讨论他们遇到的问题之前，我喜欢先把他们

当作一个个体去了解他们。了解每个人是很重要的。每个人都是独立的个体，有独特的个性、经历和工作环境，有自己的梦想和烦恼。

- 你是谁？哪些词能恰当地描述你？

.....

.....

.....

.....

- 你是做什么工作的？

.....

.....

.....

.....

- 你生命中有哪些重要的人际关系？

.....

.....

.....

.....

- 你的社交生活是什么样的？

.....

.....

.....

.....

- 你内心深处的梦想是什么？

.....

.....

.....

.....

• 是什么阻碍了你的幸福？

.....

.....

.....

.....

希望你能花几分钟写写这些关于自己的信息。在本书中，你会学到一些有效的步骤，帮助你更好地认识自己。有了这些知识，你能够更客观地看待自己的生活。我也会教你一些技巧，帮助你解决困难，实现目标，让梦想成为现实。

几乎所有人都有一些烦恼。尽管程度不同，但统计数据表明，压力、焦虑、抑郁非常普遍。在生活中，每六个人中有一个会遭受严重的心理健康问题的困扰²，每四个人中有一个会患有某种形式的心理疾病³。可以肯定

的是，几乎每个人在一生中都会经历某种形式的压力、焦虑或抑郁。不只是你有这种感觉，这是一场现代瘟疫。

◆ 当我们谈论压力、焦虑和抑郁时，我们在谈论什么

信不信由你，大约有 300 种不同类型的焦虑和情绪障碍！包括创伤后压力（post-traumatic stress）、强迫症（obsessive-compulsive disorder）、恐惧症（phobias）、惊恐发作（panic attacks）、抑郁（depression）、双相情感障碍 [bipolar disorder，也称躁狂抑郁症（manic depression）] 和重度抑郁症（major depression）。⁴ 这些专业术语很难理解，让我们来简化一下。

压力是面对挑战时的感受。一些小挑战会带来轻度压力，比如业务汇报或者第一次约会。

- 回忆你最近一次感到压力时的情景：
是什么让你感到压力？

.....

.....

.....

.....

- 当时你脑海中有什麼想法？

.....

.....

.....

.....

- 你有什么生理反应？

.....

.....

.....

.....

小挑战带来的压力是暂时性的。完成挑战后，压力会逐渐消失；这是正常反应。然而，重要挑战带来的压力，可能很难成功地应对。重要挑战往往以生活事件（life events）的形式出现，比如近亲离世、失业、关系破裂、身患重症或身体受到重创。一些生活事件可能总体上是积极的，我们会期待孩子的出生或乔迁新居，但这些事情本身也会带来压力。

- 回忆你最近经历的一个生活事件，当时你有什么感受？

.....

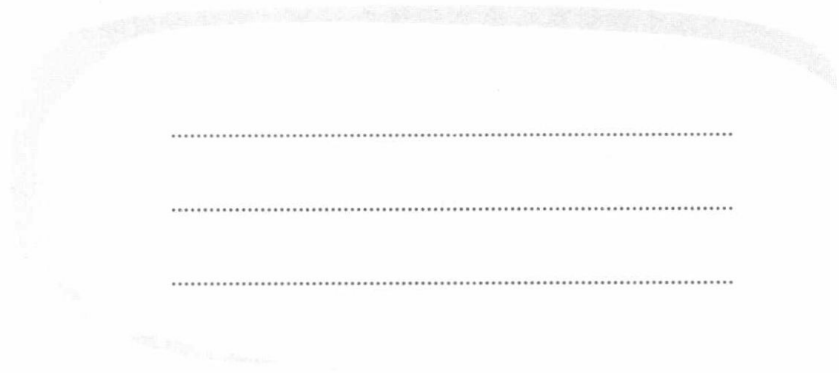
.....

.....

.....

- 那件事持续了多久？是如何影响你接下来的生活的？

.....



.....
.....
.....

大多数时候,我们可以合理化解压力,但某些情况下,我们不堪重负,可能因为要同时面对很多个生活事件,也可能因为某个似乎永远也不会结束的生活事件。在稍后的章节中,我们将详细地研究生活事件,理解为什么会发生这种情况。

焦虑是一种担忧或恐惧的感觉。面对挑战时感受到的压力会产生焦虑。从很多方面来看,面对挑战时,产生适度的焦虑很正常,是健康的反应,它帮助我们做好准备,迎接挑战。然而,焦虑症患者感受到的焦虑非常强烈,或是焦虑持续很长时间,这会导致更严重的反应。