

压力之下，择要事为之：

图解指南



压力之下，择要事为之： 图解指南



西安交通大学医学部护理学系

压力之下，择要事为之：图解指南

© 西安交通大学医学部护理学系 2020

该中文译本不是由世界卫生组织所编写，世界卫生组织不对该中文翻译版本的内容或准确性负责。英文原版（*Doing what matters in times of stress: an illustrated guide*；瑞士，日内瓦：世界卫生组织；2020年。许可协议：CC BY-NC-SA 3.0 IGO）应为具有约束力的权威版本。

该中文译本可在CC BY-NC-SA 3.0许可协议下使用。

如中文版和英文版有出入，应以英文版为准。

目录

引言	5
致谢	6
第1部分：着陆	11
第2部分：解套.....	53
第3部分：践行个人价值观	80
第4部分：保持友善	100
第5部分：留有空间	108
工具1：着陆	123
工具2：解套.....	124
工具3：践行个人价值观	125
工具4：保持友善	126
工具5：留有空间	127

引言

《压力之下，择要事为之：图解指南》是一本世界卫生组织关于应对逆境时的压力管理指南。本图解指南为实施世界卫生组织关于压力管理的建议提供支持。

造成压力的原因有很多，包括个人问题（如与至亲之人发生冲突、孤独、缺乏收入、对未来的担忧）、工作问题（如与同事发生冲突、要求苛刻或不安全的工作）以及社会环境中的重大威胁（如暴力、疾病、缺乏经济来源）。

本指南适用于所有承受着压力的人，包括父母或其他照顾者，以及在危险情境下工作的卫生专业人员。它适用于逃离战争、失去所有的人们，也适用于生活在和平社会、受到良好保护的人们。不论生活在何处，任何人都有可能承受高强度的压力。

以现有的证据和广泛的实地测试为依据，本指南旨在提供必要的信息和实用技能，以帮助人们应对压力或逆境。虽然必须解决引起压力或逆境的原因，但支持人们的心理健康也十分必要。

希望本指南对你非常有用，且能够帮助所有读者很好的应对压力。

Dévara Kestel

主任

精神卫生与物质滥用司

世界卫生组织

（该版本《压力之下，择要事为之：图解指南》为现场试验版。）

致谢

《压力之下，择要事为之：图解指南》是世界卫生组织即将举办的压力管理课程“心理自助+（Self-Help Plus, SH+）¹⁻²”的组成部分，该课程由Mark van Ommeren（精神卫生部，精神卫生和物质滥用司，世界卫生组织）发起，是世界卫生组织低强度心理干预系列的一部分。

内容创作

Russ Harris³（墨尔本，澳大利亚）在前期工作的启发下创建了SH+，包括《压力之下，择要事为之：图解指南》一书。他编写了本指南文本，为插图绘制提供了原始草图。

项目协调和管理

Kenneth Carswell（世界卫生组织）（2015-2020）和**JoAnne Epping-Jordan**（西雅图，美国）（2014-2015）负责SH+项目管理，包括本书的编辑和设计。

项目开发小组（按字母排序，附参与时的工作单位）

Teresa Au（世界卫生组织），Felicity Brown（世界卫生组织），Kenneth Carswell（世界卫生组织），JoAnne Epping-Jordan（西雅图，美国），Claudette Foley（墨尔本，澳大利亚），Claudia Garcia-Moreno（世界卫生组织），Russ Harris（墨尔本，澳大利亚），Cary Kogan（世界卫生组织）和 Mark van Ommeren（世界卫生组织）在该项目的不同阶段，包括SH+项目和本指南概念的形成以及开发中做出了贡献。

插图

Julie Smith（墨尔本，澳大利亚）提供了所有的插图和美工。

图书制作

David Wilson（牛津，英国）负责文字编辑；Alessandro Mannocchi（罗马，意大利）负责平面设计。

练习音频解说

Sanjo Ogunseye（拉各斯，尼日利亚）录制了本指南的音频练习。

行政支持

Ophel Riano（世界卫生组织）。

1 Epping-Jordan JE, Harris R, Brown FL, Carswell K, Foley C, García-Moreno C, Kogan C, van Ommeren M. *Self-Help Plus (SH+): a new WHO stress management package. World Psychiatry.* 2016 Oct;15(3):295-6.

2 Tol WA, Leku MR, Lakin DP, Carswell K, Augustinavicius J, Adaku A, Au TM, Brown FL, Bryant RA, Garcia-Moreno C, Musci RJ, Ventevogel P, White RG, van Ommeren M. *Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomized trial. The Lancet Global Health.* 2020 Feb;8(2):e254-e263.

3 Harris R, Aisbett B. *The Illustrated Happiness Trap.* Boston: Shambhala, 2013.

指南评审(附评审时的工作单位)

指南评审人包括: Mona Alqazzaz (世界卫生组织), Ebert Beate (阿沙芬堡, 德国), Cécile Bizouerne (反饥饿行动组织), Margriet Blaauw (战争创伤基金会), Kate Cavanagh (苏塞克斯大学), Rachel Cohen (日内瓦, 瑞士), Elizabeth De Castro (儿童权益资源中心), Manuel De Lara (世界卫生组织), Rabih El Chammay (公共卫生部, 黎巴嫩), Mohamed El Nawawi (温特图尔, 瑞士), Boaz Feldman (日内瓦, 瑞士), Kenneth Fung (多伦多西部医院), Anna Goloktionova (IMC), Brandon Gray (世界卫生组织), Elise Griede (荷兰战争儿童公益组织), Jennifer Hall (世界卫生组织), Fahmy Hanna (世界卫生组织), Louise Hayes (墨尔本, 澳大利亚), Tiina Hokkanen (菲达国际), Rebecca Horn (玛格丽特皇后大学), Lynne Jones (哈佛公共卫生学院), Mark Jordans (健康网TPO), Dévora Kestel (世界卫生组织), Bianca King (日内瓦, 瑞士), Nils Kolstrup (挪威北极大学), Aiysha Malik (世界卫生组织), Carmen Martinez (无国界医生组织), Ken Miller (荷兰战争儿童公益组织), Mirjam Fagerheim Moiba (恩贾拉大学), Lynette Monteiro (渥太华大学), Eva Murino (世界卫生组织), Sebastiana Da Gama Nkomo (世界卫生组织), Brian Ogallo (世界卫生组织), Patricia Omidian (聚焦国际), Andrea Pereira (日内瓦, 瑞士), Bhava Poudyal (加德满都, 尼泊尔), Beatrice Pouligny (华盛顿特区, 美国), Megin Reijnders (世界卫生组织), Patricia Robinson (山景咨询集团), Shekhar Saxena (世界卫生组织), Alison Schafer (世界宣明会, 澳大利亚) Pratap Sharan (全印度医学科学研究所), Marian Schilperoord (联合国难民署), Andrew Thomson (Car Gomm), Mikai van Ommeren (迪沃讷莱班, 法国), Hana van Ommeren (迪沃讷莱班, 法国), Peter Ventevogel (联合国难民署), Matthieu Villatte (循证实践研究所), Sarah Watts (世界卫生组织), Wietse Tol (国际健康权益组织的Peter C. Alderman项目), Nana Wiedemann (红十字会和红新月会国际联合会), Inka Weissbecker (国际医疗队), Mike Wessells (哥伦比亚大学), Ross White (格拉斯哥大学), Eyad Yanes (世界卫生组织) 和 Diana Zandi (世界卫生组织)。此外, 所有叙利亚、土耳其、乌干达和乌克兰受紧急情况影响的人都参与了这本指南及其图片的改编和实地测试。

测试(按字母排序)

以下组织通过现场测试支持了本指南的开发: 国际健康权益组织的Peter C. Alderman项目(与乌干达卫生部、联合国难民署、世界卫生组织驻乌干达国家办事处合作)、国际医疗队、约翰霍普金斯大学彭博公共卫生学院、世界卫生组织、维罗纳大学和联盟的其他成员, 以及世界卫生组织驻叙利亚国家办事处。对参与SH+课程测试的同事所做贡献的致谢将被收录在课程的出版物和描述其评估的文章中。

资助(按字母排序)

欧盟委员会; 人道主义危机健康研究(R2HC)项目(由Elrha管理); 联合国冲突中反对性暴力行动基金; 以及世界卫生组织驻叙利亚国家办事处。

中文版翻译

李小妹(西安交通大学医学部护理学系), 杨磊(西安交通大学医学部护理学系), 田甜(西安交通大学医学部护理学系), 尹娟(西安交通大学医学部护理学系)完成了中文版翻译; 刘正奎(中国科学院心理研究所), 王日出(中国科学院心理研究所)提供了专业的建议和中文版评审; Atif Rahman(利物浦大学), 方丹(世界卫生组织)提供了中文版翻译和出版的协调。

中文版练习音频解说

张世昊（四川电影电视学院）。

关于本指南的翻译和改编说明

世界卫生组织将出版这本书的阿拉伯语、中文、法文、俄文和西班牙语译本。

为避免重复翻译，请在开始改编之前与世界卫生组织联系：<http://www.who.int/about/licensing>。

你正在承受压力，但你不是孤独的，
每个人都会经受压力。

此时此刻，在你身边，在世界各地，
很多人像你一样，也在与压力斗争。

我们几人将和你一起学习一些实用技能，更好地应对压力。我们会陪你走过整个学习过程，因此你我会在全书中多次碰面。

压力之下，择要事为之。享受学习之旅吧！



如何使用本指南

本指南包括五个部分，每部分包含一个全新的思路和技能。这些方法及技能很容易学习，每天只需要几分钟就可以帮助你减轻压力。你可以每隔几天阅读一个部分，在间隔的日子里花些时间练习所学到的内容。或者，你可以从头到尾阅读一遍本指南，将能用上的技能都用起来；然后再读一遍，花更多的时间去领会其中的思路并练习技能。在你的生活中实践和运用这些方法及技能是减轻压力的关键。你可以在家里、工作休息期间、睡前，或其他任何你可以集中精力照顾自己的零星时间阅读本指南。

如果你觉得进行本指南中的练习不足以让你应对难以忍受的压力，那么请向相关的健康或社会服务机构寻求帮助，或者向你周围值得信赖的人寻求帮助。

如果你有可以连接互联网和存储音频文件的设备，当你在本指南中看到🔊这个符号时，你可以在以下网址：<https://www.who.int/publications-detail/9789240003927>下载练习的音频版本来帮助你自己进行练习。

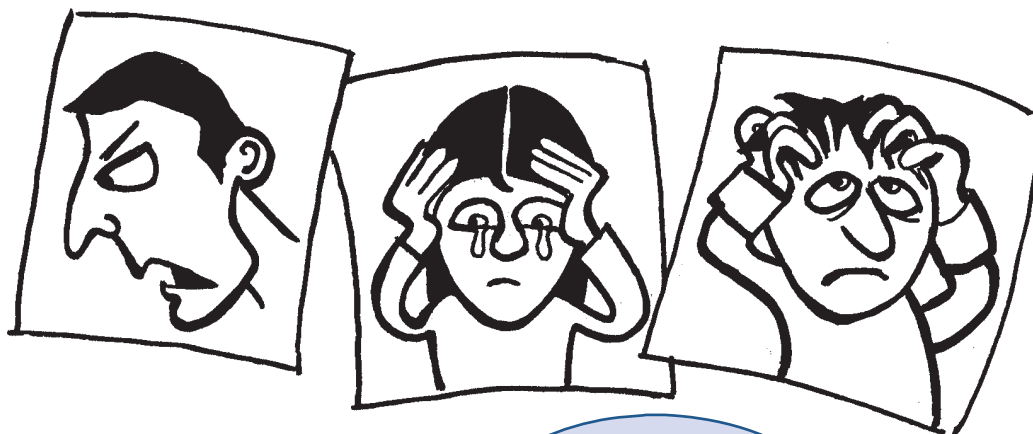
如果你不能访问在线音频文件，你也可以通过认真阅读，并遵循本指南的指导和练习，从中获得类似的益处。

第1部分

着陆



本指南将帮助你管理压力。



“压力”是指感觉到生活受到困扰或威胁。

压力可能来自生活中的主要威胁，例如：

有人对我做了极坏的事



家庭暴力



疾病



不能上学



无法养活家人

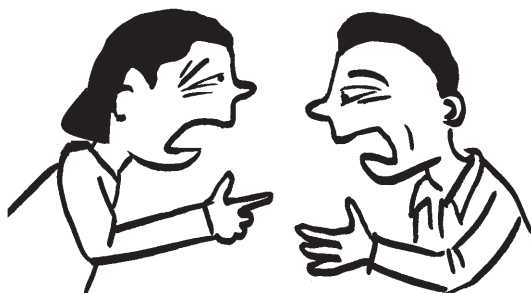
无家可归



社区暴力

压力也可能来自一些较小的问题，例如：

与家人争吵



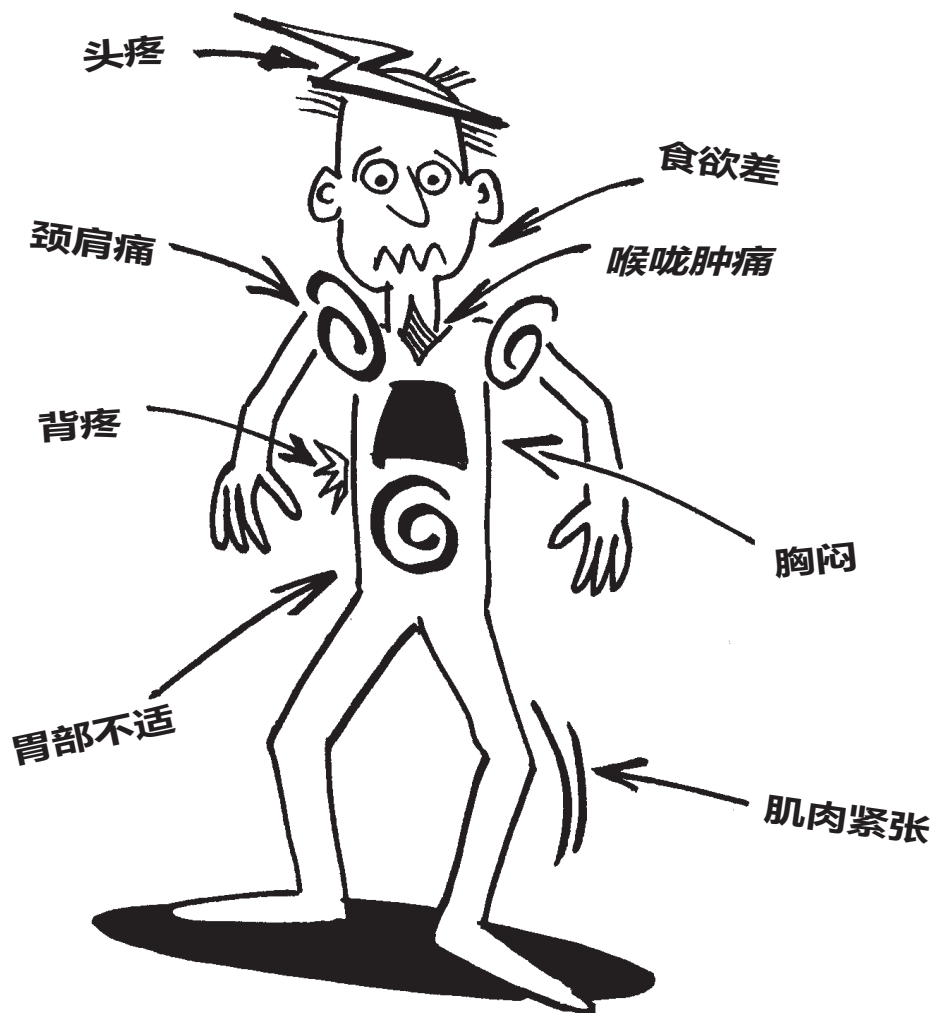
对未来不确定





每个人都会有压力。适度的压力并不是什么问题。

但是，过度的压力常常会影响我们的身体。压力下，很多人会产生不舒服的感觉，例如：



还有人会出现各种身体疾病，例如皮疹、感染或消化道的问题。

当人有压力的时候，很多人会出现……

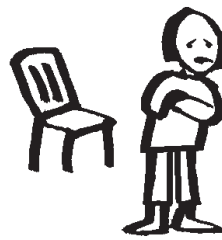
……注意力不集中



……易怒



……坐立不安



……睡眠障碍



……感到伤心和自责



……担心



……哭泣



……疲劳



……食欲改变



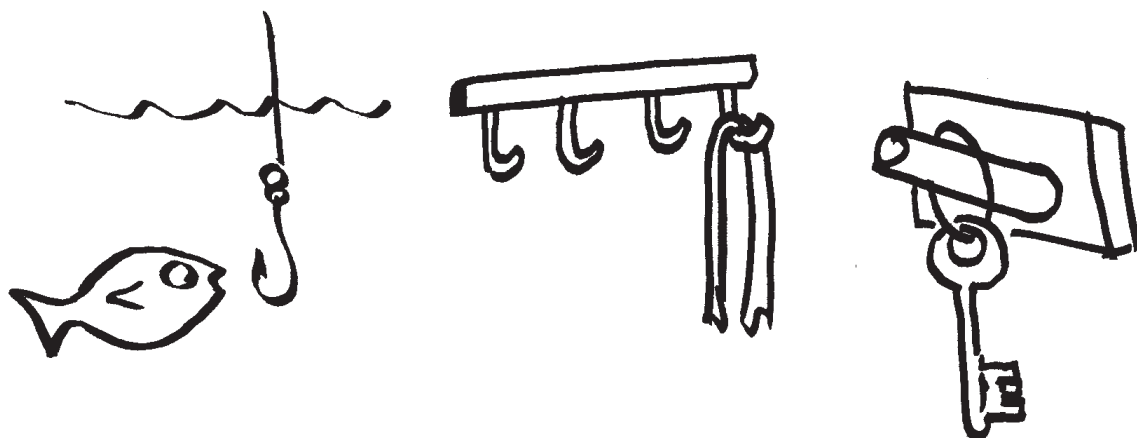
很多人总想着过去已经发生的事，或者担忧未来可能发生的事。



此类强烈的想法和感受是压力的自然组成部分。但如果我们被它们“套住”，就会出现



“套住”是什么意思？
看，这里有很多种钩子。



当一个物体被套住时，它就无法摆脱了，钩子套住了它。



同样，我们也会被自己的一些想法和感受“套住”。



此刻，你可能正在和孩子们一起玩……



……而下一刻，你可能会被一些想法和感受“套住”。



此刻，你可能正在享受与人共餐的乐趣……



……而下一刻，你可能会被愤怒的想法和感受“套住”。即使你还在那里，但可能会觉得自己被愤怒拉走了。



因此，这些令人困扰的想法和感受会不时地冒出来、“套住”我们，使我们背离自己的价值观。

价值观是什么？



价值观是你对自己想要成为那种人的最深切的渴望。



例如，如果你是一位家长或你有
责任照顾他人，那么你想要成为
什么样的人呢？



- 充满爱的
- 充满智慧的
- 细心周到的
- 言而有信的
- 锲而不舍的
- 可靠的
- 沉着的
- 关爱的
- 呵护的
- 勇敢的

所以，价值观描述了你自己想要成为什么样的人的真实想法，以及你想如何对待自己、他人以及你周围的世界。





阅读本指南意味着你可能正在按照自己的一些价值观行事。你知道为什么吗？

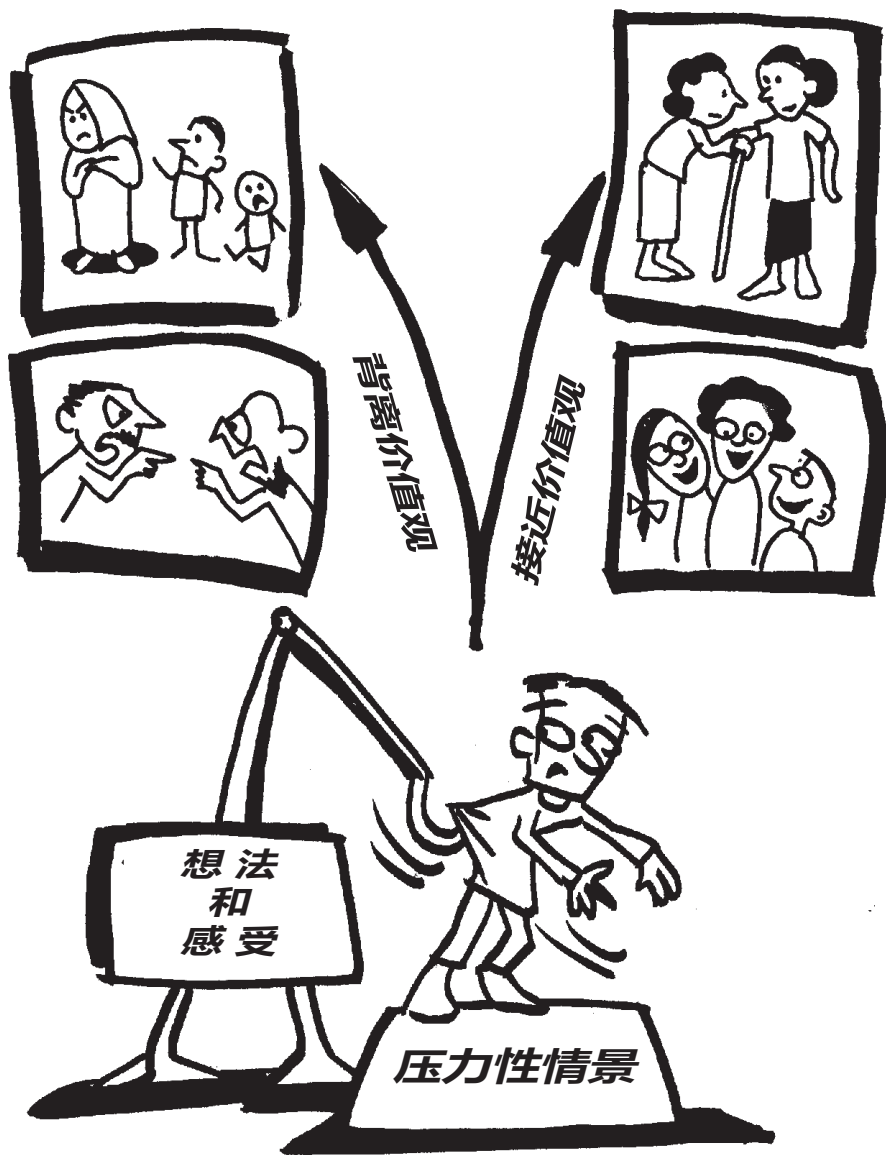
是的，因为关心自己的家庭，我阅读本指南。

是的，我是因为关心自己的健康。



这是对的，因为你正在践行一种对许多人都很重要的价值观：**关爱**。





所以在压力性情景下，
一些想法和感受会困扰
我们，使我们背离自己
的价值观。

有许多种想法和感受会困扰我们。

如放弃的想法……



责怪他人的想法……

对自己苛刻的评价……



回忆，特别是对过去一些艰难事情的痛苦回忆……

对未来可能发生事情的担忧，特别是我们害怕的事情，例如：



担心他人的想法。



当我们被困扰时，就会出现行为改变，经常做一些使生活变得更糟糕的事情。

我们可能会陷入斗争、争论或分歧中。



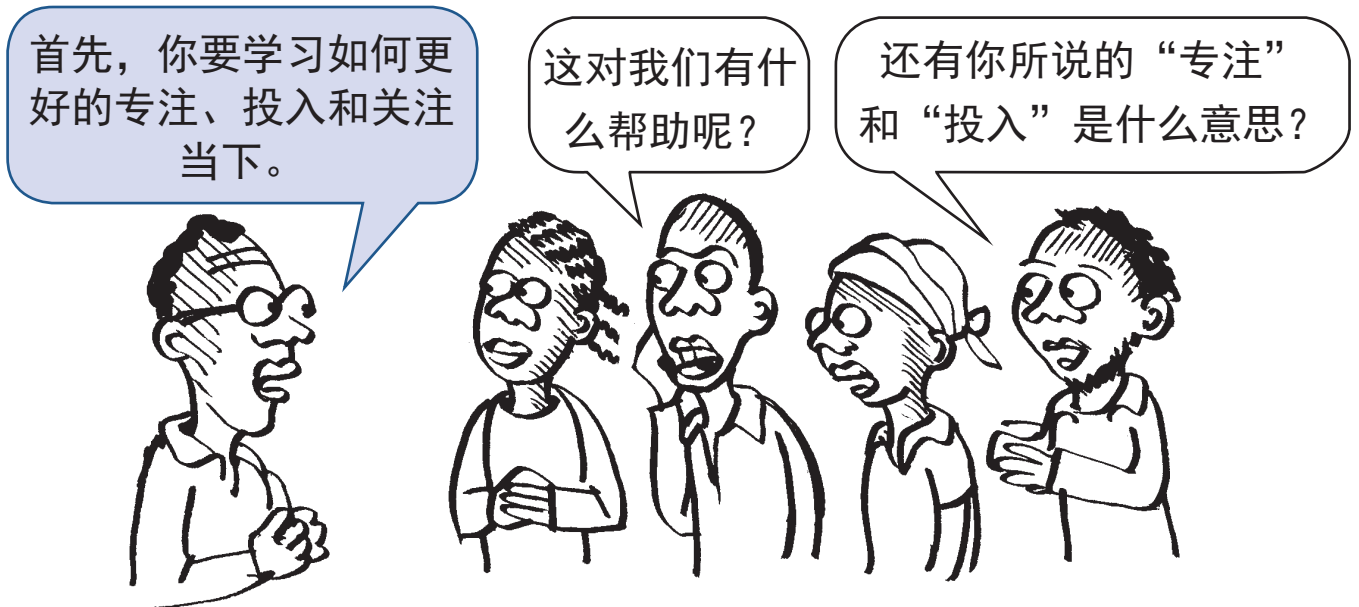
或者，我们可能会退缩逃避，
远离自己所爱的人。



又或者，我们可能会长时间
躺在床上。



我们把上述行为称为**背离行为**，因为当我们这样做时，我们正在**背离自己的价值观**。





我不明白你所说的
“投入”是什么
意思呢？



“投入”某件事意
味着你要全神贯注
地参与其中。

当你喝饮料时，你会全神贯注吗？你真正地闻过它的气味、细细地品尝过它的味道吗？



当你听音乐时，你会全神贯注吗？你会听它并享受这个过程吗？





当你全神贯注于任何活动时，你已“投入”其中。



但当你被某些想法和感受所困扰时，你是“不够专注”或“心不在焉”的。



当你全神贯注于任何活动时，我们就说你很“专注”。

但是，当我们被一些想法和感受所困扰时，就无法做到专注。

而当我们无法专注的时候，常会将事情搞得一团糟，或者因无法享受当下的活动而感到不高兴。





因此，如果你能学会做每件事的时候，都全神贯注地专注于当下、投入其中，你就能更好地应对压力。

例如，你将会拥有更满意的人际关系。



而且，你将能够更好地完成重要的事情。





我们如何学习做到这一点呢？

有很多练习方法可以使我们投入生活或专注于你当下正在做的某件事情上。



你可以在任何活动中练习这些技能。
例如，如果你正在喝茶或咖啡……



……将你的注意力全部集中在它上面。你可以好奇地观察这种饮料，好像你以前从未见过它一样。你观察它的颜色。

闻闻它的气味。



慢慢地用小口抿它。

让它在你的舌尖回荡、流转，感觉它在你的齿间流动，细细品尝它的味道。



尽可能慢地饮用，
让舌头上的每一颗
味蕾都充分地品尝
它的味道，感受它
的温度。



当饮料入喉时，注
意喉咙的运动。



在你吞咽后，注
意舌尖上的味道
在慢慢
消失。




喝每一口的时候，
都慢慢地带着欣赏
与专注去品尝。



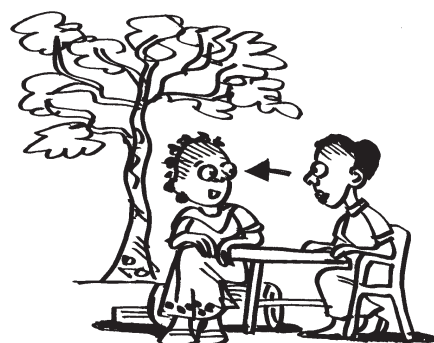
每当你被一些想法和感受所困
扰时，或者形象地说，被“套
住”时……



 现在就开始练习吧。倒一杯水、茶或咖啡，并按照上面的图片和说明进行练习。你可以访问[以下链接](#)收听或下载“喝饮料觉察”练习。或者，你可以简单地按照指南中的图片和说明进行练习。

非常好！你还可以通过哪些其它活动来练习投入和专注于当下呢？

你可以在与家人或朋友交谈时进行练习，注意听他们在说什么，关注他们的语气和面部表情，全神贯注地投入其中。



你可以在和孩子玩游戏或做其他活动时进行练习，比如教他们阅读时，你只需要把全部注意力放在孩子和游戏上。



你可以在洗衣服、做饭或做其他家务时进行练习，你只需要把全部注意力放在正在进行的活动中。



以及任何你意识到自己被某些想法和感受困扰的时候……



我们通过重新集中注意力和投入正在做的事情中使自己“解套”。



是的，当我的想法和感受不是特别令自己困扰时，我可以做到！



但有时，我的感受和心情是如此痛苦。

是的，有时候它们会特别强烈，以至于变成“情绪风暴”。



“情绪风暴”意味着你会经历令自己非常困扰的想法和感受。它们是如此强大，就像一场强大的风暴，瞬间就击垮了你。



当一场情绪风暴来袭时，我们必须学会如何“让自己着陆”。

这是什么意思呢？



想象一下，当暴风雨来临时，
你正爬在一棵树上。



你想继续留在树枝上吗？



当你在树枝上时，你摇摇欲坠、
处于极大的危险当中！



你需要尽快下来，回到地面上！



在地面上你会更加安全。



在地面上，你可以帮助他人。例如，你可以在暴风雨肆虐时安慰他人。



如果有一个安全的地方可以让你躲起来，那么你只有在回到地面之后才能到达那里。



因此，当情绪风暴出现时，我们需要“让自己着陆”。



那么，我们如何做才能着陆呢？



同样，通过投入你周围的世界，并专注于自己正在做的事情。

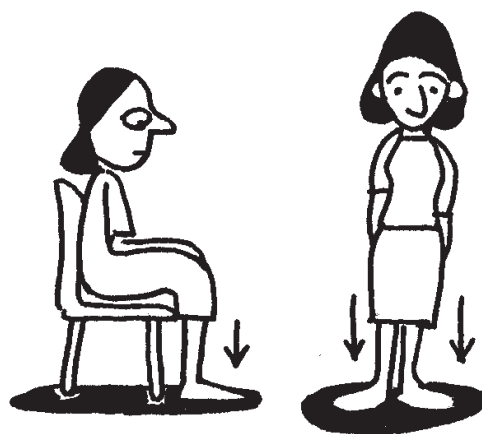


第一步是注意你自己当下的感受和想法。

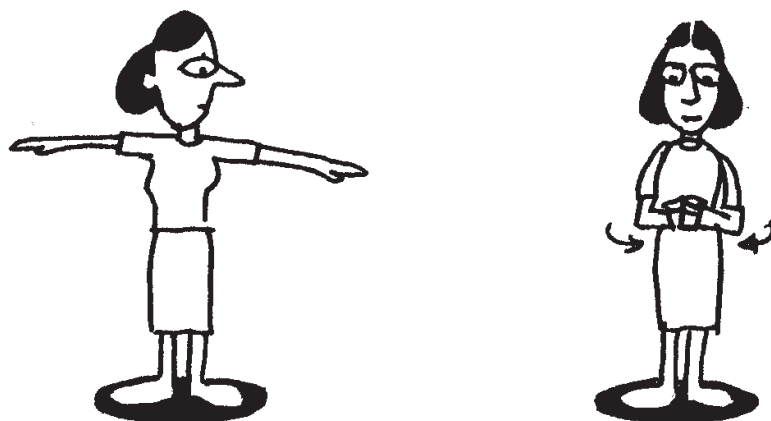
接着，使自己慢下来并与自己的身体连接。减慢你的呼吸频率。
彻底呼出肺部的空气，然后再尽可能慢地吸入。



慢慢地将你的脚踩向地板。



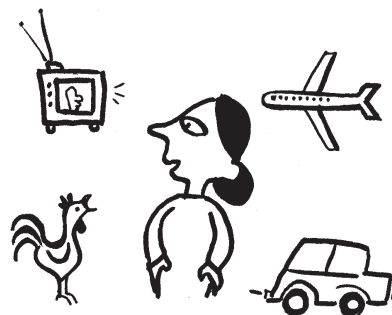
慢慢地伸展你的手臂，或者慢慢地将你的双手合在一起。



着陆的下一步是**重新关注**
你周围的世界。注意你在
哪里？你能看到的5样东
西是什么？



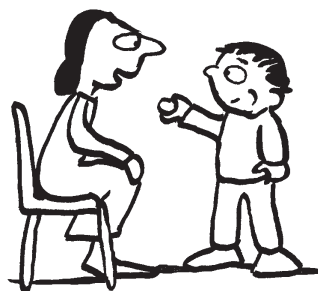
你能听到的3~4种声音是
什么？



呼吸空气。你能闻到什么
味道？



注意你在哪里和正在
做什么？



触摸你的膝盖、身体下物体的表面，或你可以触及的任何物体。
注意你手指的感觉。



请注意，这时某些困扰你的想法和感受可能又会冒出来……



……注意你周围还有一个可以看到、听到、触摸到和品尝到的世界。

你还可以活动你的胳膊、腿以及张闭嘴巴，关注自己当下的身体。如果你愿意的话，可以按照自己的价值观行事。



你可以访问以下[链接](#)收听或下载“着陆练习1”。或者，你可以简单地按照指南中的图片和说明进行练习。



着陆并不会使你的情绪风暴立刻消失；但这样做，会让你感觉更加安全，直到风暴过去。

有些风暴会持续很长时间。



有些会很快过去。

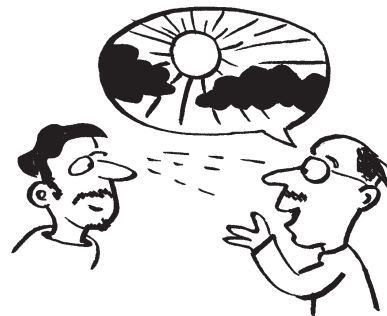


你的意思是上述解套和着陆技能练习不能帮我摆脱困扰自己的想法和感受吗？

是的，这不是它们的真正目的。



“解套”和“着陆”技能练习的目的是帮助你“投入”生活。例如，帮助你将全部注意力放在家人和朋友身上。



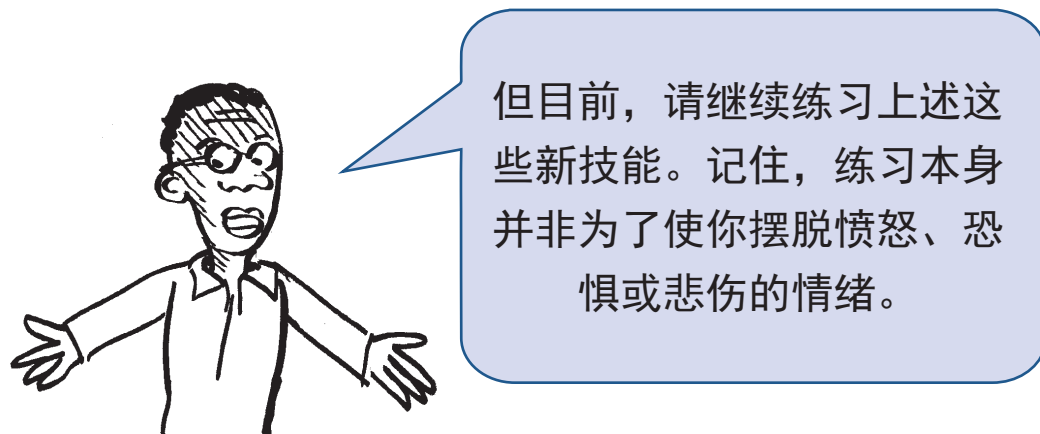
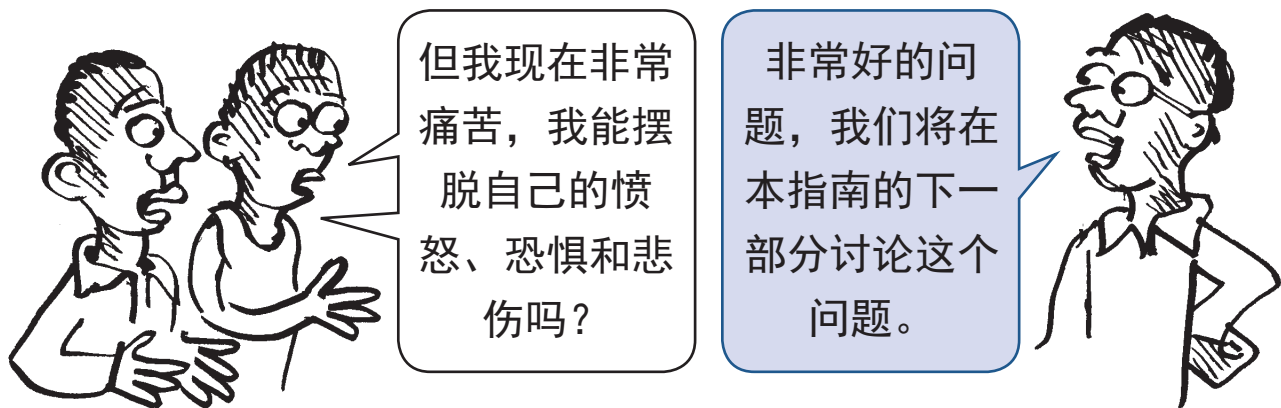
它也能帮助你接近自己的价值观，使你的行为更像你想要成为的那种人一样。



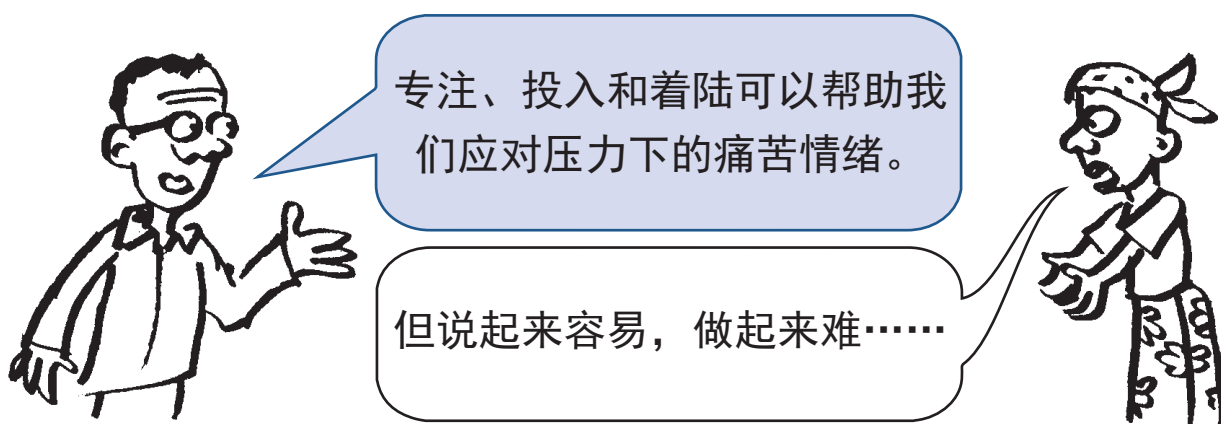
以及帮助你专注于你当下正在做的事情，这样才能把它做的更好。



当你集中注意力，并完全投入到任何活动中时，你也会发现它会更加令人满意。甚至对于一些你不得不做的无聊或令人沮丧的事情，也有同样的效果。



当我们投入生活当中，关注他人、专注于自己正在做的事情，并按照我们的价值观生活时，我们就可以更好地应对压力。



这就像锻炼你的肌肉从而跑得更快或举起重物一样。通过练习，你的肌肉会越来越强壮！



有很多方法可以进行投入和着陆技能的训练。来跟随我们，开始练习吧！

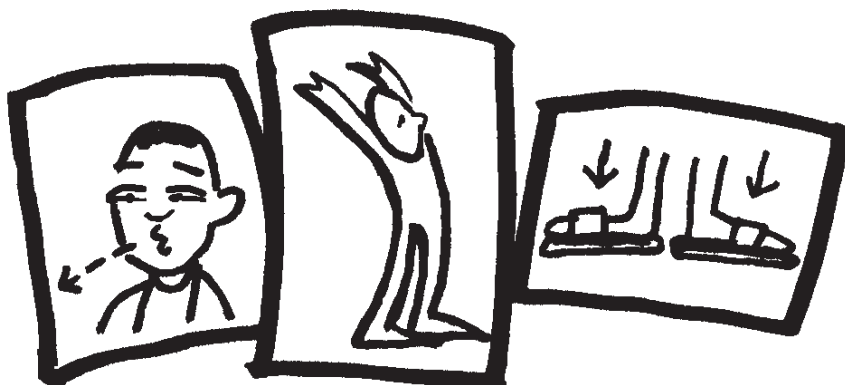


当你阅读本指南时，要按照说明不断地练习。不要只看不做，一定要练习、练习、再练习！

好的！



首先，注意你的想法和感受。然后，使自己慢下来并与自己的身体连接。慢慢地呼吸，慢慢地伸展，慢慢地将你的脚踩向地板。



现在重新关注你周围的世界。充满好奇地注意，你可以看、听、尝、闻和触摸到什么？



看



听



尝

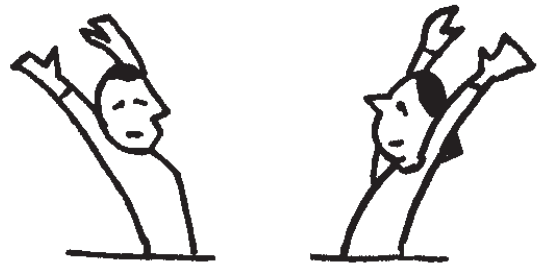


闻



触

现在，好好伸展一下。投入你周围的世界。注意你在哪里？和谁在一起？你正在做什么？

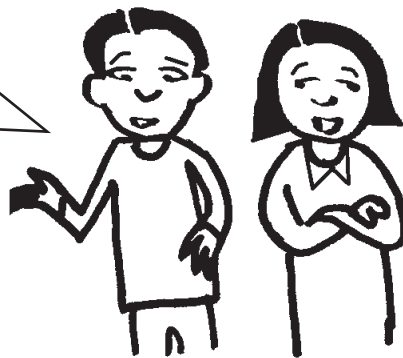


你可以访问以下[链接](#)收听或下载“着陆练习2”。或者，你可以简单地按照指南中的图片和说明进行练习。

这个练习大约需要30秒的时间。你可以随时随地进行练习。



这非常好，我可以随时练习它。

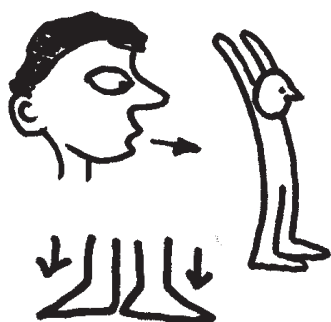


是的，练习越多，效果就越好。



现在，给你介绍一个更长的着陆技能练习。首先，**注意你的想法和感受。**

接着，使自己**慢下来**并与自己的身体**连接**。慢慢地呼吸，慢慢地伸展，慢慢地将你的脚踩向地板。



现在，使你的呼吸再慢些，慢慢地、轻柔地呼出你肺部的气体。



确保你的呼吸**缓慢而轻柔**。

如果你用力或快速呼吸，可能会使你感到**惊慌、焦虑、头晕或呼吸短促**。



当你吸气时，也要**慢慢地、轻柔地**吸入。

如果你开始感到**头晕或头昏眼花**，说明你的呼吸太深、太用力或太快了。



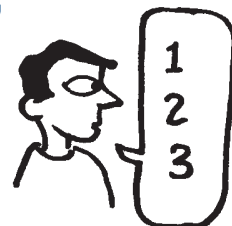


因此，如果你开始感到头晕、头昏眼花或胸闷时，请**放慢**呼吸。**轻柔地**呼气，尽可能**缓慢**和**浅浅地**吸气。（**不要**深呼吸，这会加重你的头晕！）

现在**充满好奇**地注意你的呼吸——就好像这是你首次开始呼吸一样。



现在，让你的呼气**更慢**一些。在你呼出肺部所有的空气之后和再次吸气之前，默默地数到三。然后**尽可能慢地**吸气，让肺部充满空气。



你正在训练自己保持投入和专注的能力。你能把注意力放在呼吸上吗？

当你在练习时，可能那些让你困扰的想法或感受会不时地冒出来、套住你，让你无法专注于当下的练习。



一旦发生这种情况，请**重新开始**，再次将注意力专注于自己的呼吸上，尽量保持全神贯注。



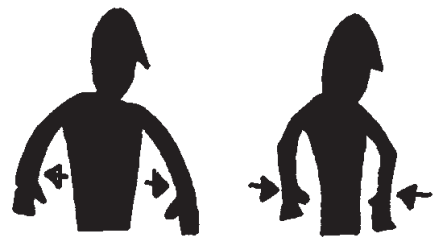
注意空气在你鼻孔里的流动。



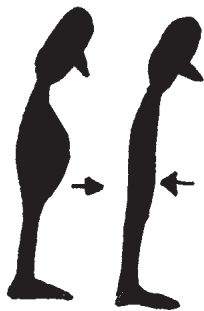
注意你肩膀的轻微运动。



注意你胸部的上下起伏。



注意你腹部的上下起伏。



一次又一次，你可能会被这些冒出来的想法或感受打断和困扰。

一旦你意识到自己又被困扰了……



……别气馁，再次开始，重新专注于你的呼吸。



如果某些想法和感受困扰你、套住你
1000次……

我们要让自己解套1000次！



这样做就对了！现在请重新专注于自己的呼吸。



一次又一次，将你的注意力集中在呼吸上，并好奇地感受呼吸的每个细节。



我们要这样坚持多久呢？



就像掌握其他技能一样，你练习得越多，效果越好。



根据自己的情况，你可以做一些1~2分钟的短练习，也可以做一些5~10分钟的长练习。



为了完成练习，再一次“让自己着陆”。

慢下来。

慢慢地呼吸。

慢慢地伸展。

慢慢地将你的脚踩向地板。



然后重新关注并投入周围的世界。好奇地注意，你可以听、看、尝、闻到和触摸到什么？



注意你在哪里？和谁在一起？你正在做什么？



你可以访问以下链接收听或下载“着陆练习3”。或者，你可以简单地按照指南中的图片和说明进行练习。

注意，再花点时间确认每次练习时……



我按照自己关爱的价值观生活……

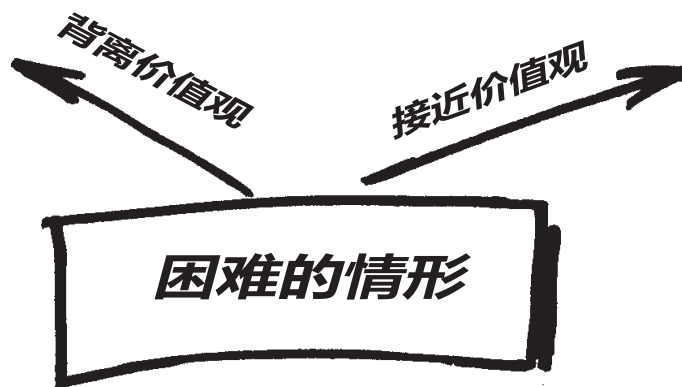
……我关心自己以及他人的健康。





这是对的！因为这些技能可以帮你更好地投入和专注，将你从困扰的想法和感受中解脱出来……

……所以你可以更加接近你的价值观。



因此，要记住：一定要尽可能每天都坚持练习上述技能。

我们可以制定一个计划来帮助我们。例如，想想你每天什么时候、在哪里、可以进行几次着陆练习。练习并不需要特别麻烦！你可以随时随地进行，甚至只练习1-2分钟也可以。理想情况下，至少花一到两天时间练习这一部分的技能，再进入下一部分。

在本指南的最后有对每个技能的简要描述，可以提示你每个技能的关键点。

第2部分

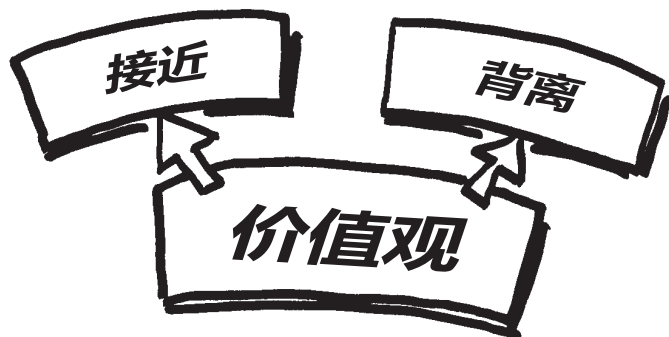
解套



欢迎回来。希望你已经进行了在情绪风暴中专注于当下，并投入生活的练习。



你或许还记得我们之前讲到过“接近”和“背离”价值观的行为。



当我们陷入令我们困扰的想法和感受时，一般会倾向于“背离”，即远离我们的价值观。



我们可能会陷入争执、争论或分歧中。



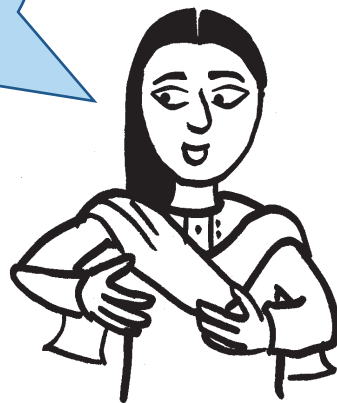
或者，我们可能会回避社交生活、退缩，远离我们所爱的人。



又或者，我们可能会长时间躺在床上生闷气。



因此，现在我们将学习更多有效的方法，来摆脱这些困扰我们的想法和感受。





我现在的生
活很艰难。令
我困扰的想
法和感受会
消失吗？

非常好的问
题。你希望
他们消失是
有道理的。



但是你认为轻易摆脱这些想法和感受现实吗？

我们能把它
们像垃圾一
样扔掉或烧
掉吗？



你能把它们
锁住或者隐
藏起来吗？



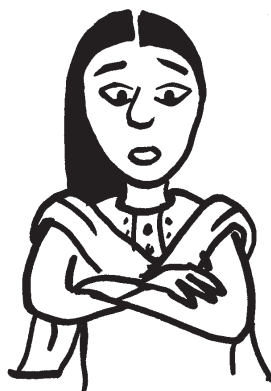
你能把它们
埋进地里吗？



我们能丢下
它们自己逃
掉吗？



花一点时间
思考一下，
你是如何尝
试摆脱这些
想法和感受
的。



大多数人会至少会尝试以下方法中的某一个。

大喊大叫



试着不去想它



避开让你困扰的人、地点或事件



待在床上



孤立自己



放弃



酗酒



吸烟



尝试毒品



争论不休



责备或批评自己



你还尝试过什么？



花点时间思考或写下，你为了摆脱困扰自己的想法和感受而尝试做过的事情。

当然，上述方法中有些能使困扰你的想法和感受消失。

它们很快又会回来，困扰我，让我痛苦！

但不会太久！



上述方法中有多少并非你本意，让你违背了自己的价值观？

大多数都是！



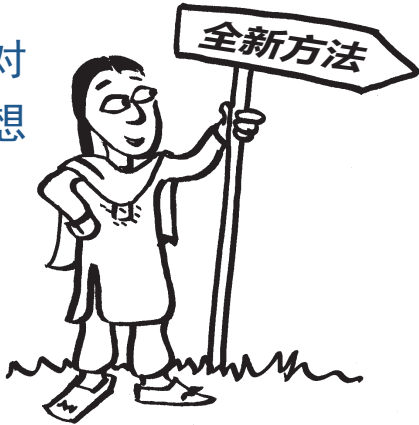
太对了！所以，当我们试图摆脱这些想法和感受的时候……

……只会让我们的生活变得更糟！

那么，你现在愿意接受一种全新的方法吗？



这是一种应对
困扰我们的想
法和感受的
全新方法。



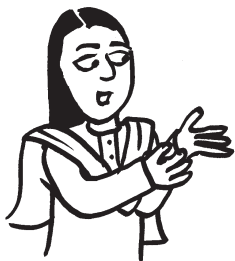
不是试图将它们推开……



你不再与它们斗争。



以及每当你
被它们困扰
时……



……你可以再次从困扰自己的
想法和感受中解脱出来。

我们该怎么
做呢？



我会很快告诉你。但首先让我们确定
是哪些想法和感受在困扰自己？



你是否被这些想法所困扰呢？例如：

过去发生的不愉快的事情

不好的感觉，如软弱、发疯、糟糕的感觉

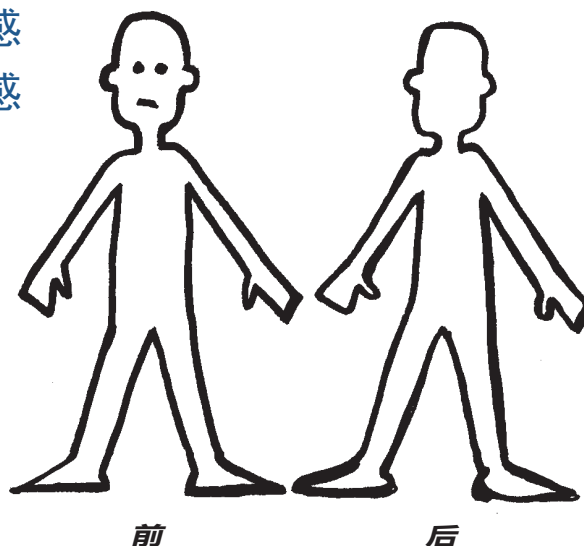
担心将来可能要发生不好的事情



写下一些令你困扰的想法：

A large rectangular box with a decorative border. Inside the box are several horizontal lines, intended for the user to write down their thoughts.

你是否被身体的一些感受所困扰？标记这些感受所在的位置。



解套的前两个步骤是：



首先，你要注意哪些想法或感受困扰了你；然后，将其命名。
为了给它命名，你可以默默地对自己说……

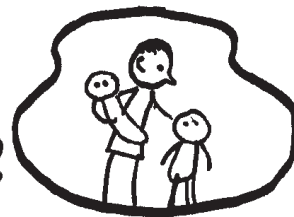
我有点胸闷。



我感觉额头有压力。



这是一段痛苦的回忆。



这是我对未来的担忧。







因此，命名首先要默念，“这是一个想法”或“这是一种感受”。

然而，如果我们接着加上“我注意到”这句话，通常会发现它能让我们更放松一些。



现在尝试一下，看看会发生什么。



我注意到自己有点胸闷。



我注意到这是一段痛苦的回忆。



我注意到我很愤怒。



我注意到自己的胃像打了结一样难受。

我注意到是什么让我担心了。



在你进一步阅读之前，请先尝试一下这样做。**注意并说出**你今天出现的一个想法或感受……



你可以访问以下[链接](#)收听或下载“注意和命名”练习。或者，你可以简单地按照指南中的图片和说明进行练习。



注意和命名如何帮助我们呢？



当我们没有意识到这些想法和感受时，它们就会困扰我们。

此刻，你正在和一个朋友聊天，并对她说的话很感兴趣……



……然而在下一刻，你可能就会因为被这些想法或感受套住而困扰。



突然间，你不再认真倾听你朋友的讲话。

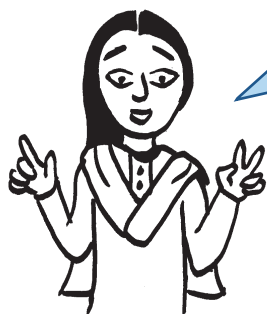


你可能仍然在和朋友聊天……



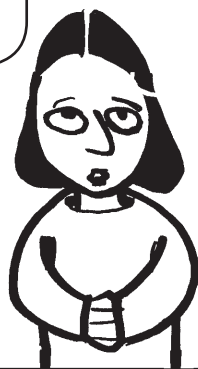
……但你并没有真正“投入”到对话中。

你只是似听非听，没有把全部注意力都放在对方身上。
为什么会这样呢？因为你的想法或感受又套住你、让你困扰了。



“解套”的第一步是要注意到你已经被套住了。第二步是说出令你困扰的想法或感受。你可以默默地对自己说……

我注意到记忆套住了我。



这是个让我困扰的想法。



我注意到自己有点胸闷。

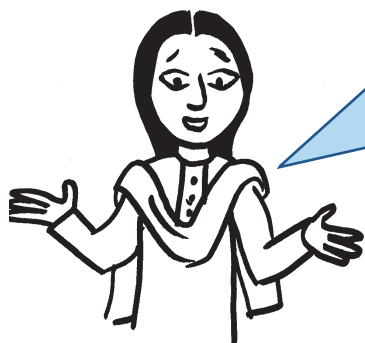


下一步是重新专注于你正在做的事情——不管是在做饭、吃东西、娱乐、洗衣服还是和朋友聊天，全身心地投入到这些活动中去。把全部注意力集中于和你在一起的人或你正在做的事情上。

我注意到自己喉咙有点痛。

想法和感受





每当你被这些感受或想法困扰，无法全身心投入生活时，你可以重复进行这些练习活动。

我注意到自己很生气。



即使我感到很生气，但为了实践我关爱他人的价值观，我还是选择重新关注并投入到我的家庭中。

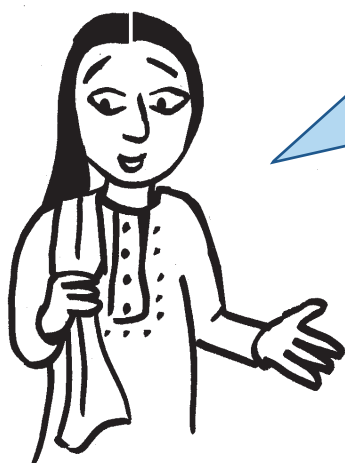




即使有这种困扰的想法，我还是选择按照自己的价值观行事，我想关心和照顾我的孩子。



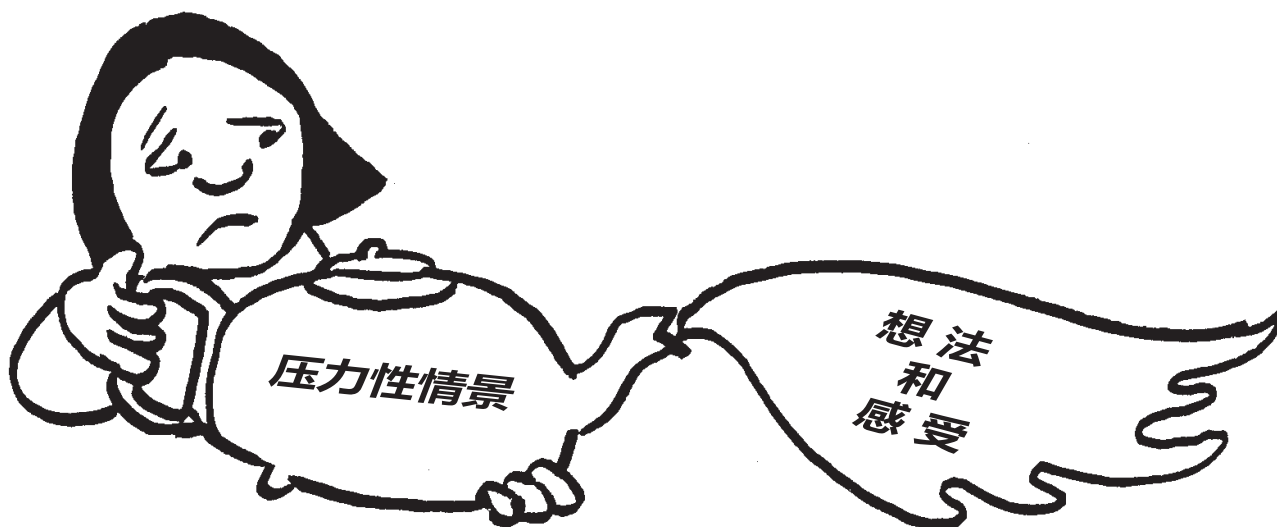
因此，要从想法和感受中解套出来……



你练习得越多，效果就越好。试试看你是否可以在每天的日常活动中反复地进行这些练习。每当你注意到自己已经被套住时，就按照这些步骤练习。

记住，当我们在压力时，出现困扰我们的
想法和感受是很正常的。

每个人都会这样！



在我们注意到一个想法或感受之后，有很多方法可以命名它。



这有一个关于……的想法。

这是一个对……的记忆。



我注意到自己很伤心。



我注意到自己有点胸闷。



我注意到胃痛让自己难受。

在我们**注意并命名**之后，我们可以**重新专注于**
我们周围的世界。

通过我们所能看到、闻到、尝到、听到和触摸到的
事物使自己**投入**到生活当中。



现在你的工具箱中有了前两个工具。

工具 1

在“情绪风暴”来临时让自己着陆。

注意自己的想法和感受。

使自己慢下来并与自己身体连接，全身心地投入周围的世界。

工具 2

通过注意、确切说出困扰自己的想法和感受，重新专注于自己正在做的事情，将自己从困扰的想法和感受中解脱出来，或者更形象地说，让自己“解套”。

现在我们可以随时随地使用这些工具进行练习。



也许，有些人会忘记练习。



因此，请你一定要留出时间，定期地练习这些技能。例如，可以在睡前以及饭前或饭后进行练习。



你可以访问以下[链接](#)收听或下载到到目前为止已经学习的所有练习。或者，你可以简单地按照指南中的图片和说明进行练习。

考虑找一些可以定期练习的时间、地点或活动。



每当你晚上躺在床上无法入睡时，你可以练习使自己慢下来并与自己的身体连接。

它可能不会让你入睡（有时可以），但可以帮助你更好地休息。





使用这些工具进行练习也可能会遇到一些其他问题。

也许你太累了……

太累了!



也许你感到太伤心、生气或害怕了……



也许你就是不能被打扰……

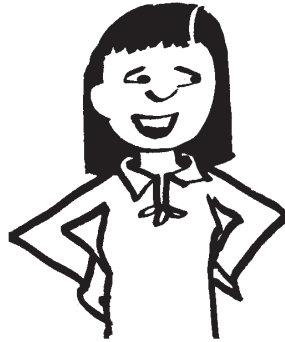
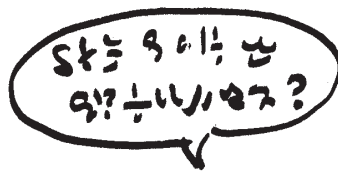
这个没用!





所以要反复提醒
自己……

这就像学习一门新的语言，它需要
大量的练习！



也许你还会被一些无益的想法所困扰。



这太愚蠢了!
这不重要!
这无济于事!
我太忙了!
这没有意义!
这是在浪费时间!
我根本做不到!

因此，一旦意识到自己被某些想法或感受所困扰时……



注意、命名，并重新集中注意力



你做的每一次练习，都会产生一定的效果！



我们的每一次练习，都是在践行我们关爱的价值观！



非常对！在本指南的下一个部分，我们将更加深入地探讨价值观。

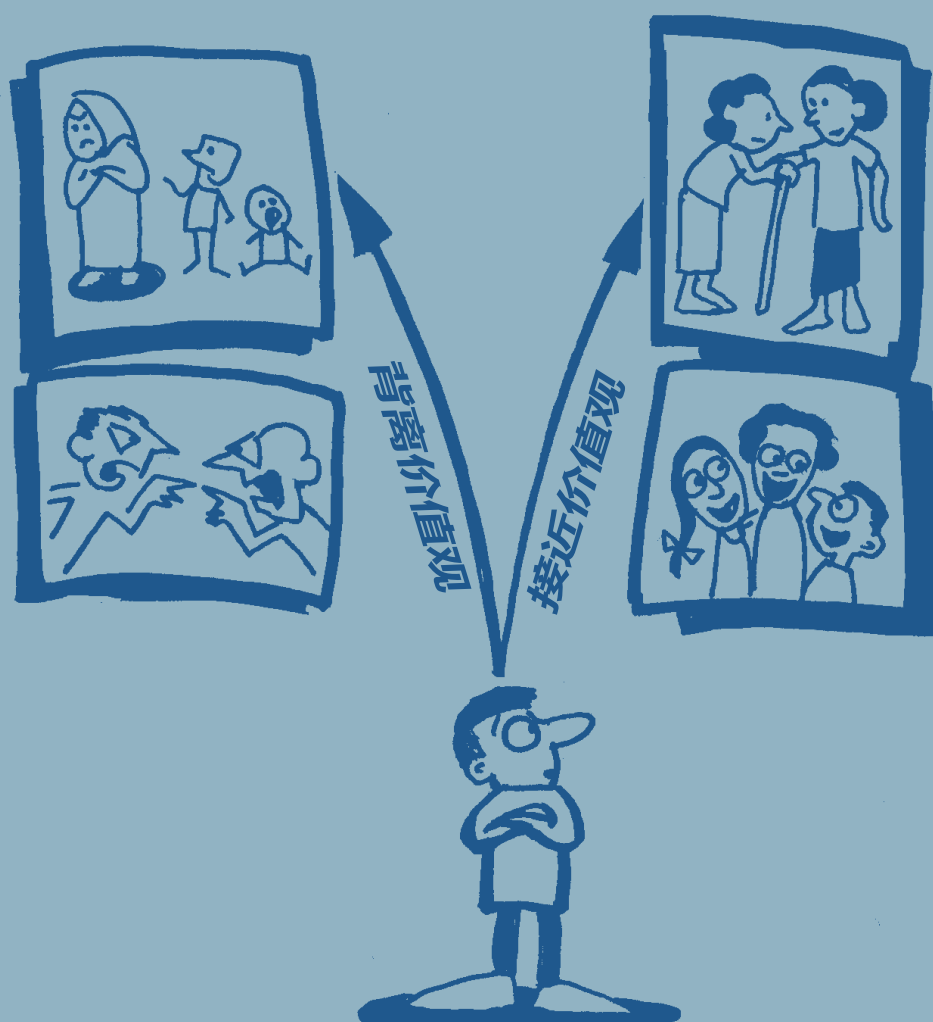


但是在继续下一部分之前，请花一到两天的时间来练习我们在这一部分所学的技能。

记住，在本指南的最后，有对于所学习的每个技能的简要描述。

第3部分

践行个人价值观





欢迎回来。你一直在进行着陆和解套技能练习吗？

记住，做这些练习就像学习任何新的技能一样。通过不断练习，你会觉得更加容易并且会做的更好。



现在我们将更加深入地探讨价值观。

你的价值观描述了你想要成为什么样的人，你最重视什么，以及你想如何对待自己、他人以及你周围的世界。

价值观和目标一样吗？



不一样！



目标描述你想要得到什么；价值观则是描述生活中你最重视什么，想要成为什么样的人。



假设你的目标是找一份工作，这样就可以照顾你所关心的人。

以及假设你的价值观是，你希望与家人、朋友或你周围的人以一种宽容、关心、爱护和理解的方式相处。





有可能你并没有实现自己的目标……



……但是你仍然可以对家人、朋友或周围其他人，践行宽容、关心、爱护和理解的价值观念。

即使你面临与家人和朋友分开等非常困难的情况，你仍然可以践行宽容、关心、爱护和理解的价值观念。你可以在你周围的人身上找到一些践行这些价值观念的小方法。



你的很多人生目标可能无法立即实现。



但你总能找到方法来践行自己的价值观念。



为什么这很重要呢？





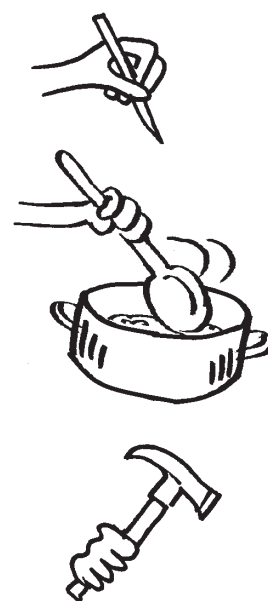
因为你通过自己的行动来影响你周围的世界。

“行动”就是你用胳膊、手、腿和脚去做的事情，以及你用嘴巴说的话。



你越专注于自己的行动……

……你越能影响你周围的现实世界：你每天遇到的人和事。



如果你的国家正处于战争中，你
无法使所有战事停止……



……但是你可以停止和周围
的人争吵……



……按照自己的价值观行事。

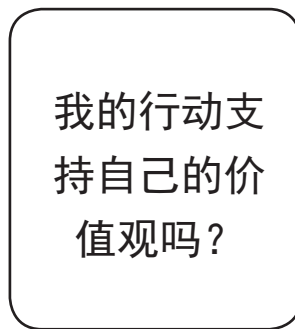


请注意：你通过自己的行
动影响了周围的人。

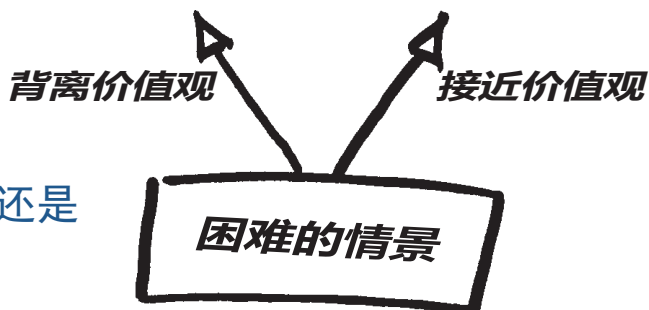




所以，我们要不断地问自己这个问题：



我的行动支持自己的价值观吗？



是的。那你的行动是在接近还是背离自己的价值观呢？

为了帮助你阐明自己的价值观，这里有一个列表。这些不是“正确的”或“最好的”价值观，它们只是比较常见的。

友善
关爱
慷慨
支持
有帮助

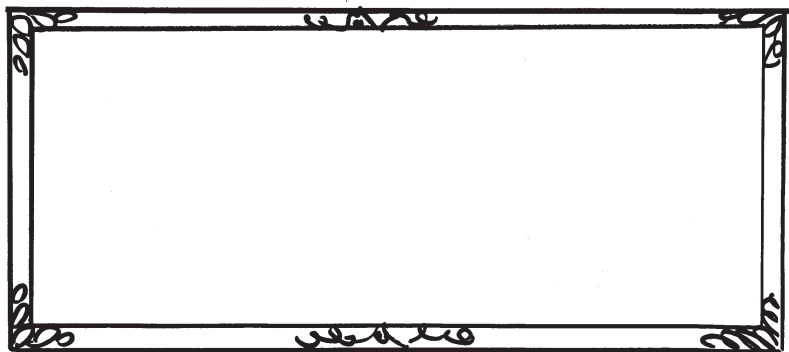
耐心
负责
保护
有原则
努力
言而有信

勇敢
坚持不懈
宽容
感激

忠诚
品行端正/正直
恭敬
可靠
公平/公正
.....
.....



现在请从其中选择3~4个对你最重要的价值观，并将它们写在下面的方框中。



现在我们要进行另一个练习。从你周围的人中选择一个榜样，即你最尊敬的人。



这个人说了什么或做了什么让你钦佩？



这个人对待别人的方式令人钦佩吗？



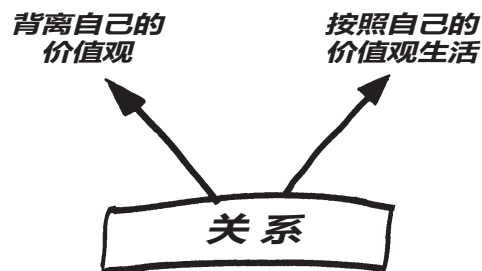
这个人通过自己的行动，表现出什么样的价值观？



你想为自己周围的人树立什么样的价值观呢？



现在想想你周围的人。你希望以什么样的价值观来对待这些人？



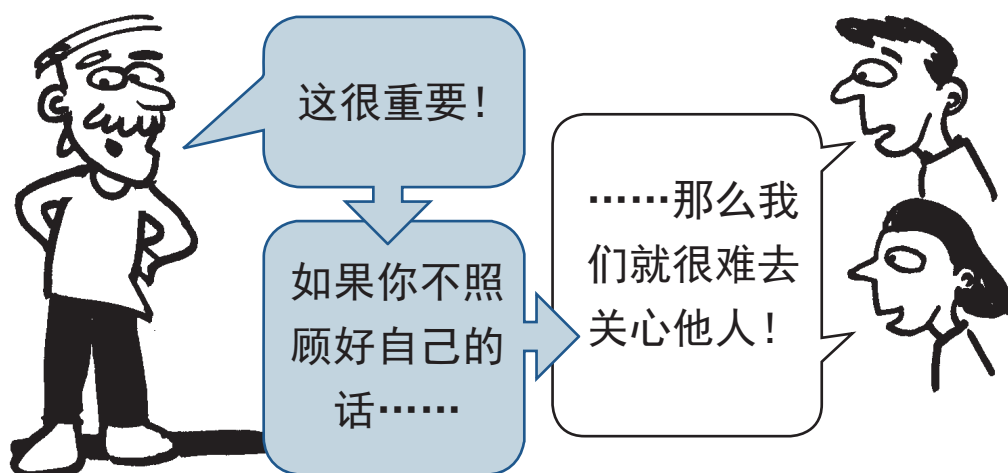
价值观是双向的：对自己和对他人。



所以，如果你的价值观是关爱和友善……



……那么，你的目标是在自己和他人的生活中践行这些价值观。



所以现在是时候将自己的价值观付诸行动了。



选择一个和你有重要关系、你非常在乎并会定期见面的人。

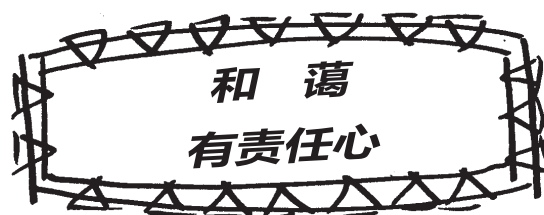


你希望以什么样的价值观来对待这个人?



例如，假设你选择了你的孩子。

你想要展现的价值观是：

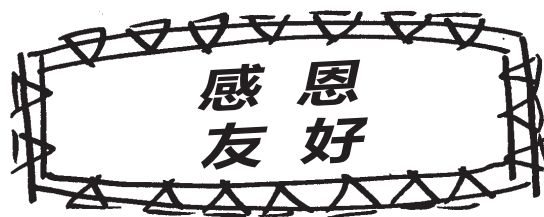


那么，你的一个小的举动可能是每天陪孩子玩游戏或一起阅读10分钟。



或者，假设你选择了一个亲戚。

你想要展现的价值观是：



叔叔，谢谢你对我的帮助！

那么你的一个小举动可能就是热情地问候那个人，表达你的感激之情。

记住：即使是一个极其微小的举动
也很重要。

一颗小小的种子长也能长成参天大树。即使
在最困难或压力最大的时候，我们也可以采
取一些小**行动**来践行自己的价值观。

当你按照自己的价值观行动时，你就会开始
创造一个更令自己满意和充实的生活。



那么，现在就制定你的行动计划吧！

下一周你会做些什么践行你的价值观呢？



从**行动**的角度去思考。你会说什么话？
你的手、胳膊、腿和脚会去做什么？



选择一些切合自己实际的事情。

你相信自己能做到吗？

不能！

一定能！





如果你的计划看起来难以实现——如果你不相信自己能够做到，那就选择一些更小、更简单和更容易的事情。



好的！

在进一步阅读之前，
先制定行动计划。
这非常重要！



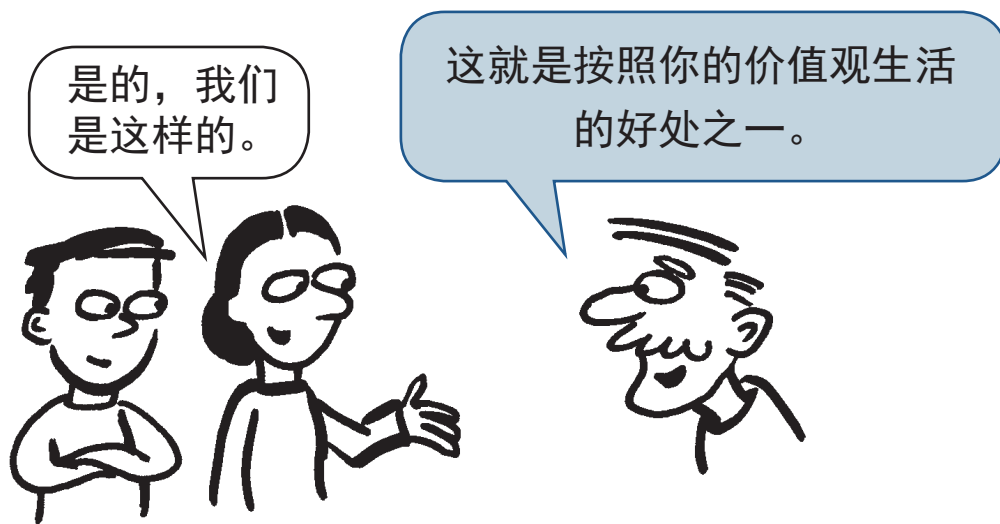
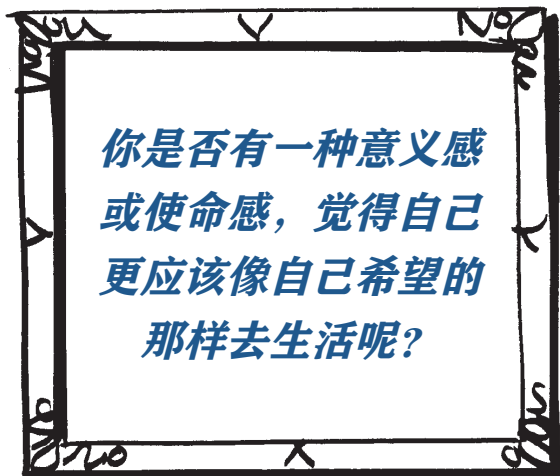
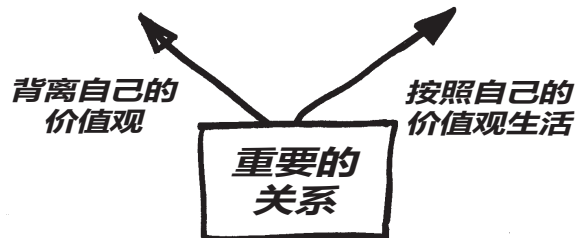
选择你一段重要的人际关系。你关心谁，或者你经常见到谁？

在这段关系中，你想表现什么样的价值观？你可以参考第86页中一些常见的价值观。

下周和这个人在一起时，你会采取什么行动来实践自己的价值观呢？你具体会做什么，或者你会对这个人说什么？

你认为你的计划现实吗？如果不是，选择一些更小、更简单、更容易的事情。

这些行为会使你接近还是
背离你的价值观呢？



现在注意：是否
有一些想法和感受
又开始套住
你、阻碍你执行
自己的行动计划
呢？



如果是这样，你应该知道怎么做。



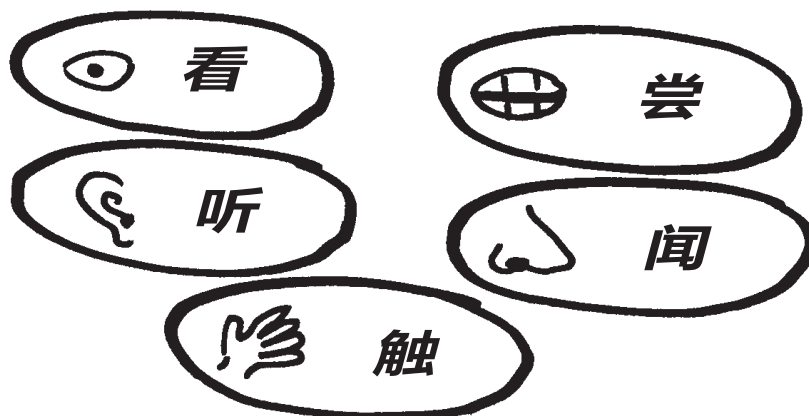
注意并确切地说出让你困扰的想法或感受。

我注意到有一个令自己困扰的想法：这太难了。

我注意到自己腹部有一种疼痛的感觉。



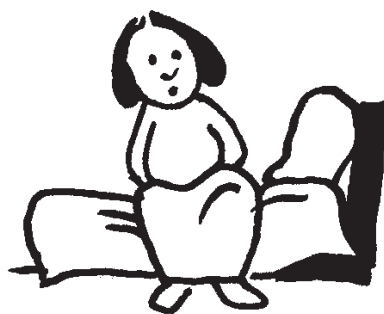
然后，**投入**到你周围的世界。





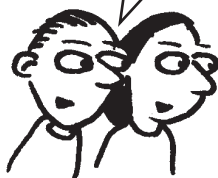
给自己定一个目标，即每天开始时，想2~3个自己想要遵循的价值观。

可以是你醒来还躺在床上，或者你起床时。



在一整天内……

寻找实践这些价值观的方法。

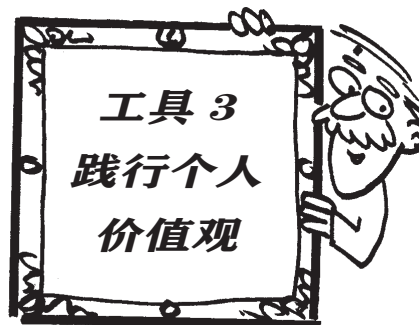


的确，星星之火，可以燎原！



千里之行，始于足下！

这是你工具箱中的第3个工具。



每次按照自己的价值观行事时……

我的行为就像自己的榜样所做的那样。



我在按照自己的价值观做事。

……确认自己确实做到了。

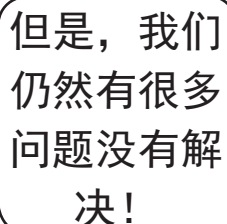


现在你已经有了三个强大的工具：

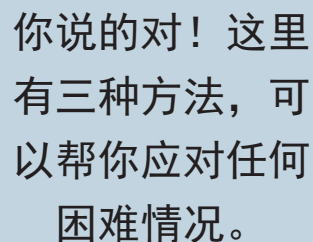
*解套

*着陆

*实践个人价值观。



但是，我们仍然有很多问题没有解决！



你说的对！这里有三种方法，可以帮你应对任何困难情况。




它们是什么呢？



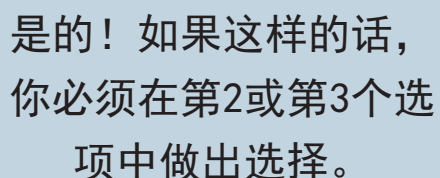
1. 离开。

2. 改变可以改变的、接受无法改变的痛苦，坚持自己的价值观。

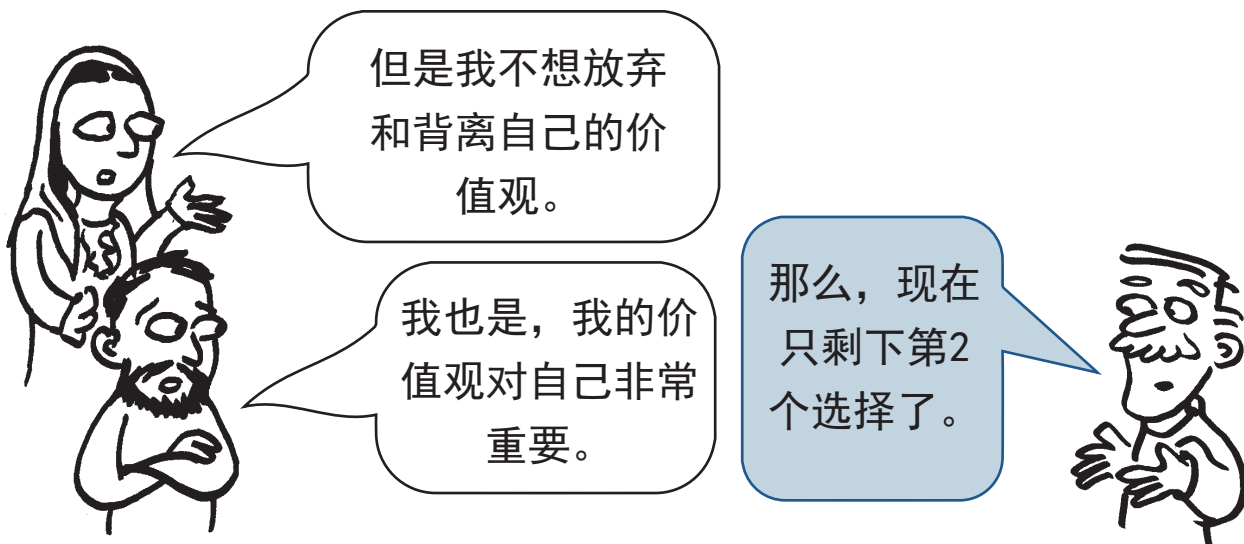
3. 放弃并背离你的价值观。



但有时你可能不能离开……例如，如果你正在医院就诊，又或者离开比留下会更糟糕。



是的！如果这样的话，你必须在第2或第3个选项中做出选择。



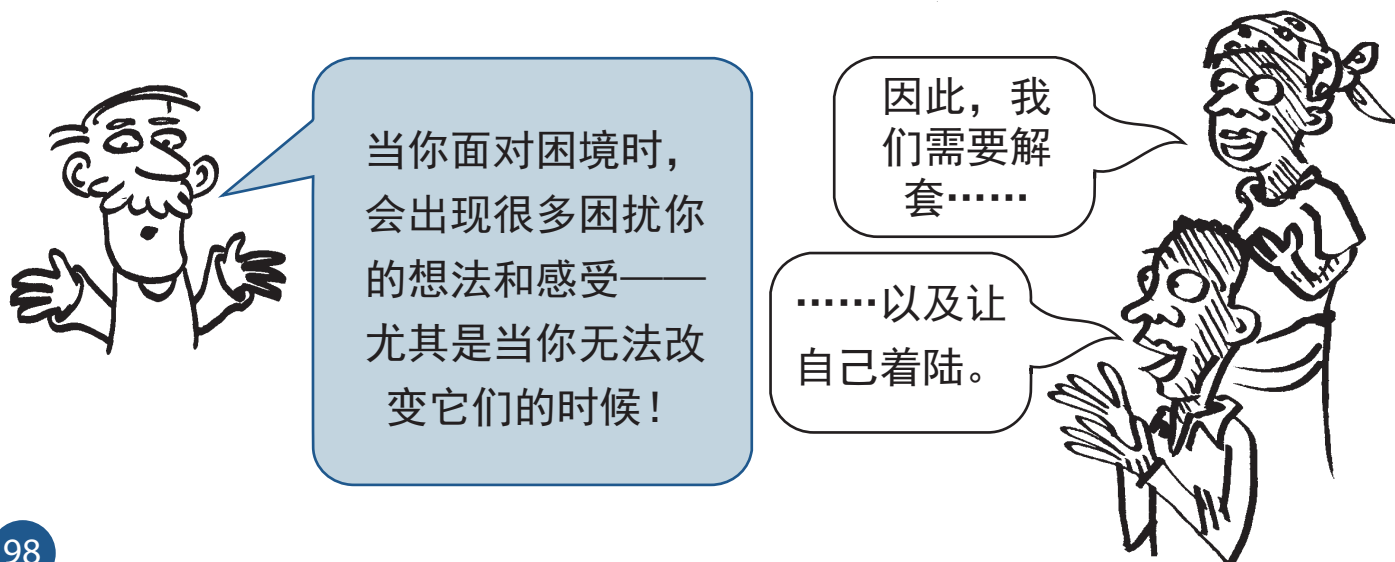
改变可以改变的、接受无法改变的痛苦，坚持自己的价值观。

改变能改变的……



用你的胳膊、腿、手、脚和嘴巴去**采取行动**：无论大小，尽一切可能去改善情况。

接受无法改变的痛苦……



坚持自己的价值观！



所以，如果你对改善这种情况无能为力……

我们可以寻找其他的方式，坚持自己的价值观。



改变可以改变的、接受无法改变的痛苦，坚持自己的价值观。



是的！请你牢记这一点，用它来帮助你解决问题。

现在，是时候告诉大家一些



你可以采取一些措施来改善你任何困难的状况，至少可以稍有改善。

是什么呢？

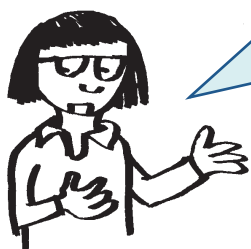


好问题！这就是我们将在下一部分要探讨的内容。但是首先，请记住花一到两天时间练习我们在本部分所学习的方法。你可以使用指南后面的总结来提醒自己如何使用我们学过的技能。

第4部分

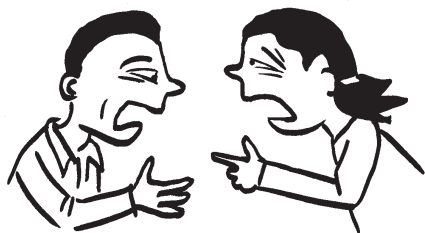
保持友善





无论你的情况
多么糟糕……

还是正在经历家庭矛盾……



……如果有朋友在你身边，你总是会觉得好很多。



会在你痛苦时候，说一些善意的话。

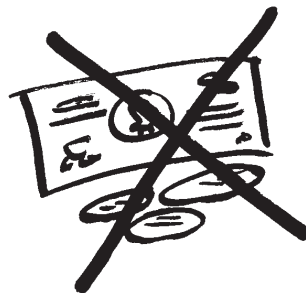
我知道你很难。
我来帮你吧。



你是否处于危险之中……



或者没有收入……



一个友善、关心、乐于助人的
人……



然而，当我们处于困境中时，
很多人对自己并不友善。



我们常常会被不友善的想法所困扰。

我很软弱

我要疯了

我很糟糕

我做错了事情



这是我的错

我不能原谅自己

我不应该那样做





不友善的想法是正常的，而且它们可能会经常出现，这并没有什么问题。但如果被它们所困扰，则毫无益处，因为……

……当我们被这些不友善的想法所困扰时，我们就背离了自己的价值观。



因此，我们需要注意、给它们命名，并摆脱它们。

立即尝试。选择一个对自己不友善的想法。

我不是一个好妈妈。

我很软弱。



然后默默地对自己说……



然后加上“我注意到”……



然后让自己着陆，使自己投入周围的世界。



你可以访问[以下链接](#)收听或下载“摆脱不友善的想法”练习。或者，你可以简单地按照指南中的图片和说明进行练习。

当你在痛苦中挣扎时，有人向你伸出了善意、关爱和理解之手，你是什么样的感觉呢？



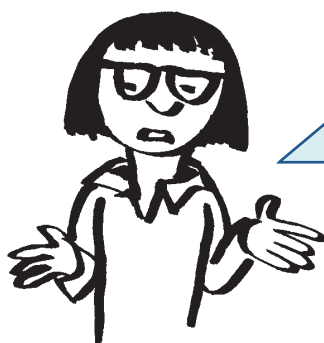
即使在最困难的情况下，我们也有方法去践行我们的友善和关爱的价值观。



即使是很小的善意的举动也能带来很大不同。



包括一些善意的话语。



当你看到一个人在痛苦、煎熬和挣扎中时，你可以做哪些善意的小举动呢？



每一个善意的小举动都会有所作为。

同样，我们
也可以善待
自己。



所以要从这些想法中摆脱出来……

我不应该被
善待。



我的需求
不重要。

每个人都需要朋友；每个人都需要友善。



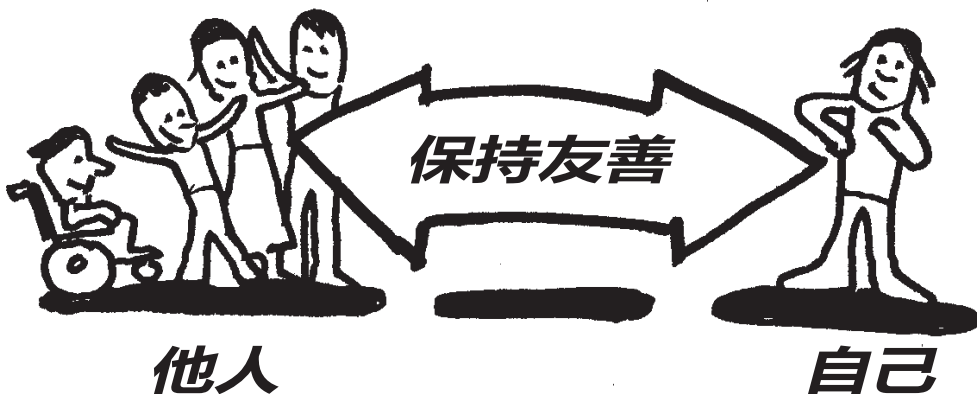
如果你对自己很友善的话……



……你将会有更多的精力去帮助他人，有更多的动力去善待他人，这样每个人都会受益。



记住：就像所有的价值观一样，友善也是双向的。

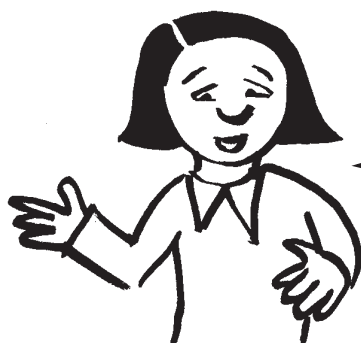


所以，请善待自己。

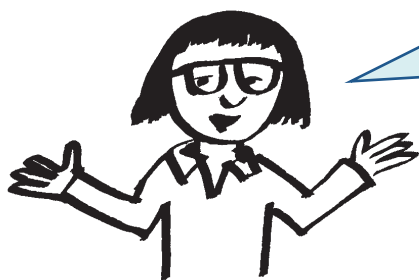
这很难，
也很受伤。



我仍然可以关爱自
己和他人。



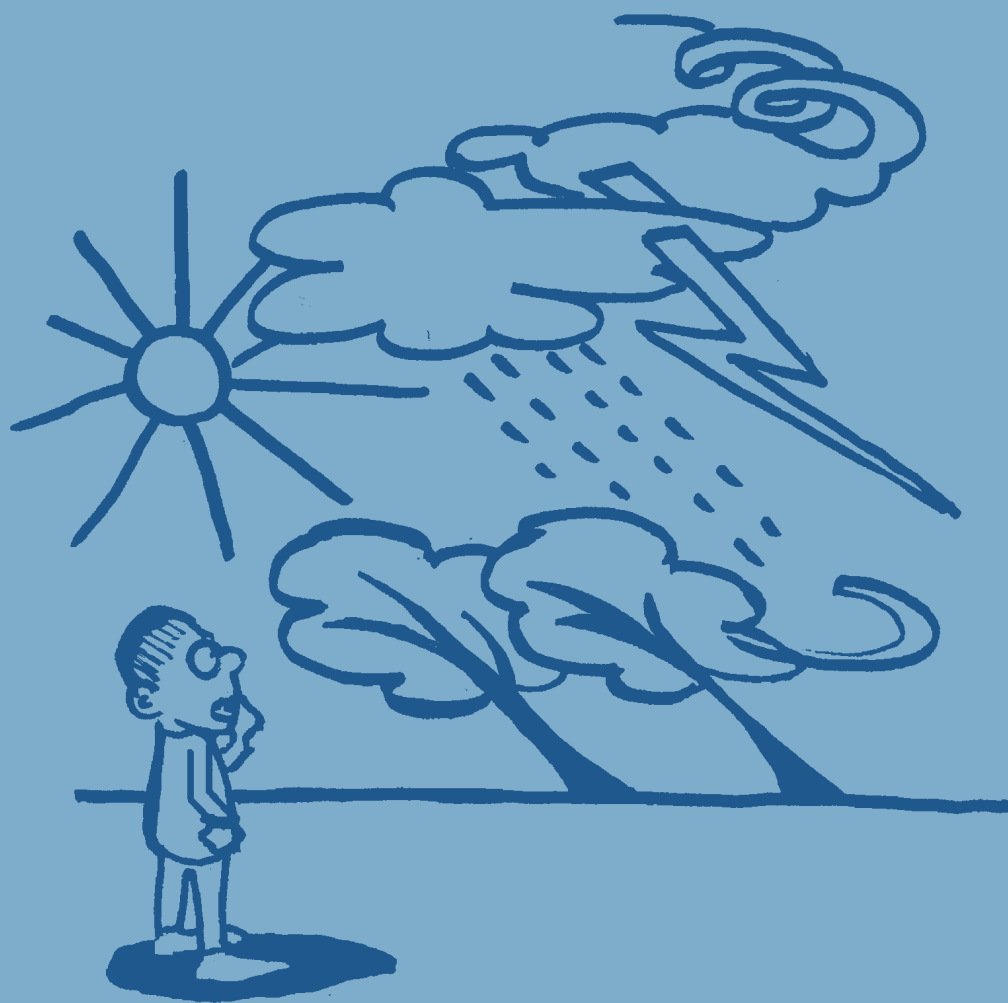
是的！完全正确！接下来在本指南的最后一部分，我们将学习一个非常有用的技能来帮助你缓解压力。

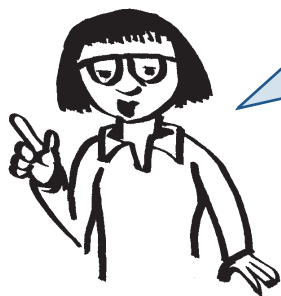


在进行最后一部分前，请记住至少花一到两天时间练习我们在本部分所学习的方法。指南最后的总结也会提醒你如何练习到目前为止学过的所有技能。

第5部分

留有空间





在第57~58页，我们提到过，当我们与自己的想法和感受作斗争时常出现的情况：试图推开它们、逃避它们或者摆脱它们。如果你忘记了，在继续阅读之前请再看一遍。



因此，“解套”是一种停止与困扰自己的想法和感受作斗争的方法。

还有一种方法可以做到这一点，叫做“留有空间”。



要学习这一技能，不妨先想想天空。



……天空总是给它留有空间。



……还是严寒。



我们的想法和感受像天气一样。

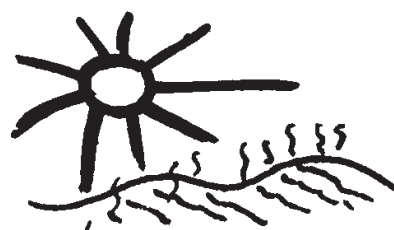


是的，它们总是在不断变化。

不管天气是多么恶劣……



天空永远不会受到天气的伤害；无论是酷暑……



以及不管早晚，天气总是在变化。



我们可以学着像天空一样，为像“坏天气”一样的令我们困扰的想法和感受留有空间，而不受到它们的伤害。





所以现在尝试一下。首先，默默地**注意和说出**这些想法和感受。

我注意到自己胸部和腹部疼痛。



这是个令我困扰的想法。



好奇地注意这些想法和感受。

想象这些想法和感受跟天气一样……



而你就像天空……



……对待天气那样。

把注意力集中在一个令你困扰的想法或感受上。**注意并命名它**，然后好奇地观察它。



当你这样做的时候，慢慢地呼气，直到你的肺部完全清空，停下来数到三。



然后慢慢地吸气。想象气流进入并围绕在你的痛苦周围。



你可以随心所欲的想象。

呼气，清空你的肺部……



慢慢地吸气……

气流进入并围绕着你的痛苦……



敞开心扉，并为其留有空间……

允许它的存在……





将痛苦的感受想象成一个物体，通常有助于你面对它。

我的胸部像压着一块沉重、冰冷和棕色的砖块一样。



想象它有大小、形状、颜色和温度。



想象气体流入并围绕这个物体——并为它留有空间。



你可以访问以下链接收听或下载“留有空间”练习。或者，你可以简单地按照指南中的图片和说明进行练习。

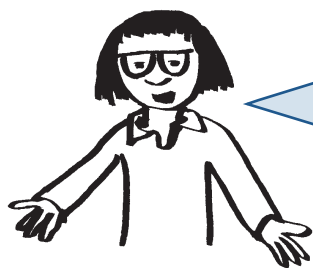


将困扰你的想法……

……想象成一本书某页中的文字或图片，通常也很有帮助。



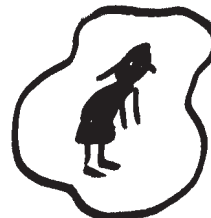
注意困扰你的想法……



现在请你尝试一下。



我很软弱



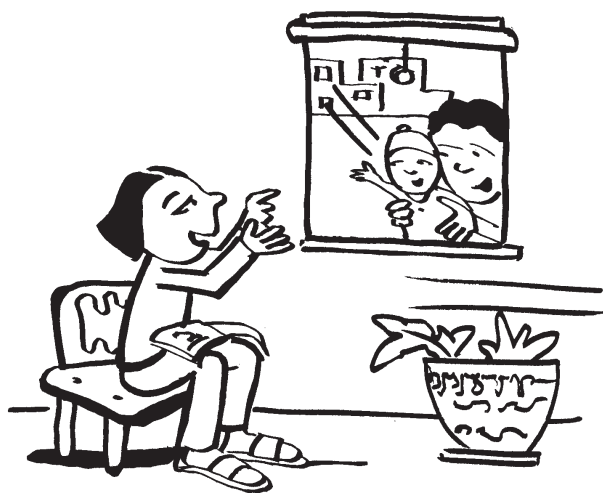
……把它想象成一本书本上的文字
和图片。

……想象将它轻轻地放在你的
腿上……



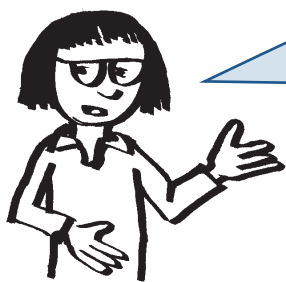
……然后，投入你周围的世界。

你也可以想象把书夹在胳膊下，
随身携带。



所以，虽然这个想法
依旧存在，但是你仍
然可以投入你周围的
世界。





首先，这个练习可能需要几分钟时间。但就像学习其它新技能一样……



随着不断练习，它会越来越容易！

而且，越来越熟练！



所以，在继续阅读之前，请现在就开始进行这些练习。你也可以在遇到任何困扰你的想法和感受时进行练习。

请记住：它就像学习任何新技能一样！

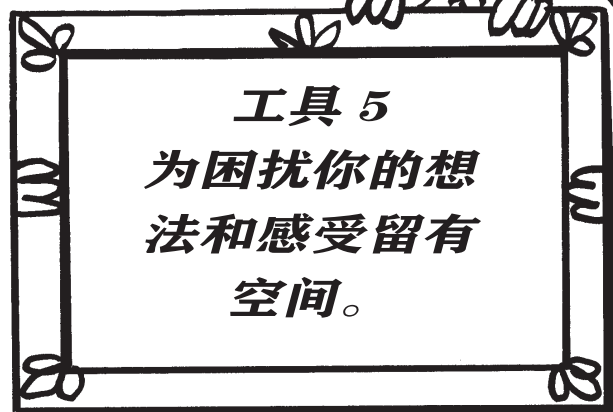


在你为它留有空间以后，你可以更好的投入你周围的世界。

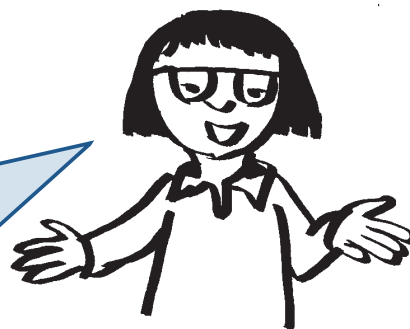
注意你在哪里，和谁在一起？把全部的注意力放在你正在进行活动上。



至此，你的工具箱里又有了一个新的工具。



请你牢记：练习！练习！再练习！



特别是当你躺在床上无法入睡的时候；你可以把**留有空间**和慢呼吸练习结合起来。



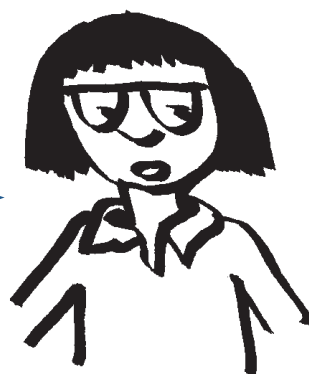
你慢慢地呼吸，并想象一个困扰你的想法或感受……



……然后气体流入并围绕
着它们。



如果你感觉到身
体疼痛，就好奇
地去注意它。



注意它的形状、大小和温度……



……然后全神贯注地注意发生了什么。

你的疼痛可能会变大或变小；它可能会仍然存在，也可能会消失。

你的目标只是为它留有空间，允许它的存在，停止与它斗争，
给它空间。



任何时候，当你被某些想法所**困扰**，练习间断时……

注意和命名……



……重新专注于呼吸，并留有空间。



现在我们快要接近本指南的结尾了。我们还有时间做最后一个练习。

一个善待自己，并为自己的痛苦留有空间的练习。



这是一个可以在床上或独自一人时进行的很好的练习。

伸出你的一只手，并想象它充满了善意……



现在，将这只手轻轻地放在你身体的某个部位：你的心脏、腹部、额头，或者任何你感到不舒服的地方。



感受从你的手流向身体的温暖，看看你是否能通过这只手对自己更关爱和友善一些？



如果你愿意的话可以用两只手。

温柔地搂住自己的身体……



当你躺在床上而无法入睡时，将其添加到慢呼吸和留有空间的练习中也是很有帮助的。



将你的手放在有痛苦感觉的部位上。看看是否能够通过自己的手传递呼吸到这种痛苦的感觉上，以使你感到好受一些。



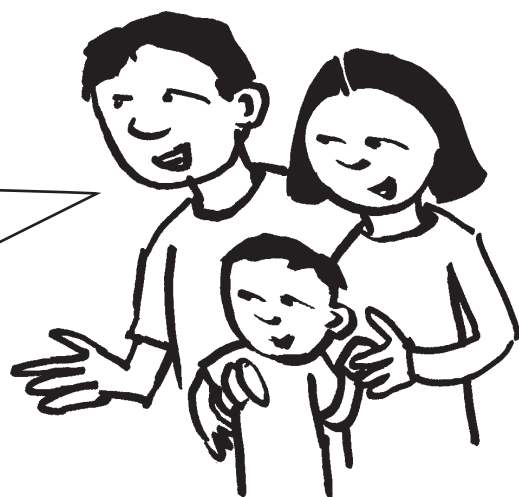
你可以访问以下[链接](#)收听或下载“善待自己”练习。或者，你可以简单地按照指南中的图片和说明进行练习。





毋庸置疑，
每次你根据
本指南做任
何事时……

……这都是
一种善待自
己和他人的
行为！



再次提醒：请你记住，就像肌肉
锻炼一样，你练习得越多效果就
越好。



每一小步都很重要。一颗小小的种
子也能长成参天大树。

千里之行，始于足下！



享受你的学习之旅吧！

尝试练习并考虑再次阅读本指南，这样可以帮助你更好地理解其中的方法和技能。感谢你的时间，如果你觉得有用，请分享本指南。



工具 1：着陆

在情感风暴中让自己**着陆**。通过**注意**你的想法和感受、缓慢地将脚踩向地板、伸展身体和缓慢呼吸使自己**慢下来**并与自己的身体连接，然后**重新集中注意力**并**投入**你周围的世界。

你能看到、听到、触摸、品尝和闻到什么？好奇地关注你面前的事物。注意你在哪里、和谁在一起以及正在做什么。

练习提示：

在压力性情景或情绪风暴中着陆技能是特别有用的。你可以在只有一到两分钟的空闲时间中进行着陆练习，比如在等待某件事的时候，或者在每天进行某件事的前后，如洗衣服、吃饭、做饭或睡觉的时候。如果你在这段时间进行了练习，你可能会发现无聊的活动也会变得更加有趣，且以后在更困难的情况下更容易使用着陆技能。



你可以通过以下链接
下载或收听不同时长的
“着陆”练习。



工具 2：解套

可以通过以下三个步骤使自己**解套**：

1) **注意到**一个令你困扰的想法和感受。意识到你被这个困扰的想法或感受分散了注意力，并好奇地注意它。

2) 然后默默地**说出**这些困扰你的想法和感受。例如：

“这是个困扰我的感受”；

“我有点胸闷”；

“这是个愤怒的感受”；

“这是个有关过去困扰我的想法”；

“我注意到这是个困扰我的感受”；

“我注意到这是对将来的担忧”。

3) 最后，**重新专注于**你正在做的事情。将全部注意力集中到和你在一起的人以及你正在做的事情上。



你可以通过以下链接下载或收听“注意和命名”练习。

工具 3：践行个人价值观

选择对你来说最重要的**价值观**。例如：

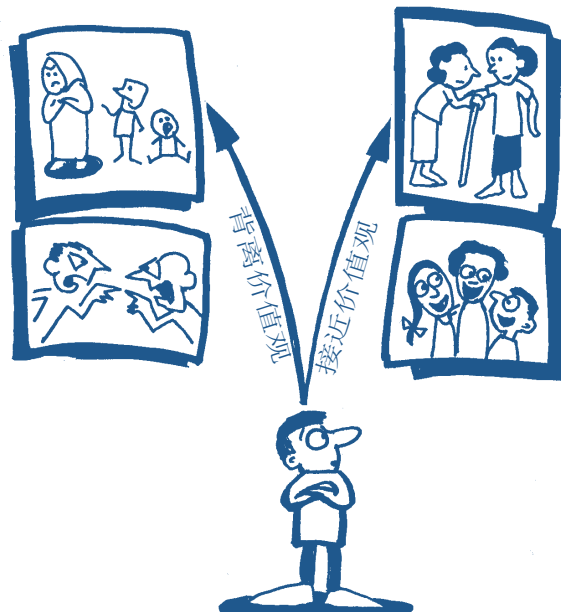
- 友善和关爱
- 乐于助人
- 勇敢
- 努力

你要决定哪些价值观对你来说是最重要的！

然后选择一个小的途径，你可以在下周去践行这一价值观。你会做什么？你会说什么？即使是很小的行动也很重要！

请记住：有三种方法可以帮你应对任何困难情况。

1. 离开。
2. 改变可以改变的、接受无法改变的痛苦，坚持自己的价值观。
3. 放弃并背离你的价值观。



工具 4：保持友善

保持友善。注意自己和他人的痛苦，并以友善的态度回应。

通过**注意并说出**那些不友善的想法使自己“解套”。然后，试着温柔地对自己讲话。如果你善待自己，你就会有更多的精力去帮助别人，也会有更多的动机去善待别人，这样每个人都会受益。

你也可以拿起你的一只手，想象它充满善意。把这只手轻轻地放在你身体的某个你感到疼痛的地方。感觉温暖从你的手流入你的身体。看看你能不能通过这只手善待自己。



你可以通过以下[链接](#)下载或收听“摆脱不友善的想法”和“善待自己”练习。

工具 5：留有空间

试图摆脱令人困扰的想法和感受往往不会有很好的效果。所以，为它们**留有空间**：

1) 好奇地**注意**那些困扰你的想法或感受。将全部注意力集中在它上面。把痛苦的感觉想象成一个物体，注意它的大小、形状、颜色和温度。

2) **说出**困扰你的想法或感受。例如：

“这是个困扰我的感受”；

“这是个关于过去的困扰我的想法”；

“我注意到这是伤心”；

“我注意到这是个我很软弱的想法”。

3) 允许痛苦的感受或想法像天气的变化一样。当你呼吸时，想象你的呼吸流入并围绕你的痛苦并为它留有空间。与其与这些想法或感受斗争，不如让它们与你共处，就像天气与天空共处一样。如果你不与它们作斗争，那么你将有更多的时间和精力投入自己周围的世界，做对自己更重要的事情。



你可以通过[以下链接](#)下载或收听不同时长的“留有空间”练习。



压力之下，择要事为之： 图解指南

如果你正在经历**压力**，
本指南正是为你准备的。

本指南包含了帮助你应对压力的
知识和实用技能。

即使面对巨大的逆境，你也可以发现
生活的**意义、目标和活力**。