

情绪急救:应对各种日常心理伤害的策略与方法

作者：盖伊·温奇博士 (Guy Winch Ph.D)

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ：

2338856113 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众名称：幸福的味道 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为：周读网
址：www.ireadweek.com

目录

前言

[第一章 拒绝：情绪伤害和日常生活的摩擦伤害](#)

[第二章 孤独：人际关系的“肌无力”](#)

[第三章 丧失：与精神创伤带伤前进](#)

[第四章 内疚：情感体系的毒药](#)

[第五章 反刍：重新揭开结痂的情绪伤疤](#)

[第六章 失败：情绪“感冒”如何发展为心理“肺炎”](#)

[第七章 自卑：削弱你的情感免疫系统](#)

[结论：创建你自己的心理医疗箱](#)

致谢

原书注释

前言

如果你问一个10岁的孩子，感冒时应该怎么做，他会立刻建议你上床休息，然后再喝点鸡汤。如果你问他，膝盖磕破应该怎么办，他会建议你先清洁伤口（或者涂上抗菌软膏），再进行包扎。孩子们还知道，要是你的腿骨骨折了，就必须打上石膏，这样才能矫正骨头的错位。如果你接着问，为什么这些措施是必要的，他们会告诉你，只有这样做，才能医治疾病，防止病情恶化，否则，感冒可能会变成肺炎，伤口可能受到感染，而如果断骨愈合不正确，取下石膏后，你行走起来仍然会有困难。如果在他们很小的时候，我们便教导过孩子们如何照顾自己的身体，他们通常都会学得很到位。

然而，当你问一个成年人，如何减轻拒绝带来的尖锐痛苦、孤独引发的毁灭性的疼痛，或者失败导致的极度失望？人们往往对如何医治这些常见心理创伤所知甚少。你问如何从自卑、丧失等状态中恢复过来，成人们往往会觉得受到了挑战。你又问如何应对痛苦的反刍和难以摆脱的内疚感，他们往往会显出茫然无知或者羞怯的神色，并且努力想要改变话题。

有些人可能会自信地建议，最好的治疗方法是与朋友或家人谈论我们的感受，可以肯定的是，在他或她的心目中，任何心理健康专家都不会反对谈论你的感觉。然而，在某些情况下，谈论自己的感受或许有用，而在其他情况下，这样做可能会带来损害。如果你指出了这一点，对方很可能同样会显出茫然和羞怯的神情，然后努力试图改变话题。

我们很少或几乎从不会有目的地治疗心理创伤的原因，是缺少方法和工具。诚然，在这种情况下，我们可以寻求心理卫生专业人员的意见，但这样做往往是不切实际的，因为生活中遇到的大多数心理创伤，都没有严重到需要专业干预的程度。正如我们不会在咳嗽或流鼻涕时马上去看医生一样，我们也不会每次被约会对象甩掉或遭到老板吼叫时找心理医生哭诉。

虽然每家每户都有一个药箱——装满了绷带、药膏和止痛药，用于治疗身体伤痛，但我们并没有准备心理伤害的药箱，所以遇到心理伤害时，我们只好忍着，就像有时候忍受身体伤害一样。本书提到的每一种心理创伤都极为常见，对每个人来说它们都会引起精神痛苦和潜在的心理损害。尽管这些事会经常出现在我们的生活中，然而迄今为止，我们还没有掌握有力的手段来缓解疼痛抚平伤害。

针对此类伤害实施情绪急救，可以避免它们影响我们的心理健康和情绪的恶化。事实上，如果我们能够尽早采取情绪急救，很多需要专业治疗的心理状况都会得到避免。例如，不断回想痛苦的反刍倾向很快会发展为焦虑和沮丧，失败和被拒绝的经历也很容易引起自卑。治疗这些伤害，不仅可以加速伤口的愈合，也有利于防止并发症，并避免其向严重方向发展。

当然，如果出现了严重的心理伤害，情绪急救无法替代精神健康专业人士的帮助，这时甚至还需要我们去医院找医生治疗。但是，虽然我们知道身体伤害严重到一定程度就要去医院，但却不明白心理健康亦是如此。大多数人能够判断伤口是否需要缝合，以及肿胀挫伤和骨折之间的差异，知道自己是否脱水，是否需要输血，然而，当涉及心理创伤的时候，我们不仅缺少必要的处理手段，也缺乏识别其是否需要专业干预的能力。结果，我们往往忽视了心理创伤，直到它们严重到足以影响我们的生活。如果膝盖破了，我们永远不会坐视不管，任其阻碍我们的行走能力，然而，我们却会对自己的心理创伤无动于衷。

在对待身心伤害方面出现这种矛盾令人非常遗憾。如果不存在情绪急救技术，如果心理创伤不可能治疗的话，这种状况或许还可以忍受，然而，现实并非如此。随着心理学研究在众多领域的最新进展，人们已经推出了针对各种常见心理伤害的大量治疗方案。

这本书的每个章节都描述了一个常见的心理伤害，以及可供我们应用的各种情绪急救技术，以便缓解情绪上的痛苦和防止问题变得更糟。这些基于科学的技术都可以自我管理，就像我们自我管理身体伤害的处理方式一样，你也可以把他们介绍给自己的孩子。本书中的疗法相当于我们心理健康医药箱中的备用药品，可供我们随身携带，并在生活中提供帮助。

在研究生院，我研究过几年的临床心理学，那时，我经常遭到这样的批评，就是针对如何减轻病人的情

感伤痛，我往往会给出明确而具体的建议。“我们在这里进行的是深入的心理学研究，”一位主管曾经这样告诫我，“而不是分发心理学阿司匹林片——这种药不存在！”

然而，提供紧急救济和做好深层次的研究工作并不互相排斥。我相信每个人都应该有机会获得情绪急救治疗，就像他们的身体伤口应该得到及时包扎一样。多年来，我提炼了许多创新性的研究成果，并将它们转化为实际的建议，用以治疗病人在日常生活中遇到的情感伤害。之所以这么做，还有一个额外的原因——这些建议都很有效果。这些年来，我的病人、朋友和家人一直催促我把这些情绪急救的方法集结成书。如今，我决定遵行他们的建议，因为到了我们应该更加重视心理健康的时候，我们到了应该像做牙科保健那样维护心理卫生的时候，我们到了每个人都需要一个心理药箱的时候——这个药箱里存放着治疗情感创伤的创可贴、抗菌药、冰袋和退烧药。

总之，一旦我们知道治疗心理疾病的“阿司匹林”确实存在而不去使用，那将是很愚昧的。

如何使用这本书

本书的7个章节涵盖7种生活中常见的心理伤害因素：拒绝、孤独、丧失、内疚、反刍、失败和自卑。虽然它们分别被列入独立的章节，但我建议你阅读这本书的全部内容。即使一些章节之间并没有直接的相关性，但了解各种心理伤害之后，我们就可能应付一些紧急情况，或者在朋友和家人遇到这些伤害时识别它们。

本书的每一章都分为两部分，第一部分描述每种因素所引起的具体心理伤害——包括那些我们常常认识不到的伤害。例如，我们都知道孤独会导致情绪上的痛苦，但我们可能不知道的是，未经治疗的孤独伤害会对我们的身体健康造成严重影响，甚至可以缩短我们的预期寿命。还有一个不太明显的事实是，孤独的人往往会发展出一种自我挫败的行为方式，导致他们下意识地把那些能够减轻其痛苦的人推开。

每个章节的第二部分，向读者提供了用于治疗第一部分所讨论的伤害的方法。我会先给出一般治疗指南，阐明在何种情况下采用何种疗法，还有“治疗摘要”和“用法用量”等。因为这本书好比是一个家庭心理药箱，并不能替代训练有素的专业心理医生的治疗，所以，我在每个章节的最后，都会提醒符合条件的读者咨询经过培训的精神卫生专家。

本书中的建议都是基于发表在一流学术期刊上的顶尖科学研究成果，它们通过了严格的同行评审程序。在注释部分中可以找到每项研究和疗法的参考资料。

第一章

拒绝：情绪伤害和日常生活的摩擦伤害

我们在生活中遭遇的所有情感创伤里面，拒绝也许是最为常见的一种。上中学之前，我们已经经历过诸如加入球队的申请可能遭到拒绝，最后一个被选入团队，或者没有被邀请参加派对，在加入某个小圈子时被好朋友漏掉，遭到同学的嘲笑或欺负，等等。当我们最终摆脱了这些童年的负面经历，却发现作为成年人又要面对全新的被拒绝的体验：我们被潜在的约会对象、潜在的雇主和潜在的朋友拒绝，配偶拒绝我们的性要求，邻居对我们冷面相向，家庭成员拒绝我们关注他们的生活。

拒绝是心理的切割伤和刮擦伤，它们会将我们情绪的表皮撕开，刺入血肉。有的拒绝引发的创伤是如此严重，以至于在心理层面切割出深长的伤口，“血流不止”，需要紧急救治。有人可能认为，由于我们遇到过各种各样的拒绝，所以，对它们给情绪、思想和行为造成的影响，我们应该有着清晰的认识和了解，然而，实际情况并非如此。我们大大低估了拒绝引起的疼痛和它们造成的心理创伤。

拒绝导致的心理创伤

拒绝会导致4种不同的心理创伤，其严重程度取决于当时的情况和我们的情绪健康水平。具体来说，拒绝引起的情绪痛苦是如此的尖锐，以至于影响到我们的思想，让我们充满愤怒，削弱我们的自信和自尊，动摇我们最基本的归属感。

我们经历的很多拒绝相对较为温和，随着时间的推移，它们造成的伤口可以愈合。然而，如果治疗不及时，连温和的拒绝导致的伤口也会发生“感染”，造成心理的并发症，严重影响我们的精神健康。如果我们经历的拒绝成了生命中不能承受之重，此时使用情绪急救的方法对创伤进行紧急治疗就会发挥极大的功效。这样的救治不仅能减少“感染”或并发症的风险，同时也会加快我们情感愈合的过程。为了对情绪急救实施管理，并成功地治疗拒绝导致的4种不同的心理创伤，我们需要对它们建立清醒的认识，全面意识到我们的情感、思维过程和行为在遭受拒绝的过程中所经历的伤害。

1.情绪上的痛苦：为什么简单的拒绝也会造成很大的伤害？

请想象一下，你和两名陌生人坐在等候室中。其中一个人看到桌上放着一个球，就把它拿起来，扔给另一个人，那个人微笑着，看了看球，又把球扔给了你。让我们假设，你扔球和接球的能力都足以完成这项任务。你把球扔回给第一个人，他又迅速把球扔给第二个人，但是，接下来，第二个人没有把球扔给你，而是扔还给了第一个人，这意味着你被排除出了游戏。面对这种情况，你会有什么感觉？你的感情是否会受到伤害？此事能否影响你的情绪？你的自尊心会受到何种影响？

对于上述假设，我们大多数人会嗤之以鼻：“两个陌生人在等候室和我扔一个愚蠢的球，这有什么大不了的！谁会在乎？”但是，当心理学家进行实际调查时，却发现人们的确在乎，而且，在乎的程度远超我们的想象。实际上，扔球场景是一个精心设计的心理学实验，两名“陌生人”是研究人员扮演的，扔完第一轮或第二轮球之后，他们故意让“被试者”（他以为他们都在等待参加另一个完全不同的实验）出局。几十例实验结果表明，被排除出扔球游戏之后，人们会体验到显著的感情痛苦。

相比于我们在生活中遇到的大多数拒绝，这些研究结果为什么值得我们注意？因为在扔球游戏中，被两名陌生人排除在外，是一种十分温和的拒绝。如果连这种琐碎的小事都会引起尖锐的情绪痛苦（情绪低落甚至自尊下降），我们就能认识到真正意义上的拒绝通常会带来何种痛苦。所以，被约会对象拒绝、被解雇或者发现我们的朋友背着我们见面的时候，我们的情绪健康会受到极大的威胁。

事实上，将被拒绝的感受和我们在生活中遇到的其他所有负面情绪区分开的东西，正是被拒绝所引发的痛苦的程度。在遭到显著程度的拒绝之后，我常常将随之而来的情绪痛苦形容为肚子上挨了一拳或者胸口被捅了一刀。当然，很少有人真的被刺中过胸部。然而，当心理学家请人们将遭到拒绝的痛苦与身体上的痛苦进行比较时，他们会将遭到拒绝的痛苦程度与自然分娩或者癌症治疗的痛苦相提并论！作为参照物，我们不妨想象一下其他情绪痛苦的体验，如强烈的失望、沮丧或恐惧，将它们导致的不愉快和苍白的脸色，与遭到拒绝引发的仿佛来自内心的痛苦互相比较一下。

但是，为什么拒绝导致的伤害比其他情感创伤更为剧烈？

答案就在我们人类的进化史之中。人类是社会性的动物；在原始时代，被部落或社群拒绝，就意味着失去了获取食物、受到保护和交配求偶的权利，从而很难生存下去。遭遇这种放逐的原始人，相当于被判处了死刑。被排斥在外的后果是如此的极端，以至于人类的大脑发展出一种早期预警系统，当存在“被踢出群体”的风险时，该系统就会触发尖锐的痛感，告诉我们，自己被社会群体排斥了。

事实上，大脑扫描显示，当我们经历拒绝和体验身体痛苦的时候，被激活的脑区是完全相同的。值得注意的是，这两个系统是如此紧密地联系在一起，在进行扔球实验之前，如果科学家给被试者服用镇痛药扑热息痛（泰诺）的话，与没有服药的被试者相比，他们的疼痛感会大为减轻。可悲的是，其他不良情绪，如尴尬，却不具备同样的特点，当我们弄错公司的万圣节派对时间、打扮得时髦前卫出现在办公室时，服用扑热息痛则并无效果。

被拒绝的人拒绝理性

玛莎和安杰洛来做夫妻心理治疗，因为安杰洛6个月前被公司裁员后，一直未能找到新的就业机会。“20多年来，我一直在那个货运公司上班，”安杰洛解释道，他的脸上仍然带着受到伤害的表情。“那些人是我的朋友！他们怎么能这样对我？”

虽然最初的时候玛莎一直同情安杰洛，但她逐渐变得不耐烦，安杰洛无法从情感挫折中恢复并找到新工作，这令她感到失望。安杰洛很快就像玛莎一样对他自己感到失望，他试图激励自己，告诉自己要努力，然而，他却只觉得心情的痛苦消耗了自己所有的精神。他试图用理性说服自己忘记伤害，“挺过去”，但毫无效果。

我们中的许多人都会发现，说服自己忘记被拒绝的伤害很是困难。拒绝的破坏性如此之大的原因之一是，在试图减轻我们所感觉到的痛苦时，我们的理性、逻辑和常识通常都是无效的。例如，如果一位被试者在参加了通过电脑进行的扔球实验（被称为“虚拟球实验”）之后，即使科学家告诉他，刚才的扔球游戏是故意设计的，他并不是真的被拒绝了，他的痛苦感觉也不会有多大的缓解。不过，顽强的科学家们并不甘心接受这样的结果，于是，他们告诉其他实验组的被试者，拒绝他们的人是三K党成员，因为科学家认为，如果拒绝你的人是你所轻视的，你受到的伤害可能会少一些。然而，被试者的痛苦感并没有减少。科学家们甚至试过将虚拟球换成虚拟炸弹，能够随机“炸死”持有它的人，但当两名陌生人拒绝将虚拟炸弹扔给被试者的时候，被试者仍然会感到同样的痛苦。

被拒绝的体验也会影响我们运用合理的逻辑清楚地思考其他问题的能力。例如，只是要求被试者回想起他们遭到拒绝和排斥的经历，在接下来的智商测试、短期记忆测试、推理和决策能力测试中，他们的分数都会大幅走低。

与恋爱有关的拒绝在扰乱我们的大脑、损害我们的判断方面特别有效。即使我们的恋爱关系刚刚开始，甚至还没有开始（关于长期或者严肃的恋爱关系破裂后的情绪疗愈，请看第三章），我们也能感受到被拒绝的那种痛苦。我的一位年轻同事，为了给他在夏季度假时遇到的女人一个“惊喜”，买机票到欧洲去看她——尽管此前她已经明确告诉他，她并不热衷于追求浪漫关系。但因为遭到这一拒绝而感到伤心的那位年轻人还是说服了自己，认为他即兴的“浪漫之举”“当然会融化她的心，改变她的想法！”当他出现在那位女士的家门口的时候，对方的确非常吃惊，但惊讶过后，她唯一改变了的东西，就是她家的门锁。这一类拒绝所引起的绝望的感觉，会让很多人分不清浪漫之举与恐吓骚扰之间的区别。

2.愤怒和攻击性：为什么遭到拒绝的人可能会敲打门板和墙壁？

拒绝往往引发愤怒，让我们有攻击性的冲动，如十分想要击打什么东西，特别是在那些拒绝我们的人面前做这些事，但有时也会在旁观者面前发泄一番。有很多无辜的路人就见证了刚刚遭到拒绝的人打坏门板、重击墙壁的情景，有时候，这些破坏者中也不乏柔弱的女性（当然，那些砖墙和结实的木头门肯定不会轻易就被他们破坏掉）。当我们拒绝别人时，一定要警惕，因为，被你拒绝的对象可能也会做出这样危险的举动。即使我们打算拒绝的人是出了名的老好人，我们的名贵家具或门板依然有可能处于严重的危险之中。

为了避免出现上述情况，我们应该考虑到，即使是最无关紧要的拒绝，也会导致最具攻击性的举动。例如，在参加过虚拟扔球实验之后，如果允许被试者向其他无辜的参与者发送令人不愉快的白噪音的话（事先告诉被试者，这些参与者对实验并不知情），与没有遭到拒绝的人相比，他们发送的噪音更响、持续时间更长。在不同的系列实验中，与没有遭到拒绝的人相比，被拒绝者会强迫无辜的参与者吃下4倍多的辣酱，或者让他们喝下味道可怕的饮料、听极其难听的录音带。你或许会想，设计这些实验的科学家一定经常收到电视真人秀节目组的邀请，委托他们设计那些令人恶心的参赛节目，好吧，我也是这么猜测的。

遗憾的是，对于拒绝引起的愤怒，我们倾向于以更为消极的方式加以抑制。反复遭到严重的拒绝，会诱发伤害程度远超上文提到的白噪音与辣酱等发泄方式的攻击行为。如果这种性质的心理创伤得不到及时

治疗，就会迅速“感染”，对一个人的精神健康构成严重的威胁和损害。造成伤害与自我伤害的攻击行为在新闻报道中屡见不鲜，诸如被抛弃的情人寻求报复、被解雇的工人……“怒不可遏”、受到欺负的孩子竞相自杀等等，仅仅是遭到拒绝的症状没有得到治疗的一些极为常见的后果而已。

2001年，美国外科医生联盟发表的一份报告指出，比起参与帮派、贫困或使用药物，社会排斥更容易引起青少年的暴力行为。受到排斥的感觉是情侣间暴力行为的极大诱因。许多暴力事件是由嫉妒、对不忠的怀疑导致的，它们与遭受排斥的情绪密切相关。科学家们研究了男性杀死妻子的551个案例，发现几乎一半是因为分居或即将分居导致的。实际上，事后，这些谋杀妻子的男性常会承认，他们无法应付自己遭受拒绝的感觉。

对15起校园枪击案件的研究（包括1999年的科伦拜恩高中悲剧，当时两个学生开枪杀死了12名同学，1名老师）表明，其中的13起案件的肇事者遭到过同学的严重拒绝和排斥。在多起案件中，枪手的特定袭击目标是那些曾经欺侮、嘲笑或拒绝过他们的人，往往首先被射杀的就是这些人。

在一定程度上，我们都经历过拒绝和排斥，幸运的是，只有极少数人会登上报纸的头条。然而，排斥和攻击行为之间的联系是强有力的，因此，认识到拒绝可能导致的痛苦，有助于我们纠正和规范自身的行为。

3.受损的自尊：在伤口上撒盐

经历深刻或反复的拒绝，对我们的自尊极其有害。事实上，即使是回忆起过去曾经遭受的拒绝，也足以让你的自我价值感暂时下降，自尊也会随之降低。而且，我们常会通过自我批判进一步拉低已经跌落的自尊心。虽然这种回应方式十分常见，但很容易在原来就遭受拒绝的基础上造成心理伤害，并且形成“感染”，以至于对我们的心理健康造成真正的破坏性影响。

经历深刻或反复的拒绝，对我们的自尊极其有害。事实上，即使是回忆起过去曾经遭受的拒绝，也足以让你的自我价值感暂时下降，自尊也会随之降低。而且，我们常会通过自我批判进一步拉低已经跌落的自尊心。虽然这种回应方式十分常见，但很容易在原来就遭受拒绝的基础上造成心理伤害，并且形成“感染”，以至于对我们的心理健康造成真正的破坏性影响。

安杰洛失去了货运公司的工作，原因是公司为了削减成本，将他所在的部门整个裁掉，但他却认为自己被解雇是公司针对他个人的行为（“那些人是我的朋友！他们怎么能这样对我？”）。将被拒绝的原因个人化，让安杰洛觉得自己被老朋友和老同事抛弃了。他避免与自己前公司的人接触，因为他相信，与他们沟通只会让自己承受他们对他的不满、失望和不尊重——尽管这样的担心完全没有根据。当朋友和同事联系他（他们当然会这样做）的时候，他拒绝答复他们的电子邮件和语音留言——尽管这些邮件里面含有其他工作职位的信息。几个月后，他的朋友们完全不和他联系了。安杰洛则认为，他们最终的沉默恰恰说明他们一开始就没有在意过他。

安杰洛并非孤例。我们都有一种倾向，将受到拒绝的原因个人化，并且据此总结出自己的一些缺点——而这完全是捕风捉影。不妨回想一下你被恋爱对象拒绝的经历（如果有的话），当时，你是否把自己可能犯过的错误都列了出来？你是否认为自己没有足够的吸引力、不够成熟、不够聪明、不够有钱或者不够年轻？你是否觉得“这种事总是发生在我身上！”或者“我没有人爱！”或者“我永远不会找到另一半！”？拒绝尽管是面向个人的，但很少有我们想象的那样针对个人，就算如此，它们也很少说明我们的确存在种种缺点。

除了不必要地将拒绝个人化，我们还倾向于以偏概全——即使我们没有理由这样做（例如，思考一番之后，我们得出结论：“这种事总是发生在我身上”，或“我永远也不会找到另一半”），或者批判自己，认为我们如果采取不同的对策，就可以避免遭到拒绝。恋爱方面的拒绝特别容易引起不必要的自我批判，很多人会花费大量时间分析他们在语言和行为方面的各种细节，绝望地寻找所谓的“起关键作用的错误举动”（例如，“我为什么要等这么长时间才给她打电话？”“我不应该喝最后那杯酒！”或者“也许向她展示我收藏的埃尔默-法德内裤为时过早”）。

实际上，“关键的错误举动”极其罕见（当然，很有可能，向一位女士展示你的埃尔默-法德内裤藏品永远是不合时宜的）。在恋爱关系（或求职）中，我们被拒绝的最常见原因是缺少吸引力，或者不符合追求对象或求职公司当时的特定要求——并非因为我们做错了什么，或者有什么致命的性格缺陷。

以上误解不仅不会起到有益的作用，而且，通过增加不必要的、极不准确的自责，只能加深我们已经感受到的痛苦，进一步损害我们已经受伤的自尊。受到拒绝的伤害已然够大——我们不需要再在伤口上撒盐，或者在我们已经跌倒的自尊上再踢一脚。

4.对于我们的归属感构成威胁：那些需要别人的人并不是最幸运的人

我们的自尊心之所以如此脆弱，其中一个原因是，人类的基本需要之一，就是要感受到被他人接受。如果我们的归属感在较长的时间内没有得到满足——要么因为我们遭到了拒绝，要么因为我们缺少建立支持性关系的机会——的话，就会对我们的身心健康造成巨大而有害的影响。

有些人就生活在具有挑战性的环境中，以至于他们的归属感难以得到满足。例如大卫，这个年轻人是我多年前的工作对象，在归属感方面，就面临过许多障碍。他的故事告诉我，一旦我们在过往遭受到深刻而反复的拒绝，我们就很难找到自己的位置，“找到归属”就成为人生中最难以解决的问题。

大卫出生时患有一种罕见的遗传疾病，该疾病通常会影响到身体多个系统，导致寿命显著缩短（在当时，大多数患有此种先天疾病的孩子会在20岁前死亡）。虽然大卫的病情相对较轻，但他童年的大部分时间也是在手术和住院治疗中度过的，疾病不仅影响了他的健康，还影响到他的外表。肌肉与骨骼问题使他的步态不稳，面部特征明显反常，如扁平的上唇、突出的下颚和显著的牙齿损伤。此外，唾液调节方面的问题还使他容易流口水。

出生时病情比大卫的情形更严重的儿童，往往有显著的身体残疾和危及生命的医疗问题，以至于无法进入正规学校就读。由于病情较轻（他的智力没有受到影响），大卫是能够进入小学和中学就读的少数患儿之一。但是，对于他来说，这种“幸运”也需要付出惨痛的代价。他的外表和身体的失调，例如流口水的毛病，使他在整个学生时代的每一天都要遭到同龄人的残酷排斥。

大卫从未接到过参加派对的邀请，他几乎没有朋友，总是独自一人吃午餐。身体失调和肌肉无力使他无法参加课外体育活动或者和邻居家的孩子一起玩耍。而因为与其他残疾孩子相比，他又算比较“健康”的，所以也无法参加残疾儿童的课外活动。结果，在整个童年时期，大卫在归属感方面的基本需要完全没有被满足，而且经常遭到排斥，这给他造成了巨大的情感痛苦。

我遇到大卫时，他刚刚高中毕业，再过几个月，他就要去当地的社区大学上课。虽然上大学让他感到非常兴奋，但他也十分害怕到了新的环境，自己会遭受新一轮的排斥。出于好意，大卫的父母向他保证说，大学生们更加“成熟”，比高中的孩子更包容，所以，比起高中，他能更好地适应大学生活。然而，自出生开始就遭人排斥的大卫的自尊已经被摧毁了，他无法不去恐惧。“他们会看我一眼，然后转身离开。”第一次来参加辅导时，他对我说。“这些人还算好的，那些恶毒的人会转过身去，在背地里笑话我。”

我同意大卫的看法：对他而言，可能无法给人留下良好的第一印象（我觉得，否认他的真实经历是没有必要的）。所以，我问他，如果机会出现，他是否打算纠正这些第一印象。于是，我们开始讨论如何处理潜在的社交互动，并很快就明确了一个问题：大卫的社交技能严重落后。多年的与人疏离和社会经验的缺乏使他经常不清楚某些常见的情况下，怎样的行为举止才是恰当的。对于这个问题，大卫爽快地承认了。

我们决定拿出一个夏天的时间，提升他的社交能力。我们确定了一些潜在的社交情境，利用角色扮演的形式，探讨他的应对方式。大卫也认为，他的同学对他的拒绝或者排斥举动可能并不是完全针对他个人的，而是因为不了解他的疾病，或者看到残疾人感觉不自在。所以，我们决定集思广益，想出所有可能减轻他社交紧张的方法，尽可能地消除同学对他流口水的反感（例如，对此开一些适当的玩笑）。随着9月开学季的到来，大卫觉得做好了开始大学生涯的准备。他仍然担忧被同学排斥，但也认为自己有了

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《情绪急救_应对各种日常心理伤害的策略与方法》盖伊·温奇博士 (Guy Winch Ph.

请登录 <https://shgis.cn/post/1317.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

