

一份为您量身定制的压力导航与韧性培养指南：整合正念、疗法技巧与自我关怀

引言

首先，请允许我确认您目前所面临的巨大且多方面的挑战：您不仅需要管理先天性肾上腺皮质增生症（CAH）及其伴随的精力波动和低血压状况，还要应对伴侣的高风险妊娠（HRP）以及胎儿主动脉缩窄的诊断所带来的担忧。与此同时，财务上的顾虑、高要求的工作压力、漫长的通勤时间、对母亲健康的担忧以及家庭和宠物的照料责任，无疑给您带来了沉重的负担¹。在如此巨大的压力下，感受到急躁、焦虑和易怒是完全可以理解的反应¹。

本指南旨在为您提供一个个性化的、基于实证的工具箱。我们将借鉴正念练习、多种心理疗法（包括辩证行为疗法DBT、认知行为疗法CBT、接纳承诺疗法ACT）以及反思性实践（如内观），帮助您有效管理这些困难的情绪，并逐步培养内心的平静、乐观、幽默感、坚韧和责任感。本指南的核心在于提供实用、可操作且能够适应您独特情况（特别是CAH带来的精力变化）的策略⁴。

我们将一起探索心理灵活性⁹的概念——即在接纳不可控的现实（如HRP、胎儿健康的不确定性）的同时，坚持做出符合您个人价值观⁹的行动。我们将强调自我关怀和灵活性的重要性，尤其是在面对CAH的不可预测性时⁴。请将这份指南视为一份蓝图，我们将遵循“*festina lente*”（从容不迫，稳步前进）的节奏，共同构建一条通往内心平静和力量的道路。

本指南将分为以下几个部分：首先介绍适合初学者的正念练习及其适应性调整；接着探讨快速镇静的深呼吸技巧；然后深入内观自我反省法；之后是DBT、CBT和ACT的核心技巧；随后是培养特定品质的策略；接下来是关于积极倾听的技巧；最后是如何整合这些方法，制定并维持一个灵活的日常实践计划。

第一部分：正念入门：在波动中建立觉察

1.1. 什么是正念？

正念（Mindfulness）的核心在于有意识地、不加评判地将注意力带到当下时刻¹³。这意味着去觉察此刻的念头、情绪、身体感觉以及周围的环境，而不去分析、抵抗或沉溺其中。练习正念并非要“清空大脑”或停止思考，而是要改变我们与念头的关系¹³——观察它们的来去，如同观察天空飘过的云彩。

练习正念已被证实可以带来诸多益处，包括减轻压力、改善专注力、提升情绪健康、加深自我认识以及增强心理韧性¹³。其作用机制在于，它能在刺激（例如，一个压力事件）和您的反应之间创造一个微小的“空间”。在这个空间里，您有机会选择如何回应，而不是陷入自动化的、往往是负面的反应模式。发展这种觉察能力是本指南中许多其他情绪调节和

认知重构技巧的基础。可以说，正念是培养内心平静和情绪掌控力的基石，因为它能锻炼您注意力和非评判性观察的“肌肉”，这对于后续学习和应用DBT、ACT甚至CBT和内观技巧都至关重要¹⁵。

1.2. 实用指南：5-10分钟正念冥想

以下是一个适合初学者的基础正念冥想练习步骤¹⁶：

1. **准备姿势**：找一个相对安静、不易被打扰的地方坐下。您可以坐在椅子上，双脚平放地面；也可以盘腿坐在垫子上，或跪坐。选择一个能让您保持稳定且舒适一段时间的姿势即可，无需特殊设备¹³。
2. **设定时间**：初学者建议从短时间开始，比如5到10分钟。可以使用手机计时器或冥想APP¹⁶。
3. **觉察身体**：花一点时间感受身体的存在。留意身体与椅子或地面的接触点。您可以轻轻闭上眼睛，或者保持睁开，目光柔和地投向下方，不聚焦于任何特定物体¹³。
4. **感受呼吸**：将注意力轻轻地带到呼吸的自然感觉上。可以是空气进出鼻腔的感觉，或是胸部、腹部的起伏。无需刻意控制或改变呼吸，只是纯粹地观察它自然的节奏¹³。
5. **留意走神**：几乎可以肯定，您的注意力会不时地从呼吸上飘走，被各种念头、声音、情绪或身体感觉带跑。这是完全正常的¹³。
6. **温和带回**：当您意识到自己走神了（可能在几秒、一分钟或几分钟后），不要自责或评判，只需温和地、友善地将注意力重新带回到呼吸的感觉上。这个“带回”的动作本身就是练习的核心¹³。
7. **身体扫描（可选整合）**：在专注呼吸几分钟后，您可以选择将觉知扩展到全身。从脚趾开始，缓慢地将注意力依次移动到身体的各个部位（脚、小腿、大腿、躯干、手臂、双手、颈部、面部、头顶），留意每个部位当下的任何感觉（温热、冰凉、麻、紧绷、放松等），同样不加评判¹⁴。如果发现某个区域有紧张或不适，只是去觉察它，不必试图改变。如果心念再次游走，就温和地把它带回到正在扫描的身体部位¹⁶。
8. **结束练习**：当计时器响起或您感觉准备好结束时，如果眼睛是闭着的，就轻轻地睁开。花一点时间留意周围的声音、身体此刻的感觉以及当下的念头和情绪，同样保持观察而不卷入。可以给自己一个内在的祝福，愿自己平安、健康¹⁶。

1.3. 针对CAH和精力波动的适应性调整

考虑到CAH可能带来的精力波动、低血压和疲劳感³，标准的冥想练习可能需要调整：

- **姿势调整**：如果坐姿感觉太累，完全可以躺着练习。选择一个舒适的仰卧姿势，但要留意避免睡着¹⁶。
- **缩短时间**：在精力不足的日子里，哪怕只进行1-5分钟的正念呼吸练习也是非常有益的。不要强求达到5-10分钟，重要的是保持练习的意愿和规律性¹⁶。遵循“低起点，慢进展”（Start Low, Go Slow）的原则¹⁹。
- **简化焦点**：如果身体扫描感觉过于费力，可以只专注于呼吸这一个锚点¹⁶。
- **温和扫描**：如果选择做身体扫描，可以进行得非常简短和温和，不必在每个部位停留

太久，快速地在心中过一遍即可¹⁶。

- **自我关怀**：对自己保持耐心和慈悲⁴。如果因为疲劳而更容易走神，没关系，觉察到就好，温和地带回注意力。练习的意图比完美执行更重要。可以尝试专门为慢性疲劳设计的引导式冥想¹⁸。

重要的是理解，为CAH调整正念练习不仅仅是为了身体舒适，更是将正念本身应用于精力波动的体验。非评判地觉察疲劳感，可以减少伴随疲劳而来的次生痛苦（如沮丧、焦虑）¹。这样，正念练习就从一项可能感觉像负担的任务，转变为直接应对CAH体验的工具。

1.4. 在压力情境中应用正念（微练习）

在日常压力情境中（如通勤途中感到烦躁、工作压力大、为伴侣/胎儿/财务状况焦虑时），长时间冥想不现实，但可以运用“微练习”来帮助自己稳定下来：

- **正念暂停**：停下来，做1-3次有意识的深呼吸，尤其关注呼气，感受气息缓慢地离开身体¹⁴。这能帮助您瞬间扎根于当下。
- **感官定锚**：短暂地将注意力集中在一个感官上：感受双脚踩在地板上的感觉、聆听周围（不加评判地听）的声音、看看自己双手的纹理¹⁴。
- **身体张力觉察**：留意压力在身体哪个部位显现（如紧绷的下巴、耸起的肩膀、收紧的腹部），轻轻地将觉知带到那里，不必刻意放松，有时仅仅是觉察就能带来一丝松动¹⁶。
- **正念通勤**：利用通勤时间（步行、公共交通，甚至在开车等红灯时）练习呼吸觉察或感官专注²²。如果不是开车，可以听引导式冥想音频²²。

这些微练习的价值在于其可及性——随时随地都可以进行，它们将压力时刻转化为练习的机会，而不是仅仅被动承受。通过在压力下反复练习回到当下¹⁶，可以逐步改变神经系统的默认反应模式，积少成多地建立起更强的内在稳定性和情绪调节能力。

第二部分：深呼吸技巧：快速实现镇静

2.1. 呼吸与平静的生理联系

我们的呼吸方式与情绪状态密切相关。当我们感到压力或焦虑时，呼吸通常会变得浅而快，这会激活身体的“战或逃”反应（交感神经系统）。相反，缓慢、深沉的腹式呼吸（使用膈肌）能够启动身体的“休息与消化”反应（副交感神经系统）¹⁹。通过有意识地调整呼吸，我们可以直接影响生理状态，从而帮助身体和心灵恢复平静。深呼吸练习已被证明有助于降低心率、可能降低血压、促进放松，并有效管理焦虑和压力反应²⁵。同时，深呼吸还能为身体组织补充氧气²⁸。

2.2. 4-7-8呼吸法

这种技巧源自古老的瑜伽呼吸法（Pranayama）²⁵，对于减轻焦虑、应对渴望、减少愤怒

反应以及帮助入睡特别有效²⁵。

- **步骤²⁷:**

1. 找一个舒适的姿势坐下或躺下。将舌尖轻轻抵在上颚，就在门牙后面，并在整个练习中保持这个位置²⁵。
2. 用嘴巴完全呼气，发出轻微的“呼”声²⁵。
3. 闭上嘴巴，用鼻子**安静地**吸气，心里默数4秒²⁵。
4. 屏住呼吸，心里默数7秒²⁵。
5. 用嘴巴**用力地**呼气，发出“呼”声，心里默数8秒²⁵。
6. 这是一次完整的呼吸。吸气，开始下一个循环。初学者建议重复最多4个循环²⁶。

- **应用场景:** 当您因伴侣HRP、胎儿健康未知或财务问题感到焦虑而难以入睡时，可以在睡前练习。或在白天感到焦虑情绪累积时，找个安静的地方练习几轮。

- **初学者提示:** 刚开始练习时可能会感到有些头晕，这是正常的，建议坐着或躺着练习以防万一²⁵。保持4:7:8的比例比绝对秒数更重要。如果屏气7秒感觉困难，可以尝试缩短整个模式，例如吸气2秒、屏气3.5秒、呼气4秒，只要保持比例即可²⁷。

2.3. 箱式呼吸法 (Box Breathing / Sama Vritti)

箱式呼吸法因其吸气、屏气、呼气、再次屏气这四个阶段的时长相等（通常各4秒），如同一个方形的四个边而得名²⁵。它是一种简单而强大的放松技巧，常被用于需要保持冷静和专注的场合（如美国海军海豹突击队）²⁶。

- **步骤²⁵:**

1. 找一个舒适的姿势坐着、站着或躺着²⁵。放松肩膀和下巴。
2. 用嘴巴或鼻子缓慢呼气，将肺部空气排空。
3. 用鼻子缓慢吸气，心里默数4秒，感受腹部像气球一样扩张²⁵。
4. 屏住呼吸，心里默数4秒²⁵。
5. 用嘴巴或鼻子缓慢呼气，心里默数4秒²⁵。
6. 呼气后，再次屏住呼吸（肺部空的），心里默数4秒²⁵。
7. 这是一次完整的呼吸。重复这个循环数次，或持续几分钟²⁵。

- **应用场景:** 箱式呼吸法非常适合在需要快速稳定情绪并保持专注的情况下使用。例如，在通勤途中感到烦躁时（可以在公共交通上或开车等红灯时悄悄练习），在工作压力增大、需要冷静思考前，或在任何感到有些不知所措的时刻²³。它的节奏感和计数本身也有助于将注意力从担忧中拉回²⁶。

- **初学者提示:** 如果4秒感觉太长，可以从2秒或3秒开始²⁹。呼吸要轻柔，不要用力或感到憋气²⁶。即使在不感到压力时也进行练习，有助于熟练掌握，以便在需要时能自如运用²⁶。

2.4. 呼吸练习的适应性与应用

- **CAH注意事项:** 由于您可能有低血压倾向，练习任何呼吸技巧，特别是涉及屏气的

练习时，都要特别注意身体的感受²⁵。务必在坐姿或卧姿下开始练习。如果感到头晕或不适，应立即停止或缩短屏气时间/计数。箱式呼吸法中呼气后的屏气可能感觉比4-7-8中吸气后的屏气强度小一些，您可以根据自身感受选择。

● 情境化应用：

- **通勤**：箱式呼吸法因其简单、对称且易于在不引起注意的情况下练习，是通勤时的理想选择²³。
- **工作压力**：在会议前、处理棘手任务前或感到工作压力累积时，进行几轮箱式呼吸或4-7-8呼吸法，有助于恢复镇定和专注⁹。
- **伴侣焦虑**：当对伴侣的状况感到焦虑时，可以独自练习4-7-8呼吸法来平复情绪，或者如果伴侣也愿意，可以一起练习简单的深呼吸（如箱式呼吸），这也有助于建立连接感。

理解这两种呼吸技巧的细微差别——4-7-8更侧重深度放松和助眠，而箱式呼吸更侧重于即时稳定和专注——能让您根据具体需求进行策略性选择。重要的是，这些技巧是您可以随身携带的、能即刻改变生理状态的工具。针对CAH的调整和对身体信号的密切关注是安全有效练习的关键。

呼吸技巧对比表

特点	4-7-8 呼吸法	箱式呼吸法 (Box Breathing)
核心模式/比例	吸气(4) : 屏气(7) : 呼气(8) ²⁵	吸气(4) : 屏气(4) : 呼气(4) : 屏气(4) ²⁵
步骤概要	舌抵上颚；鼻吸4s；屏气7s；嘴呼(whoosh)8s；重复4次	鼻吸4s；屏气4s；嘴/鼻呼4s；呼气后屏气4s；重复数次
主要益处/用途	深度放松，减轻焦虑，辅助睡眠 ²⁷	快速镇静，减轻压力，提升专注力，稳定情绪 ²⁶
CAH/低血压适应	务必坐/卧练习；若头晕则停止或缩短屏气时间（保持比例）；屏气可能感觉较强 ²⁷	坐/卧开始；若头晕则停止或缩短计数（如3s或2s）；呼吸轻柔；呼气后屏气可能感觉较温和 ²⁶
适用场景举例	睡前放松；焦虑感强烈时	通勤途中；工作压力下；需要集中注意力前；感到不知所措时

第三部分：内观自我反省：培养感恩与责任感

3.1. 了解内观 (Naikan)

内观 (Naikan)，日语意为“内省”或“用内心的眼睛看自己”³⁰，是一种源于日本佛教传统、后被心理学领域认可的结构化自我反省方法³³。它不同于许多西方心理疗法，其核心目的不是分析问题的原因，而是通过系统地反思我们与他人（或某个对象、一段时间）的关系，来培养深刻的自我认识、感恩之心、同理心和责任感³⁰。内观鼓励我们从以自我为中心的视角（常常关注自己受到的委屈或未被满足的需求）转换到更平衡、更客观地看待我们与世界的关系，特别是我们从他人那里获得了什么，我们给予了什么，以及我们给他人带来了哪些困扰³⁰。

3.2. 内观三问

内观练习的核心是围绕以下三个基本问题进行深入、诚实的思考³⁰：

1. 我从 [X] 那里接受了什么？(What have I received from [X]?)
 - 这要求您仔细回想并列出具体的从特定对象（如您的伴侣、母亲、宠物、同事，甚至是一天的时间）那里获得的所有关照、支持、帮助、物品、机会、知识、情感慰藉等等。重点在于具体化，即使是微小或看似理所当然的事情也要记录下来（例如，“伴侣今天早上给我倒了杯水”，“我的狗在我回家时热情地迎接我”，“母亲在我小时候照顾我生病”）³⁰。
2. 我给予了 [X] 什么？(What have I given to [X]?)
 - 这促使您审视自己为对方付出了什么，包括物质上的、行动上的、情感上的支持、时间、关注等等。同样需要具体化（例如，“我今天倾听了伴侣的担忧”，“我准时喂了我的狗并带它散步”，“我打电话问候了母亲的健康状况”）³⁰。
3. 我给 [X] 带来了什么麻烦和困难？(What troubles and difficulties have I caused [X]?)
 - 这是内观中非常关键且有时最具挑战性的一问。它要求您诚实地反思自己的行为（有意或无意）给对方造成的不便、担忧、伤害、负担或困扰（例如，“因为工作压力大，我对伴侣说话不耐烦”，“因为疲劳，我没能及时清理宠物的便溺”，“我向母亲抱怨自己的压力，可能让她更加担心”）³⁰。

内观特意忽略了第四个我们通常很擅长思考的问题：“[X] 给我带来了什么麻烦和困难？”³²。因为过度关注这一点正是许多人际关系不和谐的根源。内观的目标是打破这种抱怨和指责的惯性。

3.3. 内观如何培养感恩、责任感和接纳

- 培养感恩：反复思考第一个问题（“我接受了什么？”），能让我们清晰地看到自己生活中无处不在的支持网络，即使在困境中也是如此³⁰。意识到自己并非孤立无援，并且持续接受着他人的恩惠（无论大小），自然会滋生出发自内心的感激之情。
- 培养责任感：诚实面对第三个问题（“我造成了什么麻烦？”），有助于我们认识到自

己在人际互动和生活事件中的责任，减少将问题归咎于他人的倾向³⁰。这种对自己行为影响的觉察是个人成长和改善关系的关键。

- **促进接纳与平衡视角**：同时审视“接受”、“给予”和“造成麻烦”这三个方面，能提供一个更全面、更平衡的视角来看待自己 and 他人³⁰。它帮助我们认识到关系的相互性，接纳自己和他人的不完美，减少怨恨和内疚感³¹。
- **情绪疗愈**：通过内观反思，特别是反思造成的困扰并可能由此产生歉意或弥补的意愿，可以帮助处理积压的情绪，如内疚、羞耻或愤怒，从而促进情绪的平衡与和解³¹。

3.4. 实践应用：反思您当前的关系和责任

- **时间和地点**：建议每天（例如睡前20-30分钟）或每周进行一次内观练习³⁰。找一个安静、不易被打扰的环境³⁰。
- **记录方式**：使用日记本记录您的反思³⁰。尽量具体、详细、诚实³⁰。
- **针对性反思**：
 - **对HRP伴侣的支持**³⁰：
 - 接受了什么？ 她在承受身体不适和巨大心理压力的同时，给予您的情感支持、对家庭的维系、对未来的共同期盼等。
 - 给予了什么？ 您提供的实际帮助（陪伴产检、分担家务）、情感支持（倾听、安慰、鼓励）、为缓解她压力所做的努力（例如您自己也在努力管理情绪）。
 - 造成了什么麻烦？ 您自身的焦虑是否无意中增加了她的负担？是否有时因自身压力而显得不耐烦或疏忽？是否充分理解并回应了她的需求？³¹
 - **对家庭责任（包括母亲健康）**³⁰：
 - 接受了什么？ 来自家庭成员（包括母亲）过去和现在的关爱、支持、理解。家庭作为一个整体提供的归属感和安全感。
 - 给予了什么？ 您为家庭付出的时间、精力、财务支持、情感关怀，尤其是在母亲健康问题上您所承担的责任。
 - 造成了什么麻烦？ 是否因为工作、通勤或其他压力而减少了对家人的关注？是否将工作或财务压力带回家影响了家庭氛围？在关心母亲健康时，是否平衡了其他家庭成员的需求？³²
 - **对宠物照料**³⁰：
 - 接受了什么？ 宠物带来的陪伴、快乐、无条件的爱、放松感、可能还有促进您进行身体活动（如遛狗）的机会³⁸。
 - 给予了什么？ 食物、住所、医疗照顾、清洁、陪伴、玩耍、训练等。
 - 造成了什么麻烦？ 是否因为精力不足或压力过大而减少了陪伴或玩耍时间？是否有时对宠物的需求感到不耐烦？是否能始终如一地提供所需的照料？³²

通过这种结构化的反思，尤其是在您目前承受巨大压力的情况下，内观提供了一个有力的工具来重新校准您的视角。它不是要增加您的内疚感，而是要通过更全面的认识来平衡您的感受。当您清晰地看到自己接受到的支持（即使在困难时期），以及自己仍在努力付出

时，可以增强力量感和价值感。同时，诚实地看到自己造成的困扰，能促进谦逊和改善关系的动力。这对于在HRP这样的高压情境下维持健康的伴侣关系尤为重要，有助于培养相互理解和共同承担的意识，而不是陷入相互指责或独自承受的困境。

第四部分：心理治疗技巧工具箱：DBT, CBT, ACT

这部分将介绍来自三种主要循证心理疗法——辩证行为疗法（DBT）、认知行为疗法（CBT）和接纳承诺疗法（ACT）——的核心原则和实用技巧，以帮助您应对情绪波动、挑战负面思维并根据个人价值观生活。这三种疗法各有侧重，但可以互为补充，为您提供一个更全面的应对策略库。

DBT擅长处理强烈的情绪和危机状况；CBT专注于识别和改变导致困扰的思维模式；而ACT则强调接纳无法改变的内在体验（如想法、情绪、身体感觉），并将精力投入到有意义的、符合价值观的生活里去⁹。理解它们的协同作用很重要：DBT技巧能帮您在情绪“着火”时先生存下来；CBT技巧能帮您审视并修正那些不断“点火”的思维模式；而ACT则提供了一个更宏观的框架，帮助您在面对生活中无法扑灭的“火焰”（如慢性病、无法改变的外部压力）时，依然能朝着自己看重的方向前行。

4.1. DBT技巧：应对急性情绪波动的TIPP技能

当您感到情绪极其激动、难以承受，仿佛要被淹没时（例如，因财务担忧、伴侣或胎儿健康的不确定性而感到恐慌或极度焦虑），DBT的TIPP技能可以帮助您在短时间内快速降低情绪强度，让自己稍微冷静下来，以便能够思考或使用其他应对技巧²¹。TIPP是一个首字母缩写，代表四个步骤，它们通过改变身体的生理状态来影响情绪⁴¹：

● T - Temperature (温度)

- **原理**：快速改变面部温度，特别是用冷水，可以触发“潜水反射”（dive reflex），这是一种生理反应，能减慢心率，帮助身体平静下来⁴²。
- **做法**：当感觉情绪失控时，尝试用冷水（不需要冰水，自来水即可）泼脸，或者用湿冷的毛巾敷在脸上和眼睛周围，保持15-30秒²¹。也可以握住冰块²¹。如果感到情绪低落或麻木，可以尝试用温水洗脸或洗个热水澡/泡脚来提升身体感觉⁴³。
- **CAH注意**：冷刺激可能影响血压，请留意身体反应。

● I - Intense Exercise (剧烈运动)

- **原理**：进行短暂的剧烈运动可以帮助消耗掉伴随强烈情绪（如愤怒、焦虑）而产生的生理能量，并释放内啡肽，改善情绪²¹。
- **做法**：进行10-15分钟的有氧运动，例如原地快速跑、开合跳、快速上下楼梯、跳绳或快速散步²¹。
- **CAH/疲劳适应 (非常重要)**：标准的“剧烈运动”可能不适合您，因为CAH可能伴有低血压和疲劳，剧烈运动可能导致不适甚至加重疲劳⁴³。请务必咨询您的医生，了解适合您的安全运动强度。您需要对这一步进行显著调整。重点在于释放身体能量，而非追求高强度。可以尝试：

- 温和的、短时间的活动：如果体力允许，进行1-5分钟的快走、原地踏步、轻柔的伸展或晃动身体¹⁹。
- 等长收缩：用力推墙或双手互压几秒钟再放松¹⁹。
- 其他物理方式：用力跺脚、捶打枕头或靠垫。
- 优先选择TIPP其他步骤：如果任何形式的运动都感觉困难或不安全，可以跳过这一步，重点使用温度、呼吸和肌肉放松⁴²。
- **P - Paced Breathing (节律呼吸)**
 - 原理：有意识地减慢呼吸频率，特别是延长呼气时间，可以帮助激活副交感神经系统，促进平静²¹。
 - 做法：尝试比吸气稍长的呼气。例如，用鼻子深吸气4秒，然后用嘴巴缓慢呼气6秒。专注于腹部的起伏（腹式呼吸）。持续练习1-2分钟⁴³。可以使用前面介绍的4-7-8或箱式呼吸法。
- **P - Paired Muscle Relaxation / Progressive Muscle Relaxation (配对/渐进式肌肉放松)**
 - 原理：通过先绷紧再放松身体的主要肌肉群，可以帮助释放身体积累的紧张感，并加深放松感²¹。
 - 做法：找一个舒适的坐姿或卧姿。从脚趾开始，用力绷紧5秒钟，然后完全放松，感受放松的感觉。依次向上移动，对小腿、大腿、臀部、腹部、胸部、手臂、手、肩膀、颈部和面部肌肉重复绷紧和放松的过程⁴²。注意在放松时体会紧张感消失的感觉。

何时使用TIPP：TIPP是用于**情绪危机**的急救工具，当您感觉情绪强度非常高（例如，在情绪温度计上达到7/10或更高），难以思考或可能做出冲动行为时使用。它不是日常的情绪管理策略，而是在“失火”时的灭火器⁴³，建议在情绪平稳时先练习几次TIPP的各个步骤，熟悉它们的感觉，这样在危机时刻才能更容易地想起来并使用⁴²。

4.2. CBT技巧：识别和挑战负面自动思维（认知重构）

CBT的核心观点是，我们的思维（认知）、情绪和行为是相互关联的，改变不适应的思维模式可以改善情绪和行为⁴⁶。认知重构（Cognitive Restructuring）是CBT中的一项关键技术，旨在帮助您识别出那些自动出现的、往往是负面的、不准确的想法（Negative Automatic Thoughts, NATs），然后评估并用更现实、更平衡的想法来取代它们⁴⁷。这对于培养乐观态度、减少焦虑（特别是围绕财务和健康的担忧）非常有帮助。

- **步骤（“Catch It, Check It, Change It”⁴⁹）：**
 1. **捕捉思维（Catch It）：**
 - **识别NATs：**留意那些在特定情境下（如收到账单、想到胎儿健康、工作出错时）自动冒出来的想法。这些想法通常简短、快速，感觉像是事实，但往往带有负面偏见⁴⁸。
 - **记录思维：**使用“思维记录表”（Thought Record）来捕捉这些想法。记录表通常包括：情境（发生了什么）、情绪（感觉如何，强度如何）、自动思维、

(当时脑子里闪过了什么念头)、支持思维的证据、反对思维的证据、更平衡的想法、以及相信新想法后的情绪⁴⁸。

- **识别认知扭曲**：学习识别常见的思维误区，这有助于您认识到NATs的不合理性。常见的扭曲包括⁴⁸：

- **灾难化 (Catastrophizing)**：总是预想最坏的结果。（例如，“如果胎儿手术不成功，一切都完了。”）
- **非黑即白思维 (Polarized Thinking)**：看待事物只有两个极端，没有中间地带。（例如，“如果我不能完美地处理所有事情，我就是个失败者。”）
- **心理过滤 (Mental Filtering)**：只关注负面细节，忽略所有正面信息。（例如，只记得老板的一次批评，忘记了多次表扬。）
- **过早下结论 (Jumping to Conclusions)**：包括“读心术”（认为自己知道别人在想什么，通常是负面的）和“先知错误”（预测负面结果会发生）。（例如，“他们肯定觉得我因为CAH而不可靠。”）
- **情绪推理 (Emotional Reasoning)**：认为自己的感觉就是事实。（例如，“我感到焦虑，所以肯定有危险的事情要发生。”）
- **过度概括 (Overgeneralization)**：基于单一事件得出普遍结论。（例如，“这次工作没做好，我永远也做不好任何工作了。”）
- **贴标签 (Labeling)**：给自己或他人贴上负面标签。（例如，“我真是个没用的人。”）
- **个人化 (Personalization)**：认为一切都与自己有关，或为自己无法控制的事情负责。（例如，“伴侣今天心情不好，一定是我做错了什么。”）

2. 检查思维 (Check It):

- **寻找证据**：客观地审视支持和反对这个NAT的证据⁴⁸。这个想法是基于事实还是感觉⁴⁹？

- **考虑其他可能性**：有没有其他解释或看待这个情况的方式⁴⁷？最坏、最好和最可能发生的结果分别是什么⁵²？

- **评估影响**：相信这个想法对您有什么好处和坏处⁴⁷？它有助于解决问题吗？还是只会让您感觉更糟⁴⁸？

- **关注可控性**：在这个担忧中，哪些方面是您可以影响或控制的？哪些是您无法控制的⁵¹？

- **应对假设**：如果最担心的事情真的发生了，您能如何应对⁴⁹？

3. 改变思维 (Change It):

- **形成平衡想法**：基于以上检查，构建一个更现实、更平衡、更有帮助的想法来取代原来的NAT⁴⁸。这个新想法应该承认困难（如果存在），但也要包含应对的可能性和可控的方面。

- **关注行动**：新的想法最好能导向建设性的行动，而不是无助感。

● 针对您的具体担忧的应用示例：

- **情境**：收到一笔意料之外的医疗账单。

- **情绪**：焦虑 (8/10)，恐慌 (7/10)。
- **自动思维 (NAT)**：“我们绝对付不起这个！我们会破产的！这简直是灾难！” (灾难化, 非黑即白思维)
- **检查思维**:
 - **证据支持?** 账单金额确实很大, 我们的预算很紧。
 - **证据反对?** 我们有积蓄, 可以研究分期付款, 也许有援助项目。过去我们也遇到过财务困难, 但都设法度过了。破产是最坏情况, 并非唯一可能。
 - **其他可能性?** 我们可以和医院协商, 寻求财务咨询, 削减其他开支。
 - **影响?** 相信这个想法让我恐慌, 无法冷静思考解决方案。
 - **可控性?** 我可以控制自己去了解付款选项、寻求帮助、调整预算。我无法控制账单本身的大小。
 - **应对最坏情况?** 即使情况非常困难, 也有破产保护等法律程序, 生活还会继续。
- **改变思维 (平衡想法)**：“这笔账单确实带来了很大的财务压力, 让人焦虑。但是, ‘绝对付不起’和‘破产’可能不是唯一的结果。我们可以积极地去了解所有可行的支付选项和援助途径, 并制定一个应对计划。专注于我们可以采取的步骤, 而不是沉浸在恐慌中。”⁵⁰

通过持续练习认知重构, 您可以逐渐削弱负面思维模式的力量, 培养更具适应性、更乐观 (这里指现实的乐观, 而非盲目乐观) 的思维习惯。将注意力转向可控因素和解决问题的步骤, 是应对财务和健康焦虑的关键。

4.3. ACT技巧：接纳、解离、活在当下与承诺行动

ACT提供了一种不同的视角来应对困难的想法和感受。它不强调直接改变想法的内容 (像 CBT那样), 而是着重于改变您与这些想法和感受的关系, 减少它们对您行为的控制, 同时帮助您将精力投入到建设有意义的生活⁹。这对于处理像慢性病 (CAH)、他人健康状况 (HRP、胎儿诊断)、宏观经济担忧等很大程度上无法由个人意志控制的压力源尤其有价值。ACT的核心目标是提升心理灵活性, 这由六个相互关联的过程组成⁹:

1. 接纳 (Acceptance / Willingness):

- **含义**：为不舒服的想法、情绪、记忆和身体感觉 (如焦虑、恐惧、悲伤、疲劳、疼痛) 在内心腾出空间, 允许它们存在, 而不是与之对抗、试图压抑或逃避⁹。接纳不等于喜欢或认同这些体验, 而是停止徒劳的挣扎。
- **练习示例**：“情绪扩展”练习¹²：当强烈情绪 (如对胎儿健康的恐惧) 出现时, 留意它在身体哪个部位感觉最明显。想象着对这个感觉保持好奇和开放, 允许它存在, 甚至想象给它更多的空间, 而不是试图推开它。或者使用“意愿刻度盘” (Willingness Dial) 的比喻¹⁰, 问自己：“为了做对我重要的事情, 我愿意在多大程度上允许这种不适感存在?”
- **应用**：接纳伴随HRP和胎儿诊断而来的不确定感和焦虑感；接纳CAH带来的身体疲劳和局限感；而不是因为这些感觉而感到愤怒或沮丧；接纳财务担忧的存在,

而不是试图完全消除担忧（这可能不可能）。

2. 认知解离 (Cognitive Defusion):

- 含义：学习“退一步”观察自己的想法，认识到它们只是头脑中产生的语言和图像，而不是客观现实或必须遵守的命令⁹。目标是减弱无益想法（如担忧、自我批评）对行为的控制力。
- 练习示例¹²:
 - 给想法命名：“我在想‘我应付不了这一切’这个念头。”¹²
 - 感谢你的头脑：“谢谢你啊，大脑，又提醒我这个‘可能会失业’的故事。”⁵⁴
 - 想法如同过客：“想法就像路上的汽车、天上的云、溪流中的叶子，来了又去。”观察它们，但不跳上车/抓住云/捞起叶子¹⁰。
 - 用滑稽声音重复：用卡通人物的声音在心里重复一个担忧的想法，看看感觉如何⁶⁰。
- 应用：与“我永远无法摆脱财务困境”或“我的健康状况毁了我的生活”这类想法解离，认识到它们只是想法，不一定是未来的预言或对您身份的定义。

3. 活在当下 (Being Present / Contact with the Present Moment):

- Dasein
- 含义：有意识地将注意力带到此时此刻的体验上，而不是沉浸在对过去的懊悔或对未来的担忧中⁹。这与第一部分的正念练习紧密相关。
 - 练习示例：正念呼吸、身体扫描、五官感受练习（留意此刻能看到、听到、触摸到、闻到、尝到的事物）¹⁰。在日常活动中练习正念，如正念行走、正念饮食、正念倾听¹²。
 - 应用：当担忧未来（HRP结果、财务状况）时，通过感官将自己带回当下；在与伴侣或家人共处时，全身心投入而不是被工作或担忧分心。

4. 观察性自我 (Self-as-Context / Observer Self):

- 含义：认识到有一个稳定、持续的“你”，是所有想法、情绪和感觉的观察者或“容器”，但本身并不等同于这些体验⁹。这个“观察的你”是稳定不变的，即使想法和感觉在不断变化。
- 练习示例：“棋盘”隐喻⁶³：想象你是一个棋盘，你的想法和情绪是棋盘上的黑棋和白棋。棋子在棋盘上激烈交战，但棋盘本身始终是容纳这一切的空间，并未受到棋子争斗的影响。
- 应用：帮助您认识到“我”不仅仅是我的焦虑，“我”不仅仅是我的疲劳，“我”是那个正在经历焦虑和疲劳的意识。这能带来一种稳定感和距离感。

5. 价值观 (Values):

- 含义：澄清对您来说什么是最重要的，您想成为什么样的人，您希望自己的人生代表什么⁹。价值观是指导生活的指南针，是行动的内在动力，尤其在困难时期。它们不同于目标（目标是可以完成的），价值观是持续努力的方向。
- 练习示例：
 - 价值观清单/卡片：回顾一些常见的价值观（如您提到的：责任 Responsibility⁶⁵、关怀 Caring⁶⁵、学习 Learning⁶⁷、正直 Integrity⁶⁵），以及其他可能相关的（如：连接 Connection⁶⁵、健康 Health⁶⁷、勇气

Courage⁶⁵、坚韧 Persistence⁶⁵、接纳 Acceptance⁶⁵、谦逊 Humility⁶⁶），圈出对您最重要的5-10个⁶⁵。

- **思考练习：**问自己“在内心深处，我希望自己在（关系、工作、个人成长等领域）代表着什么？”“即使在困难中，什么样的品质对我来说是重要的？”“想象在您的80岁生日宴会上，您希望最亲近的人如何评价您的一生？”¹⁰

- **应用：**明确“成为一个有责任心、充满关怀的伴侣和家人”、“坚持学习和成长”、“保持正直”是您的核心价值观，这将为您的日常行动提供方向和动力，即使在感到疲惫或焦虑时。

6. 承诺行动 (Committed Action):

- **含义：**设定与您的价值观一致的目标，并采取具体、持续的行动去实现它们，即使这会伴随着不适或困难⁹。
- **练习示例：**
 - **基于价值观的目标设定：**选择一个核心价值观（例如，“关怀”）。设定一个小的、具体的、可衡量的、可实现的、相关的、有时间限制的（SMART）目标来体现它（例如，“本周每天花10分钟主动倾听伴侣的感受，不打断也不给建议”）¹²。
 - **行动计划：**将大目标分解成小步骤。识别可能的障碍（如疲劳、焦虑、时间限制），并预先思考如何运用接纳、解离等技巧来应对这些障碍，同时坚持行动⁵⁴。
- **应用与CAH/疲劳适应⁶⁷：**承诺行动在低能量时尤其需要调整。关键在于小步骤。例如，体现“学习”价值，可能不是读一整章书，而是读一段或一页。体现“责任”价值，可能不是完成所有家务，而是完成最重要的一项。接纳疲劳感（接纳），认识到“我太累了做不了”只是一个想法（解离），提醒自己为何这个小行动很重要（价值观），然后采取那个微小的行动（承诺行动）。
- **重要关联：**ACT提供了一个强大的框架来应对您生活中那些无法直接控制的压力源。当焦虑想法（关于HRP、财务）或困难感觉（疲劳、烦躁）出现时，您不必等到它们消失才行动。ACT鼓励您接纳这些内在体验，与让您动弹不得的想法解离，然后问自己：“在这种情况下，根据我的价值观（如关怀、责任），什么行动是有意义的？”然后，采取那个（可能是很小的）行动。这能帮助您在困境中重新找回掌控感和生活的意义。

DBT/CBT/ACT 技能快速参考表

疗法	核心原则/目标	关键技能/技巧	简要作用	针对您的应用示例
DBT	管理极端情绪，提升危机应对能	TIPP (温度, 剧烈运动*, 节律呼吸,	快速降低强烈情绪，恢复生理平	财务恐慌发作时用冷水泼脸；感

	力 ²¹	肌肉放松) [*需适应CAH] ⁴¹	衡	到极度烦躁时尝试短时温和运动或优先用呼吸/放松；焦虑升级时用节律呼吸。
CBT	识别和改变非适应性思维模式 ⁴⁶	认知重构 (捕捉-检查-改变思维；识别认知扭曲) ⁴⁷	减少负面思维对情绪和行为的影响，培养更现实乐观的态度	挑战“我们肯定会破产”的想法，寻找证据并形成“虽然困难但有应对方案”的平衡想法；识别并挑战关于CAH的“我不可靠”的过度概括。
ACT	提升心理灵活性；接纳内在体验，投入价值生活 ⁹	接纳/意愿 ¹² ；认知解离 ¹² ；活在当下 ¹² ；价值观 ⁶⁵ ；承诺行动 ⁶¹	减少与不适感的无效斗争；降低负面思维控制力；专注于当下；指导有意义的行动，即使在困难中	接纳HRP带来的不确定感；与“我太累了什么也做不了”的想法解离；通过正念回到当下；明确关怀/责任等价值观；即使疲惫，也根据价值观采取小的行动（如给伴侣一个拥抱）

第五部分：培养积极品质：实用策略

除了管理困难情绪，您还希望培养一系列积极品质：冷静、乐观、感恩、幽默、延迟满足、坚韧和负责任。以下是一些结合了前面讨论的技巧和其他实用策略的方法，同样考虑了您的具体情况。

5.1. 培养冷静 (Calm)

- **核心策略**：主要依赖于持续的正念练习（第一部分）和深呼吸技巧（第二部分）来建立一个更平静的基线，并能在压力下快速恢复平静¹³。
- **整合应用**：
 - **日常练习**：坚持每天5-10分钟的正念冥想（根据精力调整）。
 - **即时工具**：在通勤、工作压力或焦虑袭来时，运用箱式呼吸或4-7-8呼吸法。
 - **ACT接纳**：练习接纳那些无法立即改变的压力源（如HRP的不确定性），减少内心的挣扎，这本身就能带来一种更深层次的平静⁹。
 - **DBT TIPP**：作为极端情况下的“急救包”，快速恢复基本的冷静状态⁴¹。

5.2. 培养乐观 (Optimism)

- **核心策略**：运用CBT的认知重构（第四部分 4.2）来识别和挑战悲观的、灾难化的思维模式，特别是针对财务和健康方面的担忧⁴⁶。关键在于将注意力聚焦于可控因素和可以采取的积极步骤⁵¹。同时，感恩练习（见下文）也能显著提升积极情绪和乐观感⁶⁹。ACT的价值观澄清和承诺行动也能提供希望感和方向感¹⁰。
- **具体练习**：
 - **乐观思维记录**：专门针对引发悲观情绪的事件（如财务紧张、健康问题反复），使用思维记录表⁴⁹。在“检查思维”环节，特别问自己：“在这种情况下，我能控制或影响什么？”以及“我可以采取哪些小步骤来改善情况或更好地应对？”在“改变思维”环节，形成一个承认困难但强调个人能动性和可能性的新想法⁴⁷。例如，对于“胎儿主动脉缩窄听起来很可怕，未来肯定很艰难”的想法，可以重构为：“这个诊断确实带来了挑战和担忧，但现代医学有很多治疗手段，我们可以积极配合医生，学习如何最好地照顾宝宝，并专注于我们可以提供的爱和支持。专注于我们可以做的准备工作。”
 - **感恩实践**：每日进行感恩练习（见5.3）。
 - **关注解决方案**：当担忧出现时，有意识地将思维导向“我能做什么来应对？”而不是仅仅停留在问题本身⁵²。
- **重要考量**：培养乐观并非忽视现实困难，而是学习在承认挑战的同时看到可能性、相信自己的应对能力，并专注于力所能及的积极行动。这种现实的乐观态度本身就是一种韧性。

5.3. 培养感恩 (Gratitude)

- **核心策略**：通过刻意练习，训练大脑留意和欣赏生活中的美好事物，即使在困境中⁶⁹。内观练习（第三部分）提供了一个非常结构化的感恩培养方式³⁰。简单的日常感恩实践被证明能提升幸福感和韧性⁷⁰。
- **具体练习**：感恩日记³⁸：
 - 每天（例如睡前）写下3-5件您当天感到感激的事情，无论大小。
 - **针对性提示**³⁸：
 - **伴侣相关**：她今天的一个微笑？她对您表达的一次理解？她为维持妊娠所做的努力？
 - **个人健康/福祉**：今天感觉精力尚可的一个时段？成功运用了一项应对技巧（如深呼吸）？CAH控制得比较稳定的一天？
 - **宠物**：它依偎在您身边的温暖？它逗您发笑的某个瞬间？它无条件的陪伴？
 - **工作**：完成了一项小任务？一位同事的帮助？学到了新东西？工作带来的稳定收入（即使有财务担忧）？
 - **日常小确幸**：一杯好喝的咖啡？通勤路上看到的一抹阳光？一个舒适的休息时刻？
 - **深入思考**：不仅仅是列出，可以简要写下为什么对这件事心存感激。

- **整合内观：**定期使用内观的第一个问题“我从...接受了什么？”来进行更深入的反思³⁰。

5.4. 培养幽默感/爱笑 (Humor / Love of Laughter)

- **核心策略：**将幽默视为一种应对压力的认知和情感工具⁷²。学习在困境中寻找荒诞、轻松或不同的视角，以减轻压力、增强韧性⁷²。这需要有意识的练习和视角的转换⁷⁵。
- **具体练习：在压力下寻找幽默：**
 - **改变视角/故事重述：**尝试从一个旁观者的角度看待压力情境（如漫长通勤中的堵车、老板提出的不合理要求、日常健康小麻烦——注意：对严重的健康问题或HRP风险需谨慎使用此方法）。问自己：“这件事以后会不会成为一个好笑的故事？”⁷⁴。
 - **夸张化：**在脑海里将一个令人沮丧的情况推向极端，使其变得荒谬可笑⁷⁵。例如，想象通勤队伍长得排到了明年，亲友都来路边探望您。
 - **主动接触幽默：**定期观看或收听喜剧节目、播客、阅读幽默书籍或文章，特别是那些能引起共鸣的关于工作、生活压力或日常烦恼的内容⁷²。
 - **与有趣的人交流：**和有幽默感的朋友分享您的烦恼，一起笑对困境⁷⁵。
 - **欣赏特定风格（如Paul Engle）：**根据您提到的Paul Engle（虽然资料有限⁷⁹，似乎偏向于观察性、智慧型幽默，在描绘人的多样性中找到趣味），您可以有意识地去寻找和欣赏类似的幽默风格——在日常生活的观察中、在人性的小怪癖中、在语言的巧妙运用中发现乐趣。这是一种更微妙的幽默感培养。
- **重要考量：**培养幽默感不是要否认或轻视困难，而是在沉重之中找到一丝喘息的空间。它是一种认知上的重新框架（reframing）能力。从小的、无伤大雅的烦恼开始练习，并主动接触外部的幽默资源，可以帮助锻炼这种“幽默肌肉”。

5.5. 培养延迟满足与克服拖延 (Adapting for CAH)

- **核心策略：**将看似艰巨或枯燥的任务（如学习、工作项目）分解成极小的、可管理的步骤⁸⁰。利用时间管理技巧（如番茄工作法 Pomodoro Technique）来保持专注，并通过与长期目标和价值观的连接来提升内在动力⁸⁰。同时，需要管理好环境以减少干扰，并愿意忍受一定程度的不适感（如任务的枯燥感）⁸¹。
- **具体练习：适应CAH的番茄工作法：**
 - **番茄工作法基础：**设定一个定时器（传统为25分钟），在此期间专注工作，然后休息5分钟。每完成4个“番茄钟”，进行一次较长休息（15-30分钟）⁸⁴。
 - **CAH适应性调整⁸⁴：**
 - **缩短工作时长：**鉴于精力限制，标准的25分钟可能过长或过于僵化。尝试更短的工作时间块，如15分钟、10分钟，甚至5分钟，根据当天的精力水平灵活调整⁸⁴。
 - **灵活休息：**休息时间也需要灵活。如果感觉特别疲劳，5分钟休息可能不够，可以适当延长。

- **能量匹配**：有意识地将需要高度专注的学习或工作任务安排在精力相对较好的时段（能量映射 Energy Mapping）⁸⁴。精力较差时，可以安排不那么费脑的任务，或者进行更短的番茄钟。

○ **增强动力**：

- **连接价值观**：在开始一个番茄钟之前，花几秒钟提醒自己这项任务为何重要，它关联到哪个核心价值观（如“学习”是为了个人成长，“完成工作报告”是为了履行“责任”）⁸⁰。
- **任务配对/增加趣味**：如果任务允许，可以边工作边听纯音乐或白噪音⁸²。对于非常枯燥的任务，可以尝试“游戏化”，比如设定完成一个小目标就给自己一个微小的奖励⁸⁰。

- **利用“五分钟规则”**：承诺只做5分钟，通常开始之后就更容易继续下去⁸⁰。

- **重要考量**：对于精力有限的情况，关键不是强迫长时间专注，而是通过极短的工作周期、高度的灵活性以及强大的内在意义连接，来创造可持续的动力流。标准的效率方法往往需要大幅修改才能适用。

5.6. 培养毅力/坚韧 (Grit / Perseverance)

- **核心策略**：毅力 (Grit) 被定义为对长期目标的热情和坚持⁷⁰。它不仅仅是努力，更是在面对挫折、失败和挑战时，仍能保持热情和韧性，继续前进⁷⁰。培养毅力与拥有明确的目标和意义感 (purpose)、成长型思维 (相信能力可以通过努力提升)、乐观以及从失败中学习的能力密切相关⁷⁰。
- **具体练习：价值观驱动的目标设定与韧性计划**⁹¹：
 1. **明确长期目标与价值观**：将您想要学习或实现的目标与您的核心价值观（第四部分 4.3 V）清晰地联系起来⁸⁹。理解这个目标对您的深层意义是什么？（例如，学习新技能是为了“个人成长”和更好地履行“责任”）。可以使用可视化工具（如梦想板⁹⁰）来强化目标和热情。
 2. **分解目标**：将长期目标分解为一系列小的、具体的、可操作的短期目标或步骤（微目标）⁸¹。
 3. **预见并接纳挫折（特别是考虑慢性病）**：认识到由于CAH的波动性、HRP带来的压力或其他生活变故，实现目标的过程中必然会遇到障碍和挫折。这并非失败，而是过程的一部分⁹¹。
 4. **制定应对计划**：提前思考当遇到挫折时（例如，因疲劳无法按计划学习，或因家庭事务中断了工作），您将如何应对⁹¹？
 - **运用自我关怀**：启动“没关系，再来过”的心态（第八部分），避免自我批评⁴。
 - **问题解决导向**：分析受挫原因，专注于可以调整和控制的方面⁹¹。
 - **保持灵活性**：根据实际情况调整计划、时间表或步骤，而不是完全放弃⁵。
 - **寻求支持**：与伴侣、朋友或专业人士沟通，获取鼓励或建议⁹¹。
 - **从经验中学习**：将挫折视为学习和成长的机会——了解了什么对您有效/无效？如何能更好地管理精力？⁷⁰。

5. 庆祝过程和努力：认可并庆祝为达成目标所付出的努力和取得的小进展，而不仅仅是最终结果⁸⁰。

- **重要考量**：在慢性病和高压环境下培养毅力，重点在于**适应性坚持**（adaptive persistence），而非不顾一切的硬撑。这意味着要将追求目标的热情与**对自身局限的现实认知、对挫折的预期管理**以及强烈的自我关怀能力结合起来。

品质培养策略表

目标品质	核心策略/疗法	具体练习示例	CAH/压力适应性说明
冷静 (Calm)	正念, 深呼吸, ACT接纳, DBT TIPP	每日正念冥想 (1-10分钟); 通勤/工作中用箱式呼吸; 焦虑时用4-7-8呼吸; 接纳不可控压力源; 极端情绪时用TIPP (调整运动强度)。	正念/呼吸练习时长和姿势需根据精力调整; TIPP中的剧烈运动需大幅修改或替换。
乐观 (Optimism)	CBT认知重构, 感恩, ACT价值观, 关注可控因素	针对财务/健康担忧做思维记录, 挑战悲观预测, 形成关注可控行动的平衡想法; 每日感恩练习; 明确价值观以提供希望和方向。	认知重构练习可在精力较好时进行; 感恩练习简短易行; 价值观是内在资源, 不受精力影响。
感恩 (Gratitude)	感恩日记, 内观 (第一问)	每日记录3-5件具体感恩之事 (涉及伴侣/健康/宠物/工作/小确幸); 定期做内观反思“我接受了什么?”。	感恩日记可在任何时间、任何精力状态下进行, 哪怕只写一条; 内观反思可根据精力调整时长和深度。
幽默 (Humor)	认知重构 (寻找荒诞), 主动接触幽默	尝试从旁观者角度看压力事件; 想象夸张情景; 定期看/听喜剧; 与有趣朋友交流; 欣赏观察性/智慧型幽默。	寻找幽默是一种认知活动, 可在精力允许时练习; 被动接触幽默内容 (看/听) 耗能较少。注意避免用幽默否认严重问题。
延迟满足/专注力	适应性番茄工作法, 连接价值观, 5分钟规则	使用极短的工作/学习周期 (5-15分钟); 根据精力调整时长和休息; 开始前明确任务	核心适应策略 : 极短周期、高度灵活性、能量匹配、强化内在动机是关键。

		关联的价值观；尝试任务配对增加趣味；用5分钟规则启动。	
毅力/坚韧 (Grit)	价值观驱动的目标设定, 韧性计划, 自我关怀	明确长期目标背后的价值观；分解目标；预见并接纳挫折；制定应对计划(含自我关怀、灵活性、求助)；从失败中学习；庆祝努力。	核心适应策略： 强调适应性坚持而非硬撑；韧性计划必须包含应对CAH波动和高压环境的策略；自我关怀是毅力的重要组成部分。
负责任 (Responsibility)	内观 (第二、三问), ACT价值观与承诺行动, CBT思维记录	通过内观反思“我给予了什么”和“我造成了什么麻烦”来增强责任意识；明确“责任”作为核心价值观；设定并执行与责任相关的、力所能及的行动目标；通过CBT挑战推卸责任或过度自责的想法。	内观和价值观澄清可在精力允许时深入进行；承诺行动需根据精力调整大小（例如，承担一项小的责任）；CBT练习可在精力较好时做。重点在于平衡责任与自我照顾，避免因过度承担而耗竭。

第六部分：积极倾听：加强与伴侣的连接

6.1. 为何积极倾听在此刻尤为重要

在您和伴侣共同经历高风险妊娠（HRP）这一极具挑战性的时期，有效的沟通，特别是积极倾听（Active Listening），是维系关系健康、提供情感支持的生命线²。积极倾听远不止是简单地“听到”对方说话，它是一种全神贯注、试图完全理解对方信息（包括言语和非言语层面）并让对方感受到被理解和被重视的过程。

在此特殊时期，积极倾听能够：

- **让您的伴侣感到被倾听、理解和确认：**在高风险妊娠带来的恐惧、焦虑和身体不适中，感受到伴侣的全然倾听和理解是极其重要的情感慰藉²。
- **减少孤独感：**HRP可能让您的伴侣感到孤立无援，积极倾听能传达“你不是一个人在面对”的信息⁹⁶。
- **防止误解和冲突：**压力下容易产生沟通障碍，积极倾听有助于澄清意图，减少因误解引发的矛盾⁹⁴。
- **建立信任 and 安全感：**当伴侣知道可以安全地表达任何感受而不被评判或打断时，信任感会加深⁹⁴。

6.2. 积极倾听的核心技巧

以下是一些关键的积极倾听技巧，您可以有意识地在与伴侣沟通时练习：

1. **全神贯注 (Be Fully Present)**：放下手机、关闭电视、暂停手中的事情，给予伴侣您全部的注意力⁹⁴。尝试真正“进入”她的世界，暂时放下自己的思绪和担忧¹⁰²。保持眼神接触（不必一直盯着，遵循50/70规则，即听的时候保持50%-70%的眼神接触即可）¹⁰¹。
2. **关注非语言信号 (Pay Attention to Non-Verbals)**：留意伴侣的语调、面部表情、身体姿态和手势。这些往往比言语更能传达真实的情绪⁹⁴。同时，注意您自己的非语言信号，保持开放的姿态（如手臂不要交叉）、适时点头、展现关切的表情⁹⁵。
3. **不评判、不打断 (Withhold Judgment & Avoid Interruption)**：以开放和接纳的态度去听，即使您不同意或不理解她的感受，也要暂时搁置自己的评判和意见⁹⁴。克制住想要插话、给出建议或反驳的冲动，让她先把话说完⁹⁴。不要轻视或否定她的感受，无论它们看起来多么“小题大做”⁹⁶。
4. **回应式反馈：复述与澄清 (Reflect and Paraphrase)**：用您自己的话简要重述您听到的关键信息或感受，以确认您的理解是否准确，并表明您在认真听⁹⁴。例如：“听起来你好像在说……”或“如果我没理解错的话，你感到很担心是因为……”⁹⁴。
5. **提出开放式问题 (Ask Clarifying & Open-Ended Questions)**：使用开放式问题（不能简单用“是”或“否”回答的问题）来鼓励伴侣进一步分享和探索她的想法与感受⁹⁴。例如：“关于那件事，你能不能多告诉我一些？”“你当时感觉怎么样？”“你觉得接下来可以怎么做呢？”避免引导性或带有评判的问题。
6. **总结要点 (Summarize)**：在谈话的关键节点或结束时，可以总结一下双方讨论的主要内容和达成的共识（如果有的话），确保双方理解一致⁹⁴。
7. **表达共情与确认 (Empathize and Validate)**：努力站在伴侣的角度去理解她的感受和经历，并明确地表达您的理解和确认²。确认她的情绪是合理且可以理解的，即使您无法完全感同身受。可以说：“听到你这么说，我能想象这有多难。”“你感到害怕/伤心/愤怒是完全正常的。”“你的感受很重要。”²。
8. **谨慎提供建议 (Withhold Unsolicited Advice)**：除非伴侣明确请求，否则先不要急于给出解决方案或建议⁹⁵。很多时候，她需要的只是被倾听和理解，而不是被“修复”⁹⁶。先专注于倾听和确认。
9. **适时分享 (Share Eventually)**：积极倾听的最终目的是促进相互理解。在您确信自己已经充分理解了伴侣的观点和感受之后，可以适时、真诚地分享您自己的想法和感受⁹⁴。

6.3. 在HRP情境下应用积极倾听

在高风险妊娠的特殊背景下，积极倾听需要更加敏感和有针对性：

- **确认她的特定恐惧和感受**：HRP带来的焦虑往往非常具体（担心胎儿健康、担心分娩风险、担心自身健康、对失去“正常”孕期体验的失落感等）²。倾听时，要特别留意

并确认这些具体的担忧，而不是笼统地说“别担心”。使用确认性语言，例如：“听起来你特别担心下次检查的结果，这完全可以理解，毕竟这关系到宝宝的健康。”²。

- **在医疗沟通中提供支持：**如果伴侣同意，陪同她参加产检⁹⁶。在预约前后，运用积极倾听帮助她梳理想问的问题、表达她的担忧，并在之后帮助她回顾和理解医生的信息。您可以做笔记，并在她需要时帮助提问或澄清⁹⁶。
- **倾听并提供实际支持：**通过倾听了解她目前最需要的实际帮助是什么（是需要您多分担家务让她休息，还是需要您帮忙处理一些外部事务，或者仅仅是需要安静的陪伴？），然后尽力提供⁹⁶。问她：“我现在能为你做些什么是最有帮助的？”
- **管理好自己的情绪：**您自身的焦虑和压力是真实的，但也可能影响您倾听的能力。运用本指南中提到的其他技巧（正念、呼吸、认知重构等）来管理好自己的情绪，这样您才能更有能力为伴侣提供一个稳定、专注的倾听空间。

在HRP的压力下，积极倾听是您能给予伴侣的最宝贵的礼物之一。它传递的信息是：“我在这里，我看见你，我听见你，我们一起面对。”这对于巩固你们的关系、共同应对挑战至关重要。

第七部分：创建灵活的日常实践计划（“Festina Lente” - 从容不迫，稳步前进）

7.1. 常规与灵活性的平衡

建立一套包含本指南所述技巧的日常实践常规，对于将这些方法内化为习惯，持续获益至关重要¹⁶。常规可以减少每天做决定的认知负担，帮助您在忙碌和压力中也能坚持练习¹⁰³。规律性本身就能培养稳定感¹⁰⁴。

然而，考虑到您生活的不可预测性——CAH带来的精力波动、HRP可能出现的突发状况、以及其他多重压力源——灵活性是计划成功的关键⁵。过于僵化的计划在现实面前很容易失败，反而会增加挫败感和压力⁶。因此，我们需要秉持“festina lente”（从容不迫，稳步前进）的原则，追求的是持续、稳定的进步，而非一蹴而就或完美无缺。

7.2. 构建个性化计划的要素

一个有效的计划应该将各种练习融入您日常生活的自然节奏中：

- **识别时间契机：**审视您的一天，找出可以插入短暂练习的“缝隙”⁶。
 - **清晨：**醒来后，花5-10分钟进行正念冥想或深呼吸练习，设定一天的积极基调，或者进行感恩日记记录。
 - **通勤：**利用通勤时间进行正念练习（觉察呼吸、感官）或箱式呼吸（尤其在公共交通或等红灯时）[见 1.4, 2.3]。
 - **工作期间：**利用短暂休息时间（哪怕只有1-2分钟）做几次深呼吸或正念暂停。午休后如果精力允许，可以尝试适应性番茄工作法来处理任务[见 5.5]。感到压力时，快速进行思维检查（认知重构）。

- **傍晚/晚上**：进行内观反省[见 3.4]。与伴侣进行有意识的积极倾听交流[见 第六部分]。睡前进行放松练习（如4-7-8呼吸、PMR）帮助入睡。回顾当天，做ACT价值观检视，为次日做简单计划。
- **融入现有习惯（习惯叠加）**：将新练习与已有的日常活动绑定，可以提高依从性⁶。例如：
 - 冲咖啡/茶时，做几次正念呼吸。
 - 刷牙后，进行2分钟内观反思或感恩回顾。
 - 每次坐到办公桌前，先做三次深呼吸。
- **从小处着手**：刚开始时，专注于一致性而非时长⁷。每天坚持1-5分钟的练习，比偶尔做一次长时间的练习效果更好。
- **利用工具和提醒**：设置手机闹钟提醒练习时间。使用冥想APP、日记本、习惯追踪器等工具⁶。在家中或工作场所放置视觉提示物（如一张写着“呼吸”的便签，一个冥想垫）¹⁶。

7.3. 根据“能量包络”进行每日调整

借鉴慢性疲劳综合症（CFS）管理中的“能量包络”（Energy Envelope）概念对您非常有帮助¹⁹。这个概念是指每个人每天拥有的身体和精神能量是有限的，这个限度会受到CAH状况、压力水平、睡眠质量等因素的影响而波动。目标是学会在这个能量限度内活动，避免过度消耗导致“崩溃”或症状加剧。

- **每日自我评估**：每天醒来后和一天中不同时段，花点时间评估自己当前的精力水平（例如，用1-10分打分）。
- **根据精力调整练习**：
 - **低能量日**：大幅缩短练习时间（例如，1-2分钟的正念呼吸）。选择低耗能的练习方式（如躺着冥想、只关注呼吸、被动的内观回顾而非深入书写）。**优先保证休息。**最重要的是练习自我关怀¹⁶。也许今天只能完成一项最重要的、与价值观相关的微小行动⁶⁷。
 - **中等能量日**：尝试执行计划中的常规时长（如5-10分钟）。可以进行坐姿冥想、简短的认知重构练习。
 - **高能量日**：可以按计划进行，甚至如果感觉良好，可以稍微延长练习时间。但要**警惕过度消耗**，避免“好日子就想把所有事都补回来”的心态，这往往会导致随后的能量崩溃¹⁹。
- **考虑伴侣需求**：计划需要有足够的弹性，以应对伴侣因HRP可能产生的临时需求（如需要陪伴去医院、需要更多情感支持等）。与伴侣沟通您的计划和局限性也很重要。

关键在于，灵活性不是随意放弃练习，而是基于对内在状态（精力、情绪）和外在需求（伴侣状况）的**有意识觉察**，来**主动选择**当天最合适的练习方式和强度。这本身就是一种正念和自我关怀的实践。

灵活日常实践计划模板

您可以根据以下模板，结合自身情况，创建并调整您的每日计划：

时间段	潜在练习选项	建议时长范围	低能量日调整建议	优先度 (高/中/低)
清晨 (醒来后)	正念冥想 (坐/卧), 4-7-8呼吸, 感恩日记	5-10 分钟	1-2分钟呼吸/感恩; 躺着冥想; 若极度疲劳可跳过	高
通勤途中	正念通勤 (感官/呼吸), 箱式呼吸 (若适用)	5-15 分钟	只做几次深呼吸; 缩短专注时间	中
工作期间 (休息时)	正念暂停, 深呼吸, 短暂认知重构检查	1-5 分钟	只做1-2次深呼吸; 跳过认知检查	中
工作期间 (任务时)	适应性番茄工作法 (专注/休息)	5-20分钟/次	极短工作周期 (5分钟); 延长休息; 只做低耗能任务	中/低 (视任务)
傍晚/晚上	内观反省, 积极倾听 (与伴侣), 放松练习 (PMR, 呼吸)	10-30 分钟	简短回顾式内观; 优先保证倾听伴侣; 只做几分钟放松练习	高 (倾听/放松)
睡前	4-7-8呼吸, 身体扫描, 感恩回顾	5-15 分钟	1-2分钟呼吸; 简短感恩; 若太累则专注于舒适入睡	高
需要时 (急性压力)	TIPP (调整版), 正念暂停, 箱式呼吸	1-5 分钟	优先用温度/呼吸; 运动调整为极温和或跳过	高 (按需)

说明：

- “潜在练习选项”是建议，您可以根据偏好选择1-2项。
- “建议时长范围”是参考，请根据精力灵活调整。

- “低能量日调整建议”是关键，用于精力不足时的适应。
- “优先度”帮助您在精力有限时决定保留哪些核心练习。

这个模板鼓励您每天进行有意识的选择，使计划既能引导您持续练习，又能适应您生活的实际波动。

第八部分：维持动力与自我关怀（“坚持下去”与“没关系，再来过”）

8.1. 在慢性压力和疾病中维持习惯的挑战

首先要承认，在您所经历的持续高压和慢性健康问题（CAH）并存的情况下，要建立并维持新的、健康的习惯确实非常困难¹。慢性压力本身就会消耗意志力，而CAH带来的疲劳和不可预测性更是增加了难度。动力水平自然会有起伏⁸⁰，遇到挫折和反复几乎是不可避免的⁹²。认识到这一点，不是为了气馁，而是为了让我们能够以更现实、更具同情心的方式来对待这个过程。

8.2. 保持动力的策略（“坚持下去” - Keep Plugging）

当感觉动力不足或想要放弃时，可以尝试以下策略：

- **重新连接价值观：**经常提醒自己为什么要进行这些练习[见第四部分4.3 V, 第五部分]。这些练习如何服务于您成为一个更负责任、更关怀、持续学习、保持正直的人的目标？将日常的小行动与这些深层意义联系起来，是克服短期困难、保持长期动力的强大燃料⁸⁰。明确的目标感能激发毅力⁹⁰。
- **追踪微小进步并庆祝：**关注过程和付出的努力，而不仅仅是结果⁸³。记录下您坚持练习的日子，哪怕只是几分钟。当您成功运用了一项技巧（比如用深呼吸平复了焦虑），或者在疲惫时仍然选择做了一次短暂的正念练习，都值得肯定和庆祝⁸⁰。小的成功会积累成持续的动力⁸⁰。可以使用日记或简单的追踪表⁶。
- **寻求支持与问责：**与您的伴侣、信任的朋友或治疗师分享您的目标和进展⁶。让他们知道您在努力，他们的鼓励和理解会很有帮助。有时，仅仅是知道有人了解并支持您的努力，就能起到问责的作用。考虑加入与慢性病管理、压力应对或正念练习相关的线上或线下支持小组²。
- **优化环境：**让健康的习惯更容易执行[见第七部分7.2]。例如，把冥想垫放在显眼的地方，设置练习提醒¹⁶。减少执行习惯的阻力⁷。
- **回顾益处：**当动力下降时，花点时间回想这些练习曾经或可能给您带来的好处——减轻的压力、改善的睡眠、更清晰的头脑、更和谐的关系等¹⁴。

8.3. 培养自我关怀（“没关系，再来过” - It's Okay, Try Again）

自我关怀（Self-Compassion）是应对挫折、保持长期动力的关键，尤其是在面对慢性病和不可控压力时。它不是自怜或放纵，而是一种积极的、充满韧性的应对方式。当您因为疲劳、压力或突发事件而未能按计划练习时，自我关怀能帮助您避免陷入自我批评的恶性

循环，从而更容易重新开始。

- **自我关怀的核心要素**（借鉴Kristen Neff的理论，与文献支持一致）：
 - **善待自己 (Self-Kindness) vs. 自我评判 (Self-Judgment)**：当您遇到困难或失败时（例如，错过了一天的练习，或者对伴侣发了脾气），像对待一个好朋友那样，用**温暖、理解和鼓励**的态度对待自己，而不是苛刻地批评和指责⁴。
 - **共通人性 (Common Humanity) vs. 孤立 (Isolation)**：认识到挣扎、不完美和经历痛苦是人类共同体验的一部分，尤其是在面对疾病和重大生活压力时⁷。您并非唯一一个感到困难或犯错的人。这能减少羞耻感和孤立感。
 - **静观 (Mindfulness) vs. 过度认同 (Over-Identification)**：以**平衡的态度**观察自己痛苦的想法和感受，不忽略它们，也不被它们完全淹没或夸大其词⁷。承认痛苦的存在，但不让它定义您。
- **在挫折中练习自我关怀**：
 - **承认困难**：对自己说：“现在确实很难。”“我今天感觉很累/压力很大，没能练习是情有可原的。”⁷。
 - **表达善意**：可以尝试一些身体姿态，如把手放在心脏处。对自己说一些安慰的话语，就像您会对朋友说的那样：“没关系。”“请对自己温柔一点。”⁶⁸。
 - **重新定义挫折**：将错过练习或目标未达成视为一次学习的机会，或者仅仅是生活波动的一部分，而不是“失败”的证据。
 - **温和地重新开始**：最重要的一步是，在自我关怀之后，**温和地、不带负担地**重新回到您的实践中来——也许是下一次，也许是明天。不需要因为错过而“加倍弥补”⁴。核心是“好的，那发生了。现在，我们再试一次。”
- **重要意义**：自我批评会触发压力反应，消耗心理资源，使人更难应对挑战 and 坚持改变⁷。自我关怀则通过提供情感上的支持和安全感，打破“挫折 -> 自我批评 -> 动力下降 -> 更多挫折”的循环。它直接赋予了您实践“没关系，再来过”心态的力量，为您在漫长而艰难的旅程中“坚持下去”提供了必要的心理缓冲和能量⁸。

8.4. 拥抱不完美与过程

最后，请记住，这个过程本身就是一种练习。目标不是达到某种完美的、永不波动的状态，而是学习以更智慧、更灵活、更富同情心的方式来应对生活的起起落落。进步往往是**非线性的**，会有反复，就像“进两步，退一步”¹⁰⁴。请将重点放在您的**意图和努力**上，而不是仅仅关注结果。拥抱这个学习和适应的旅程本身，就是一种强大的韧性。

结论

您正处在一个充满挑战的人生阶段，同时管理着自身的健康状况（CAH）、支持着经历高风险妊娠的伴侣、面对着胎儿健康的不确定性，并承受着财务、工作、家庭等多重压力。在这种情况下，感到急躁、焦虑和易怒是人之常情。然而，您主动寻求方法来管理这些情绪，并希望培养内心的平静、乐观、幽默、坚韧和责任感，这本身就展现了非凡的力

量和自我关怀的意愿。

本指南为您提供了一个整合性的、基于实证的工具箱，旨在支持您完成这一目标。我们探讨了：

- **正念练习**：作为基础，帮助您培养当下觉察力，并提供了针对CAH精力波动的适应方法和在压力情境下的微练习。
- **深呼吸技巧**（4-7-8呼吸法和箱式呼吸法）：作为快速生理调节工具，帮助您在焦虑或压力升级时迅速恢复平静，并强调了CAH的安全注意事项。
- **内观自我反省**：通过结构化的三问，帮助您转换视角，培养对伴侣、家庭和宠物的感恩之心和责任感，促进关系和谐。
- **心理治疗技巧 (DBT, CBT, ACT)**：提供了应对急性情绪危机的TIPP技能（已做CAH适应性调整）、挑战负面思维的认知重构方法（特别关注财务和健康担忧），以及通过接纳、解离、明确价值观和承诺行动来提升心理灵活性的ACT框架。
- **积极品质培养策略**：针对您希望培养的每一种品质（冷静、乐观、感恩、幽默、延迟满足/专注力、毅力/坚韧、负责任），提供了具体的、可操作的练习方法，并融入了适应您具体情况的考量。
- **积极倾听**：强调了在支持高风险妊娠伴侣时，共情、确认和不加评判地倾听的重要性，并提供了实用技巧和表达方式。
- **灵活的实践计划**：提出了构建一个既有常规性又能根据“能量包络”和伴侣需求进行每日调整的计划框架。
- **维持动力与自我关怀**：探讨了在长期压力和慢性病背景下保持动力的方法，并强调了自我关怀作为应对挫折、实践“没关系，再来过”心态的核心作用。

核心建议：

1. **个性化与适应**：本指南是一个工具箱，而非僵化的处方。请根据您每日的精力水平（CAH影响）、伴侣的需求以及整体状况，灵活选择和调整练习的类型、时长和强度。**倾听您的身体和内心是关键。**
2. **从小处着手，保持一致**：“Festina lente”（从容不迫，稳步前进）。与其追求完美或长时间的练习，不如专注于每天进行短暂但持续的实践。积少成多，效果会逐渐显现。
3. **整合而非孤立**：这些技巧并非相互排斥，而是可以相互补充、整合运用。例如，正念是许多技巧的基础；认知重构可以与ACT的解离技巧结合使用；呼吸练习可以随时嵌入日常。
4. **自我关怀是基石**：在整个过程中，请始终对自己保持耐心、理解和友善。特别是在遇到挫折或感觉无法坚持时，启动自我关怀模式，允许自己休息，然后温和地重新开始。
5. **寻求专业支持**：考虑到您情况的复杂性，如果感到难以独自应对，或者希望得到更深入的指导，强烈建议寻求专业心理治疗师的帮助。他们可以提供更个性化的支持，并帮助您更有效地运用这些技巧。同时，务必就任何涉及身体活动的练习（尤其是

TIPP中的运动部分) 咨询您的医生, 确保其对您的CAH状况是安全的。

您正在经历一段异常艰难的时期, 但通过有意识地运用这些策略, 您可以逐步增强内在的资源, 提升应对挑战的能力, 并在风雨中找到属于自己的平静、意义和力量。请记住, 每一点努力都是有价值的, 每一步前进都值得肯定。请带着这份指南, 以及对自己的耐心和关怀, 继续“坚持下去”(keep plugging)。

Works cited

1. 18. Controlling Stress | ME/CFS & Fibromyalgia Self-Help, accessed May 5, 2025, <https://www.cfselfhelp.org/library/18-controlling-stress>
2. Nurture Your Mind: Supporting Mental Health in High-Risk Pregnancy, accessed May 5, 2025, <https://www.joinphoenixhealth.com/resourcecenter/mental-health-support-high-risk-pregnancy/>
3. Chronic Fatigue: How to Regain Energy and Improve Daily Life, accessed May 5, 2025, <https://www.houstondiabetesinstitute.org/blog/1278450-chronic-fatigue-how-to-regain-energy-and-improve-daily-life/>
4. Self-Care Strategies to Improve Your Overall Mental Health, accessed May 5, 2025, <https://www.helpguide.org/mental-health/wellbeing/self-care-tips-to-prioritize-your-mental-health>
5. How to address the emotional impact of chronic illness, accessed May 5, 2025, <https://www.willowshealthcare.com/blog/how-to-address-the-emotional-impact-of-chronic-illness-622da>
6. How to Create a Self-Care Plan That Works for You — Abundance ..., accessed May 5, 2025, <https://www.abundancetherapycenter.com/blog/how-to-create-a-self-care-plan-that-works-for-you>
7. 4 C's Approach to Meaningful and Lasting Positive Behavior ..., accessed May 5, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11082866/>
8. Addressing Smoking Cessation among Women in Substance Use Treatment: A Qualitative Approach to Guiding Tailored Interventions - ResearchGate, accessed May 5, 2025, https://www.researchgate.net/publication/351932929_Addressing_Smoking_Cessation_among_Women_in_Substance_Use_Treatment_A_Qualitative_Approach_to_Guiding_Tailored_Interventions
9. Acceptance and Commitment Therapy and Psychological Well-Being: A Narrative Review, accessed May 5, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11837766/>
10. How Does Acceptance And Commitment Therapy (ACT) Work?, accessed May 5, 2025, <https://positivepsychology.com/act-acceptance-and-commitment-therapy/>
11. Acceptance and Commitment Therapy (ACT): Embracing Mindful Living for

- Personal Growth, accessed May 5, 2025,
<https://cif.institute/2024/08/26/acceptance-and-commitment-therapy-act-embracing-mindful-living-for-personal-growth/>
12. Acceptance and Commitment Therapy (ACT): Techniques, Application, Activities and Benefits - Right Choice Recovery, accessed May 5, 2025,
<https://rightchoicerecoverynj.com/addiction/therapy/acceptance-commitment/>
 13. Getting Started with Mindfulness, accessed May 5, 2025,
<https://www.mindful.org/meditation/mindfulness-getting-started/>
 14. Mindfulness exercises - Mayo Clinic, accessed May 5, 2025,
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356>
 15. Mindfulness and Cognitive Behavioral Therapy for OCD, accessed May 5, 2025,
<https://iocdf.org/expert-opinions/mindfulness-and-cognitive-behavioral-therapy-for-ocd/>
 16. Learn How to Meditate: A Mindful Guide to Transform Your Life, accessed May 5, 2025, <https://www.mindful.org/how-to-meditate/>
 17. How to Crush Fatigue with Mindfulness Meditation – 5 Top Tips - iüLabs, accessed May 5, 2025,
<https://iulabs.co/blogs/fatigue-energy/mindfulness-meditation-for-fatigue>
 18. Guided Meditation for Chronic Fatigue Relief - NCHPAD, accessed May 5, 2025,
<https://www.nchpad.org/resources/guided-meditation-for-chronic-fatigue-relief/>
 19. PT for Chronic Fatigue Syndrome – Gentle Exercises for Sustained Energy - Healix Therapy, accessed May 5, 2025,
<https://healixtherapy.com/chronic-fatigue-syndrome-pt-energy/>
 20. Chronic Fatigue Syndrome Self-Care | 6 Tips For Daily Living, accessed May 5, 2025, <https://www.re-origin.com/articles/chronic-fatigue-syndrome-self-care>
 21. What Are Distress Tolerance Skills? Your Ultimate DBT Toolkit - Positive Psychology, accessed May 5, 2025,
<https://positivepsychology.com/distress-tolerance-skills/>
 22. Mindful Commuting: How to Transform Your Daily Travel Into a Meditation Practice, accessed May 5, 2025,
<https://declutterthemind.com/blog/mindful-commuting>
 23. De-Stress on the Go: 11 Simple Mindfulness Practices for Your Commute | Arootah, accessed May 5, 2025,
<https://arootah.com/blog/health-and-wellbeing/mindful-practices-for-the-daily-commute/>
 24. Lowering Stress-Level By Meditating During A Long Commute - Insight Timer, accessed May 5, 2025,
<https://insighttimer.com/blog/long-commute-meditation-stress/>
 25. 3 breathing exercises to relieve stress - British Heart Foundation, accessed May 5, 2025,
<https://www.bhf.org.uk/information-support/heart-matters-magazine/wellbeing/breathing-exercises>
 26. How Box Breathing Can Help You Destress - Health Cleveland Clinic, accessed May 5, 2025, <https://health.clevelandclinic.org/box-breathing-benefits>

27. 4-7-8 breathing: How it works, benefits, and uses, accessed May 5, 2025, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/324417>
28. 4-7-8 Breathing: How It Works, How to Do It, and More - Healthline, accessed May 5, 2025, <https://www.healthline.com/health/4-7-8-breathing>
29. Box Breathing: Getting Started with Box Breathing, How to Do It, Benefits and Tips - WebMD, accessed May 5, 2025, <https://www.webmd.com/balance/what-is-box-breathing>
30. Naikan Therapy: Applying The Japanese Art of Self-Reflection, accessed May 5, 2025, <https://positivepsychology.com/naikan-therapy/>
31. Self Reflection For Couples - Naikan Exercise, accessed May 5, 2025, <https://www.jacquelinehogan.com/self-reflection-naikan-exercise/>
32. Naikan Therapy - Tom Moon, M.F.T., accessed May 5, 2025, <http://www.tommoon.net/2013/01/01/naikan-therapy/>
33. Naikan Therapy - Carepatron, accessed May 5, 2025, <https://www.carepatron.com/guides/naikan-therapy>
34. Naikan: Gratitude, Grace, and the Japanese Art of Self-Reflection, Anniversary Edition eBook : Krech, Gregg: Books - Amazon.com, accessed May 5, 2025, <https://www.amazon.com/Naikan-Gratitude-Japanese-Self-Reflection-Anniversary-ebook/dp/B0BKWN2XP9>
35. 21 Couples Therapy Worksheets, Questions & Activities (PDF) - Positive Psychology, accessed May 5, 2025, <https://positivepsychology.com/couples-therapy-worksheets-activities/>
36. 3 Questions to Ask About Your Relationship, From Naikan Therapy, accessed May 5, 2025, <https://www.chicagocenterforrelationshipcounseling.com/post/3-questions-to-ask-about-your-relationship-from-naikan-therapy>
37. GETTING CLOSER: A Mother and Daughter Sharing Naikan Reflection, accessed May 5, 2025, <https://www.thirtythousanddays.org/2024/07/getting-closer-a-mother-and-daughter-sharing-naikan-reflection/>
38. 150 Prompts for Gratitude Journaling - Reverie Blog, accessed May 5, 2025, <https://blog.callreverie.com/150-prompts-for-gratitude-journaling/>
39. Gratitude Journal Prompts for 365 Days - No Longer Empty, accessed May 5, 2025, <https://www.nolongerempty.com/gratitude-prompts/>
40. Top Techniques of Cognitive Behavior Therapy, accessed May 5, 2025, <https://therapygroupdc.com/therapist-dc-blog/top-techniques-of-cognitive-behavior-therapy/>
41. dialecticalbehaviortherapy.com, accessed May 5, 2025, <https://dialecticalbehaviortherapy.com/distress-tolerance/tipp/#:~:text=TIPP%20is%20an%20acronym%20that,navigate%20acute%20or%20overwhelming%20distress.>
42. KAPAKBET Login Slot Gacor Anti Rungkad Penghasil \$ Tanpa ..., accessed May 5, 2025, <https://centerforcbt.org/2023/04/26/dbt-tipp-skills/>
43. TIPP: DBT Skills, Worksheets, Videos, Exercises, accessed May 5, 2025, <https://dialecticalbehaviortherapy.com/distress-tolerance/tipp/>

44. DBT skills for managing distress during recovery, accessed May 5, 2025, <https://www.legendsrecovery.com/blog/dbt-skills-for-managing-distress-during-recovery>
45. Distress tolerance: Techniques, benefits, and risks of low tolerance - Medical News Today, accessed May 5, 2025, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/distress-tolerance>
46. How it works - Cognitive behavioural therapy (CBT) - NHS, accessed May 5, 2025, <https://www.nhs.uk/mental-health/talking-therapies-medicine-treatments/talking-therapies-and-counselling/cognitive-behavioural-therapy-cbt/how-it-works/>
47. Cognitive Restructuring in CBT - Cognitive Behavioral Therapy Los Angeles, accessed May 5, 2025, <https://cogbtherapy.com/cognitive-restructuring-in-cbt>
48. Cognitive Distortions: Put an End to Negative Thinking, accessed May 5, 2025, <https://www.helpguide.org/mental-health/anxiety/cognitive-distortions-put-an-end-to-distorted-thinking>
49. Cognitive Restructuring: Techniques and Examples - Healthline, accessed May 5, 2025, <https://www.healthline.com/health/cognitive-restructuring>
50. Examples of cognitive restructuring - Concordia University, accessed May 5, 2025, <https://www.concordia.ca/cunews/offices/provost/health/topics/stress-management/cognitive-restructuring-examples.html>
51. 35+ Powerful CBT Exercises & Techniques for Therapists, accessed May 5, 2025, <https://positivepsychology.com/cbt-cognitive-behavioral-therapy-techniques-worksheets/>
52. Cognitive Therapy Techniques: 5 Steps to Stop Worrying, accessed May 5, 2025, <https://cogbtherapy.com/cbt-blog/5-steps-to-stop-worrying>
53. Acceptance and commitment therapy - MEpedia, accessed May 5, 2025, https://me-pedia.org/wiki/Acceptance_and_commitment_therapy
54. 14+ ACT Interventions & Helpful Therapy Techniques - Positive Psychology, accessed May 5, 2025, <https://positivepsychology.com/act-techniques/>
55. 8 Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Techniques | PCCC, accessed May 5, 2025, <https://www.pccounselingcenter.com/post/8-acceptance-and-commitment-therapy-act-techniques>
56. The Complete Set of Client Handouts and Worksheets from ACT books by Russ Harris - The Happiness Trap, accessed May 5, 2025, http://thehappinesstrap.com/upimages/Complete_Worksheets_2014.pdf
57. Coping with the stress and uncertainty of chronic health conditions, accessed May 5, 2025, <https://www.counseling.org/publications/counseling-today-magazine/article-archive/article/legacy/coping-with-the-stress-and-uncertainty-of-chronic-health-conditions>
58. What Is Acceptance? | Practical Approaches For Chronic Illness - Re-origin, accessed May 5, 2025, <https://www.re-origin.com/articles/what-is-acceptance-practical-approaches>
59. Managing Financial Stress with Acceptance and Commitment Therapy (ACT) |

- iFlexis, accessed May 5, 2025,
<https://iflexis.com.au/managing-financial-stress-acceptance-commitment-therapy-act/>
60. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Introductory Workshop Handout - The Happiness Trap, accessed May 5, 2025,
<https://thehappinesstrap.com/upimages/2007%20Introductory%20ACT%20Workshop%20Handout%20-%20%20Russ%20Harris.pdf>
 61. Effective Acceptance and Commitment Therapy Exercises for You - Contemporary Care Centers, accessed May 5, 2025,
<https://contemporarycare.com/effective-acceptance-and-commitment-therapy-exercises-for-you/>
 62. Overcoming Compassion Fatigue: A Guide to Using ACT in Everyday Life, accessed May 5, 2025,
<https://intentionaloutcomes.com/overcoming-compassion-fatigue-a-guide-to-using-act-in-everyday-life/>
 63. ACT Therapy for Professionals - Values Exercises - Momentum Psychology, accessed May 5, 2025, <https://momentumpscychology.com/defusion-exercises/>
 64. Thought Defusion: Cognitive distancing techniques | Worksheet | Therapist Aid, accessed May 5, 2025,
<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/thought-defusion-techniques>
 65. EXERCISE: Clarify Your Values | Cycling Canada, accessed May 5, 2025,
<https://www.cyclingcanada.ca/wp-content/uploads/2020/05/Clarify-your-values-exercise.pdf>
 66. Values exercise | Contextual Consulting, accessed May 5, 2025,
<https://contextualconsulting.co.uk/wp-content/uploads/2024/05/Values-exercise.pdf>
 67. thehappinesstrap.com, accessed May 5, 2025,
https://thehappinesstrap.com/upimages/Complete_Worksheets_2014.pdf
 68. Sleep problems and ACT - Contextual Consulting, accessed May 5, 2025,
<https://contextualconsulting.co.uk/knowledge/mental-health/sleep-problems-and-act>
 69. How Gratitude Fuels Growth: Daily Practices for a Thriving Mindset ..., accessed May 5, 2025,
<https://www.karenallen.co/post/how-gratitude-fuels-growth-daily-practices-for-a-thriving-mindset>
 70. Grit and Resilience | PPT - SlideShare, accessed May 5, 2025,
<https://www.slideshare.net/slideshow/grit-and-resilience-78676162/78676162>
 71. Tools to Persevere Towards a Challenging Goal: Lessons Learned about Grit Along the Way of St. James - Arrow@TU Dublin, accessed May 5, 2025,
<https://arrow.tudublin.ie/cgi/viewcontent.cgi?article=1806&context=ijrtp>
 72. Humor in Psychology: Coping and Laughing Your Woes Away, accessed May 5, 2025, <https://positivepsychology.com/humor-psychology/>
 73. 101 Gratitude Journal Prompts to Help You Reflect on the Good in Your Life - Paiton Jean, accessed May 5, 2025,
<https://www.paitonjean.com/post/101-gratitude-journal-prompts-to-help-you-ref>

- [lect-on-the-good-in-your-life](#)
74. How to See the Humor in Stressful Situations - Meg Soper, accessed May 5, 2025, <https://megsoper.com/blog/how-to-see-the-humor-in-stressful-situations/>
 75. Humor as a Coping Mechanism for Stressful Situations - Verywell Mind, accessed May 5, 2025, <https://www.verywellmind.com/maintain-a-sense-of-humor-3144888>
 76. Finding The Humor in Your Daily Office Office Commute - May the Farce Be With You, accessed May 5, 2025, <https://mikekerr.com/free-articles/humour-in-the-workplace-articles/the-office-commute/>
 77. 130+ Funny work jokes so good, even HR might laugh - CultureMonkey, accessed May 5, 2025, <https://www.culturemonkey.io/employee-engagement/funny-work-jokes/>
 78. HR Jokes: Laugh Your Way Through Office Hours!, accessed May 5, 2025, <https://www.mathjokes.net/hr-jokes-laugh-your-way-through-office-hours/>
 79. Paul Engle - The International Writing Program - The University of Iowa, accessed May 5, 2025, https://iwp.uiowa.edu/sites/iwp.uiowa.edu/files/2024-09/21yrsIWP_testimonials.pdf
 80. Avoidance & Lack of Motivation - Purposeful Connections, accessed May 5, 2025, <https://www.purposefulconnections.com.au/copy-of-managing-time-staying-organ>
 81. 8 Effective Strategies to Motivate Yourself to Keep Working - Jibble, accessed May 5, 2025, <https://www.jibble.io/article/effective-strategies-for-motivating-yourself-to-keep-working>
 82. Are You Using These Strategies to Persist When You're Bored? - Marla Cummins, accessed May 5, 2025, <https://marlacummins.com/adhd-adults-use-these-strategies-to-persist-when-bored/>
 83. How To Never Be Bored at Work - Ali Abdaal, accessed May 5, 2025, <https://aliabdaal.com/productivity/how-to-never-be-bored-at-work/>
 84. Rethinking Productivity: Adapting the Pomodoro Technique to Your ..., accessed May 5, 2025, <https://lifeat.io/blog/rethinking-productivity-adapting-the-pomodoro-technique-to-your-work-style>
 85. The Ultimate Guide to the Pomodoro Technique : r/Productivitycafe - Reddit, accessed May 5, 2025, https://www.reddit.com/r/Productivitycafe/comments/1f8p7df/the_ultimate_guide_to_the_pomodoro_technique/
 86. The Pomodoro Technique: Your Guide to Staying Focused - Supernormal, accessed May 5, 2025, <https://www.supernormal.com/blog/pomodoro-technique-guide>
 87. Pomodoro Technique Variations to Know for Productivity - Fiveable, accessed May 5, 2025, <https://library.fiveable.me/lists/pomodoro-technique-variations>

88. 11 Ways To Sail Through Tedious Tasks Using The Science Of Flow, accessed May 5, 2025,
<https://www.happyhighlysensitivelife.com/blog/11-ways-to-sail-through-tedious-tasks-tapping-into-the-science-of-flow>
89. Grit Academy, accessed May 5, 2025, <https://gritacademy.us/>
90. 9 Activities To Build Grit and Resilience in Children | Big Life Journal, accessed May 5, 2025,
<https://biglifejournal.com/blogs/blog/activities-grit-resilience-children>
91. Resilience: A Guide to Facing Life's Challenges, Adversities, and ..., accessed May 5, 2025, <https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/>
92. The Resiliency Toolkit ONLINE, accessed May 5, 2025,
<https://www.adrian.edu/files/assets/theresiliencytoolkit.pdf>
93. 23 Resilience Building Activities & Exercises for Adults - Positive Psychology, accessed May 5, 2025,
<https://positivepsychology.com/resilience-activities-exercises/>
94. Active Listening: Using Listening Skills to Coach Others | CCL - Ccl.org, accessed May 5, 2025,
<https://www.ccl.org/articles/leading-effectively-articles/coaching-others-use-active-listening-skills/>
95. Effective Active Listening: Examples, Techniques & Exercises [2024 ..., accessed May 5, 2025, <https://asana.com/resources/active-listening>
96. How to help someone who's struggling in pregnancy, or after having a new baby - Mind, accessed May 5, 2025,
<https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/postnatal-depression-and-perinatal-mental-health/helping-someone-else>
97. HAVING MEANINGFUL CONVERSATIONS WITH MOTHERS | Baby Friendly - Unicef UK, accessed May 5, 2025,
<https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/wp-content/uploads/sites/2/2018/10/Having-meaningful-conversations-with-mothers.pdf>
98. EMOTIONAL SUPPORT OF FAMILIES - Angels Guidelines, accessed May 5, 2025,
<https://angelsguidelines.com/guidelines/emotional-support-of-families-2/?print-opts=pdf>
99. Supporting Your Pregnant Partner: Dos and Don'ts - Sunflower Motherhood, accessed May 5, 2025,
<https://sunflowermotherhood.com/blogs/blog/supporting-your-pregnant-partner-dos-and-donts>
100. Support Your Partner Through Infertility: Connect & Cope - Phoenix Health, accessed May 5, 2025,
<https://www.joinphoenixhealth.com/resourcecenter/support-partner-infertility/>
101. The Art of Active Listening: A Guide to Building Strong Relationships | Blog - Eternity Rose, accessed May 5, 2025,
<https://www.eternityrose.com/blog/The-Art-of-Active-Listening-A-Guide-to-Building-Strong-Relationships/>
102. Active Listening: Techniques, Benefits, Examples - Verywell Mind, accessed May 5, 2025, <https://www.verywellmind.com/what-is-active-listening-3024343>

103. 11. Achieving Consistency | ME/CFS & Fibromyalgia Self-Help, accessed May 5, 2025, <https://www.cfselfhelp.org/library/11-achieving-consistency>
104. Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) Basic Group for Anxiety. - Michigan Medicine, accessed May 5, 2025, <https://medicine.umich.edu/sites/default/files/content/downloads/CBT-Basic-Group-for-Anxiety-Patient-Manual.pdf>