



This book will **make you happy**

Dr Jessamy Hibberd Jo Usmar

走出 抑郁 的泥潭

[英] 杰西米·希伯德 / 乔·乌斯马 著

殷亚敏 / 姜晓瑜 / 王永生 译



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

走出抑郁的泥潭

[英] 杰西米·希伯德

乔·乌斯马

著

殷亚敏 姜晓瑜 王永生 译



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

走出抑郁的泥潭 / (英) 希伯德 (Hibberd, J.),

(英) 乌斯马 (Usmar, J.) 著; 殷亚敏, 姜晓瑜,

王永生译. — 北京: 知识产权出版社, 2015.8

(心理自助口袋书)

书名原文: This book will make you happy

ISBN 978-7-5130-3698-6

I. ①走… II. ①希… ②乌… ③殷… ④姜… ⑤王…

III. ①抑郁症—防治 IV. ①R749.4

中国版本图书馆CIP 数据核字 (2015) 第183836号

THIS BOOK WILL MAKE YOU HAPPY BY DR JESSAMY HIBBERD AND JO USMAR

Copyright: ©2014 BY DR JESSAMY HIBBERD AND JO USMAR

This edition arranged with Quercus Editions Limited

Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2015 INTELLECTUAL PROPERTY PUBLISHING HOUSE Co, Ltd

All rights reserved.

本书中文简体字翻译版由 Quercus Editions Ltd. 授权知识产权出版社有限责任公司出版。未经出版者书面许可, 不得以任何形式复制或抄袭本书的任何部分。

责任编辑: 刘丽丽

封面设计: 陶建胜

责任校对: 董志英

责任出版: 刘译文

走出抑郁的泥潭

[英] 杰西米·希伯德 乔·乌斯马 著

殷亚敏 姜晓瑜 王永生 译

出版发行: 知识产权出版社有限责任公司

社 址: 北京市海淀区马甸南村1号 (邮编: 100088)

责编电话: 010-82000860 转 8252

发行电话: 010-82000860 转 8101/8102

印 刷: 北京科信印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

版 次: 2015 年 8 月第 1 版

字 数: 86 千字

ISBN 978-7-5130-3698-6

京权图字: 01-2015-5004

网 址: <http://www.ipph.cn>

天猫旗舰店: <http://zscqcbbs.tmall.com>

责 编 邮 箱: liuli8260@163.com

发 行 传 真: 010-82000893/82005070/
82000270

经 销: 各大网上书店、新华书店
及相关专业书店

印 张: 6.625

印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

出版版权专有 侵权必究

如有印装质量问题, 本社负责调换。

作者的话

我们生活在瞬息万变的时代，平素总是感觉压力山大，似乎有很多选择，可是选择自由度越大，责任越大，于是我们开始深深地自我怀疑。在这个世界上，有几个人能够游刃有余地穿行于工作、家庭和生活三者之间？困扰之余，每个人都需要帮助，需要有一种力量来推动自己，不断地调整自己的心态，改变生活，使自己更加自信、快乐。

我们推出这套丛书的目的，是为了帮助读者理解自己的感受、思想和行为以及背后的深层原因。我们还提供了一些方法，以飨读者，帮助读者做出积极的改变。书中没有复杂的医学术语。方法简单实用，与每个人息息相关，轻松有趣。通过这些简单实用的方法，你将改变原先的思维习惯，你会掌握更加实用的技巧策略，以一种更加积极和有用的方式来

面对一切。

书中没有让你不知所云的说教之辞。我们利用专业经验和最新的研究成果，使用了有趣又有用的案例，希望对你有所裨益。这是一套丛书，分为不同的主题，如睡眠、快乐、自信和压力等，你可以根据你最关心的内容进行选择性阅读。

本书以认知行为疗法的框架为基础。认知行为疗法是一种极为成功的治疗方法，可用于治疗多种问题，相信你的问题能迎刃而解。

阅读本书的过程中，你会看到大量的认知地图。它们非常容易理解，用起来也很方便。在认知行为疗法的基础上，认知地图将呈现你的思想、行为、感受是如何密切联系的。我们将问题加以细化分解，这样你就不会被问题吓到，从而可以从容面对问题，选择改变。

本书还设计了练习和测试，逐步指导你改变原初的

想法。阅读理论只会让人变得落伍。我们要做的是，通过简单的方式，使“改变”成为你生活的一部分。如果你希望心中春光常在，唯一的方法是将你所学的知识应用到实践中，在做中学会改变。

你能成为更好的自己，这本书会告诉你秘诀。

祝你好运！欢迎你登陆我们的网站 www.Jessamyandjo.com。你也可以和我们联系，让我们感知你的变化和进步，共同成长。

前 言

朋友，你还好吗？还不错吧？如果每个人每时每刻都能开开心心地，这该是多么美妙的事情。然而，好花不常开，好景不常在，没有人能够永远开心快乐。人类具有感知各种情感的能力，每个人都有心情低落的时候。生活会趁你不备的时候将你打败，让你陷入困顿，心情低落，伤心沮丧。

亲爱的，不要惊慌失措，我们有好消息等着你。

首先，你能更快乐些。本书中提供的方法和工具会帮助你改变消极的想法、感受和行为。只要你愿意往自己身上投资那么一点点时间，你的人生将会彻底改变。我们可不是说说而已。接着读下去，我们有信心让你心悦诚服。

其次，你不是一个人在战斗。情绪低落是极常见的

心理健康问题。在英国，每四个人中就有一个人在一年内会遇到心理健康问题。换句话说，英国 25% 的人会针对自己的精神健康问题寻求医生的建议。尽管这一数据不会解开你心中的谜团，让你豁然开朗，但是想想周围的人并不像表面那样光鲜快乐，你也会略感欣慰吧。在“不快乐”这点上，你的感觉再正常不过了。

另外，如今提到“心理健康”这个词，人们不会像原来那样望而生畏了。沮丧、低落不再是什么羞耻的事情。近年来，人们对心理健康越来越重视。名人也备受不良情绪的折磨。斯蒂芬·弗雷和凯瑟琳·泽塔·琼斯就曾经在公开场合谈及他们情绪低落的经历。关注心理健康的慈善机构、电视、杂志做了大量的宣传工作，促使人们关注心理健康。如同解决身体健康问题一样，人们开始从心底关注心理健康。这种观念日益深入人心。这也是我们创作本书的初衷。

为什么不快乐挑中了你

不同的人，在不同的阶段、由于不同的原因，会遭遇情感的低潮期。也许你遭遇了重大的人生变故，也许你听到了某个噩耗，也许很久以前发生的事情至今让你无法释怀，也许情绪低落正是你大脑默认的模式。世界上有两种人，一种人看到杯子中有半杯水，另一种人看到杯子空半杯水。而你正是第二种人。在你眼里，杯子不是“有半杯”，而是“空半杯”。你对现状充满不满，深深失望。或许，你有一天不太走运，后来发展成以后的一周甚至一个月都不走运。这种现象在每个人身上都时有发生。理解其中的奥秘可以帮助你管理情绪，让你心生欢喜。

伤心是一个借口，可用来逃避现实生活。此刻，你寂寞，你心情低落，你坚信你的生活一定出了问题。我们生活在一个充斥着“拥有一切”和“完美主义”文化的世界，因为无法做到心中最好的自己，你沮丧，

心生愧疚。你不敢面对现实，似乎承认心头落寞就相当于承认自己失败。事情会变得好起来的。是的，会好起来的。通过阅读这本书，你的心会放晴的。

我们是谁，这本书又是关于什么的

抑郁和伤心是横亘在我们心中的主题。我们的家人和朋友都曾抑郁过。这是本雪中送炭的书。在书中我们不断地变换使用“低落的情绪”“伤心”“感到沮丧”“抑郁”等专业术语。无论你多久都不曾有过欢颜，书中的策略一定会让你心中明媚如春。我们希望能为你提供实际有效的意见。如果你很长一段时间都感觉心情沮丧，请一定试试我们的方法。另外，你需要拜访一下私人医生，进行检查，私人医生会从医学的角度为你提供更专业的帮助。

我们相信，良好的情绪是美好生活不可或缺的一部分。大部分人会关注身体健康、饮食健康，闲暇时会去健身馆健身。人们认为这是非常自然的事情，

可一旦有人提出关注精神健康，人们就开始变得多疑、害怕，似乎关注大脑的运作是匪夷所思的事情。其实，这再正常不过了。这是感觉快乐、享受生活的第一要素。

这本书是如何起作用的

这是非常实用的一本书。我们决心让你的生活发生变化，令你心生欢喜。你必须做到对每章的内容了然于心，理解必要的信息和技巧，这一点是非常重要的。每个章节之间密切联系，我们建议你阅读的时候，要按照一定的顺序阅读，而不是选择性阅读，这样你才能体会书中的精神。本书开始提到的办法，要比结尾提到的办法简单。请谨记以下原则：没学会走路之前千万别想跑。按部就班读下去会让事情变得简单一些。

这本小册子会指引你通过做事情让自己变得更快乐。你会理解这样做的原因，并对自己进行检测。这不

是一蹴而就的事情，需要假以时日。千万别冤枉我们。是的，书中有些方法的确能起到立竿见影的效果，但不要高兴得太早，反复练习才是成功的保障。认真考虑我们的建议，加以练习，将其融入你的日常生活，我们确信你会笑逐颜开。

如何从书中获益最大

- 你需要尝试所有的策略，而不是匆匆一读而过。实践证明，这些方法都是行之有效的。相比其他方法，有些方法可能更适合你，可是你一定要尝试一遍，从中选择能够使你变得更快乐的方法。在本书中，我们提供的策略用符号 **S** 表示。
- 改变坏习惯，形成新的好习惯，并不是一蹴而就的事情。据专家说，人们需要 21 天才会形成一个新习惯。所以你需要不断反复地练习这些策略，以形成长期的效应。
- 购买一个笔记本，来记录本书的内容。有些策略是抛砖引玉之举。打开笔记，检查你记录的内容，

检验自己的进步，这是多么鼓舞人心的事情。另外，养成做笔记的习惯能够增强记忆力，这样你对自身的改变，就能做到有据可循。

我们相信，你能够打败抑郁，击退伤心和低落的情绪。坏心情不是你必须接受和无法摆脱的事情。你能够掌控自己的生活。你想做出改变，迈出这一步本身就是个巨大的进步，你要为之骄傲。

目 录

- 01 情绪低落的真相 002
- 02 认知行为疗法 022
- 03 改变你的行为 038
- 04 把时间留给自己 056
- 05 体能教育 070
- 06 情感重荷 088
- 07 思维游戏 100
- 08 你认为自己是谁 124
- 09 控制你的想法 146
- 10 生活的真正意义 162

目 录

- 01 情绪低落的真相 002
- 02 认知行为疗法 022
- 03 改变你的行为 038
- 04 把时间留给自己 056
- 05 体能教育 070
- 06 情感重荷 088
- 07 思维游戏 100
- 08 你认为自己是谁 124
- 09 控制你的想法 146
- 10 生活的真正意义 162

01 |

情绪低落的真相

