

女主播抑郁症日记 仿佛若有光

青音 蒋术 著

在每一处狭小逼仄的入口，
在每一个幽暗昏茫的低谷，
我们都可以追寻心灵中那束微光。



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

鹭江出版社
LUJIANG PUBLISHING HOUSE

仿佛若有光

女主播抑郁症日记

青音 蒋术著



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

鹭江出版社
LUJIANG PUBLISHING HOUSE

2016年·厦门

图书在版编目 (C I P) 数据

仿佛若有光：女主播抑郁症日记 /赵青音，蒋术著.

—厦门：鹭江出版社，2016.3

ISBN 978-7-5459-1036-0

I. ①仿… II. ①赵… ②蒋… III. ①日记—作品集—中国—当代 IV. ①I267.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第262325号

FANGFU RUO YOUGUANG:NVZHUBO YIYUZHENG RIJI

仿佛若有光：女主播抑郁症日记

青音、蒋术 著

出版发行：海峡出版发行集团

鹭江出版社

地 址：厦门市湖明路22号

邮政编码：361004

印 刷：北京博海升彩色印刷有限公司

地 址：北京市通州区中关村科技园区通州园

金桥科技产业基地环宇路6号

邮政编码：10020

开 本：880mm×1230mm 1/32

插 页：2

印 张：9.75

字 数：180千字

版 次：2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5459-1036-0

定 价：34.90元

如有发现印装质量问题请寄承印厂调换

阅读——从揭露到治疗的文字路？

苏 禾

阅读，也可以是一种治疗吗？

我们或许听过，或许学习或应用过音乐、艺术、舞蹈等各种表达性治疗；而阅读，也可以是一种治疗吗？

什么样的书，使我必须读读停停？

仿佛顺着字字句句的穿越、串联，无法流动的，也哭不出来的眼泪汨汨从字间渗漏出来，然后是一种无声却撼动心界的尖叫在句点爆出。是的，当呐喊超过人耳能感受到的振动频率20000赫兹时，你听不见的超高频在页与页之间飞梭，原来，绝望以呐喊在呼唤希望。而在那个读读停停的下着雨的午后，我的心中一直有一种熟悉感……

蒋术，一位自抑郁症中跌跌撞撞站起来的主播；青音，一位倾听、陪伴抑郁症好友的心理师主播。那种熟悉感源自走过1000个抑郁日子的我、11年来以心理师身份陪伴抑郁症朋友的我、在台湾做主播的我。我们竟然在不同的生命经验与不同的角落中，遇见生命的沙漠和希望的渡口。在“仿佛若有光”之中……

“抑郁”如祭坛之路，为了活下去，就要穿越生活的仪式。

“什么样的疾病会把人折磨成这样？”

十四年前，在一个噩梦连连的晚上，我被困在抑郁症之中。一位当时一心想把我从死亡边界拉回地球的朋友，半夜听到我从噩梦中发出如鬼的悲号，他冲进我的房间，一把把我从床上拉起来，两手抓着我的左右两肩，一边用力想摇醒我，一边哭着大声问：“什么样的疾病会把人折磨成这样？”月光从窗外斜入，照在朋友哭到扭曲的脸上。那是我第一次从朋友惨白的脸中，意识到我自己已经快不行了……

“什么样的疾病会把蒋术折磨成这样？”

蒋术写道：“每天早晨起来，一想到要吃一日三餐，就发愁头大，经常是皱着眉很痛苦地吃饭，吃什么都味同嚼蜡，纯粹是为了活下去而吃饭。

其实我什么都吃不下，每顿饭只能吃一小口。吃完了就吐，也吐不出什么来，大多数时候就是干呕。无论是嘴还是胃，都没有任何食欲，每次到了饭点儿，我都不得不逼自己尽力吃几口。”

如果你看到了抑郁症中的混乱与失控，那么就会看到每一个混乱与失控的背后也隐藏着人类求生的意志。“吃完了就吐”的经验，于我而言太深刻了，但即便身体困难如此，还是一天天地为了活下去而吃饭；那时，“吃”和“吐”仿佛成为一种生活的仪式。对于得抑郁症的人而言，存在感是奢侈到需要时时刻刻去确保与证明的。

人为什么会攻击自己？

人确实是会自我攻击的，表现在生理上的疾病——自体免疫系统失调疾病——就有80多种，最常见的如类风湿性关节炎、艾滋病、1型糖尿病、红斑狼疮，等等。自体免疫疾病的致病原理，是由于免疫系统迷失了方向，从而攻击身体某些器官，而这些器官本来是由免疫系统负责保护的，但当其处于失控状态时，就会出现意想不到的混乱情况。

那么，心理上的疾病呢？

近年来的研究则着重于对患者主观的想法与认知的研究，如

Beck 提出的“无望理论”与抑郁的认知三要素——对过去、现在、未来都持负面的想法。

施耐德曼提出了“致命三角”的理论，即自我痛恨、极度焦躁、智力及视野受限窄化者，易导致自杀。

“揭露”带来恐惧，也带来自由。

蒋术写道：“忽然就很想念那种疼痛，很想拿刀子割破皮肤，疼痛成为一种释放……有时候，这种自责会转换成仇恨，恨自己，也恨世界为什么没有一个人可以原谅我？”

美国心理学家马丁·塞利格曼更以“创伤经验及内在冲突”的理论说出了抑郁症的黑色围墙。但是，谁没有过内在冲突呢？人生中两难的选择不是时而有之吗？当看到青音从“不是抑郁症，但是感觉好抑郁”，谈及“抑郁和抑郁症有区别吗”的时候，我真的会心地笑了。如果在我们陷入自我伤害、自我攻击之前，愿意面对或说出自我否定的冲突，说出“感觉好抑郁”、说出“恨自己”，那么这些都会成为我们呼救的讯息，也是通往不让自己被恐惧绑架的自由之路。

在恐惧中的深刻“揭露”，为她带来一次次的自由——

尖叫和嘶吼成了我愉快而短暂的发泄方式，可是事后又会陷

入更深的忧伤和自责。

.....

有一天早晨醒来之后，我发现浑身都是伤……可我忽然发现那种疼痛让我觉得很舒服。

在陪伴抑郁症友的路上，最难的就是陪他去看内心深处隐藏的黑暗。“揭露”确实常常带动着难以承受的恐惧，但一旦愿意正视情何以堪的人生之种种时，不同的心声就有了调和与对话的机会。当内在的我慢慢在惊声尖叫中放松时，心就渐能自由了。

舞蹈治疗大师安娜说：“不以生命中的困境来分析一个人，而将之看成是雕塑这个人的美好动力。”

我在青音和蒋术身上看到的美好动力，字字句句收藏在这本书里。

苏禾，台湾知名媒体人、台湾金钟奖节目主持、编导、二级心理咨询师、“肯爱”协会秘书长、台北市政府心理健康市政委员。在经历了1000多个忧郁症的日子后，转而投身于抑郁症的防治工作。

亲爱的，不怕，有爱在

青 音

我努力想把自己的文字再铺陈得绵软一点，就像带着阳光味道的草垛子，为的是当心灵的痛苦突然降落的时候，我们不至于觉得太疼。但是做到这一点好像很困难，因为一个没有真正得过抑郁症的人，其实无法真正地理解一个抑郁症患者的感受，也无法写出讨人喜欢的话。然而，我还是决定就这么冒昧地写下去，写出一个没有得过抑郁症的人试着去接纳抑郁症世界的诚意，尽管我对那个世界并不能完全理解：“亲爱的，无论你多糟糕都没关系，我在，我会一直在……”

我大概是国内第一个长时间地、系统地在全国普及抑郁症的相关知识的媒体人。那时是1999年，我大学还没毕业。

当时，中央人民广播电台的《星星夜谈》（后来更名为《情感世界》）是仅次于《新闻和报纸摘要》、一度位列收听率第二名的节目。我很荣幸地成为这一知名心理访谈节目的主持人。当年，李子勋、杨凤池、贾晓明、唐登华、陶勍恒等现在在国内心理治疗界颇有声望的心理学专家是我节目的常客。我们每周见面，聊心理话题、梳理听众来信、做心理访谈。《亲子关系心理》《青春期心理》《认识神经症》《学习爱》《情绪与情感》《我是女生》等一系列的心理访谈节目每天会跟全国听众见面——我是节目最大的受益者，因为我每天在做心理节目的同时都在跟着专家们上“心理课”。

也就是在那个时候，我得知了“抑郁症”这个词，知道它不是简简单单的“想不开”或是“性格太内向”。它是每个人都有可能得的“心灵感冒”，但是它病程长、易反复、需要配合药物治疗，而且它有着极大的杀伤力——会导致自杀。可是在那时，人们普遍认为看心理医生是“疯了”的人才会去做的事，而因为“不高兴”要去看病，简直是羞死人了！

后来，我的身边陆陆续续出现了好几个不同程度地患有抑郁症的朋友：

那个曾给我写信，向我倾诉“活着真是没意思”的大学同学，在他当上副科长的第二天，吃了安眠药，永远地离开了；

那个半夜打电话跟我说想杀死新生小宝宝的闺蜜，后来在我为其介绍的心理治疗师的帮助下，花了一年半的时间才抑制住产后抑郁症；

那个曾做客我节目的知名演员，当时因为全身大面积烧伤而患上了抑郁症，好在是家人的爱把他一次次地从死亡的边缘拉了回来。然而，当他做客我的节目，提到抑郁症时，依然泪流满面；

我的一位干练果敢的大姐，因为得了抑郁症的女儿闹自杀，她在似火的骄阳底下，绝望地一边痛哭一边打电话向我求助。终于，花了三年的时间，使她女儿的病情得到了控制；

.....

2014年7月，好友蒋术得了抑郁症。8月，在征得她的同意后，我把她的“抑郁症日记”公布在了我的微信公众号“青音”上，“日记”引起了许多人的关注，好多朋友尤其是媒体界的朋友被深深震撼——原来抑郁症竟是这样的！2014年9月，蒋术决定和“青音工作室”一起将“女主播抑郁症日记”出版。这不是一本单纯的病历记录，这本书里有患者真实的感受，有家人真切的声音，

也有我作为一名媒体人、一名心理治疗师对抑郁症的详尽解读。我们力求摒弃各种令人费解的心理学专业术语，用最简单、最通俗的话带你认识抑郁症，希望潜在的抑郁症患者及其家人能通过这本书寻找到解决方法，也希望全社会能最大限度地理解抑郁症患者的痛苦，至少做到不再误解和伤害他们。

蒋术一直称得上是令我“崇拜”的一位闺蜜。她的文字功力是我所不能及的，我常常跟徐冰主任说：“蒋胖胖是天才，我只是个认真的人而已。”希望这本“天才”加“认真”的书能带给你阅读的美好感受——不怕，有爱在！

目录



第一篇 仿佛若有光
(蒋术)

原来重度抑郁是这样的 / / 003

抑郁症不是“作”的 / / 010

每个人都难免有被“卡住”的时候 / / 015

我开始信任我的心理医生 / / 018

我要学会与自己和解 / / 022

世界欠她一个幸福的机会 / / 027

我相信能到彼岸 / / 029

最羸弱无力的人也可能给人以力量 / / 034

噩梦总会过去 / / 037

好想休个假 / / 042

每个人都是自己最大的秘密 / / 044

那些自认为过不去的，其实都过去了 / / 047

留得青山在，不怕不热闹 / / 049

生命需要一个安顿之所 / / 051

病中，我看见了身边更多的善意 / / 055

那么努力，最终是为了讨自己欢喜 / / 058

有味，远胜于淡漠 / / 062

葬礼 / / 065

病情复发，我重新乖乖吃药 / / 069

你所不知道的抑郁症 / / 071

学着放下 / / 078

他身后的世界变得更好了吗 / / 081

谢谢你们给我的爱 / / 085

抑郁症——上帝的恩赐？ / / 088

爱，是理解的别名 / / 091

总有一些疼痛是抹不掉的 / / 093

有时候，“怕”是我们对这个世界最后的温柔 / / 098

真正地接纳自己 / / 103

“郁金香”——曾经抑郁，而今芳香 / / 106

我需要面对的世界就这么大 / / 109

愿你我温柔相待 / / 112
生命他给你一些，不给你一些 / / 113
我是抑郁蜘蛛女侠 / / 115
荒漠里的一泓清泉 / / 117
与其诅咒黑暗，不如点亮灯火 / / 119
和病痛相处，既是缘分，亦是修行 / / 122
欢醉 / / 132
每个人的心里都开着花，我呢 / / 136
抑郁的“馈赠” / / 138
无处安放的歉意 / / 141
每一条路，都是为了成长为更好的自己 / / 143
当心灵说话的时候，请理智后退一步 / / 145
给情绪一个出口 / / 149
释梦（一）：寻找自我 / / 151
释梦（二）：接纳自我 / / 155
有“癖”的生活 / / 161
一生，总要有一刻，可以温柔地唱歌 / / 163



第 为你的心撑起伞 篇 （青音）



“抑郁”和“抑郁症”有区别吗 / / 169

抑郁症到底是什么样的 / / 172

迎接抑郁症的第一步 / / 174

抑郁症到底是怎么回事呢 / / 177

警惕！这些表现也是抑郁症的信号 / / 181

亲爱的，这些不是抑郁症，它们只是它的亚类型 / / 188

抑郁症为什么会找我 / / 197

得了抑郁症，是否应该在家里休息呢 / / 202

如何陪伴身患抑郁症的家人——情绪篇 / / 205

如何陪伴身患抑郁症的家人——药物篇 / / 209

如何才能避免患上抑郁症 / / 213

第三篇 抑路碎语 (网友自述征集)

(一) 走过荒芜的沙丘：抑郁症患者自述 / / 219

十年，一场没有硝烟的持久战 / / 219

一个抑郁症康复者的两个愿望 / / 221

抑郁给了我一个很好的自我成长的机会 / / 224

抑郁是对自己的过去放不下 / / 226

抑郁不可怕，可怕的是走不出抑郁 / / 229

只有自己最能伤害自己 / / 231

走过荒芜的沙丘 / / 233

坚持治疗同样是艰难的挑战 / / 236

说自己是抑郁症需要很大勇气 / / 238

抑路碎语：抑郁症我不怕你 / / 241

抑郁症感悟 / / 246

(二) 爱，是最好的陪伴：抑郁症患者的家属叙述 / / 253

对抑郁症的后知后觉让悲剧发生了 / / 253

聆听她的倾诉 / / 255

爱，给了我力量 / / 258

附录 关爱抑郁症公益联盟出席嘉宾发言 / / 265

后记 / / 281