

为您量身熬制的告别抑郁症的心灵汤药！  
摆脱灰暗人生，重塑阳光心态！

编著/杨霞 武晔岚

# 心理健康快车

# 告别抑郁症

XINLI JIANKANG  
KUAICHE  
GAOBIE YIYUZHENG

态度决定行为方式，  
行为方式决定习惯，  
习惯决定性格，  
性格决定命运！

任何一位知道为何活的人，  
几乎可以承受所有如何活的问题。

强力  
推荐

世界图书出版公司

目次 (CIP)

# 心理健康快车

## ——告别抑郁症

编著：杨霞 武晔岚



心理健康快车：告别抑郁症

编著：杨霞 武晔岚

责任编辑：王静

封面设计：王静

插图设计：王静

出版：世界图书出版公司

地址：北京市西城区百万庄大街24号

邮编：100037

电话

电传

电报

电挂

电报

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

## 图书在版编目(CIP)数据

心理健康快车:告别抑郁症/杨霞,武晔岚编著. —西安:世界图书出版西安公司,2008.3

ISBN 978-7-5062-9000-5

I. 心… II. ①杨…②武… III. 抑郁症—诊疗  
IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 005202 号

## 心理健康快车:告别抑郁症

编 著 杨 霞 武晔岚

责任编辑 齐 琼

内文插图 晶辰美术

视觉设计 吉人设计

出版发行 世界图书出版西安公司

地 址 西安市北大街 85 号

邮 编 710003

电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)  
029-87232980(总编室)

传 真 029-87279675 87279676

经 销 全国各地新华书店

印 刷 陕西信亚印务有限公司

成品尺寸 230×170 1/16

印 张 12

字 数 240 千字

版 次 2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5062-9000-5

定 价 22.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

## 用心理学的方法，有效管理抑郁情绪

在我们的日常生活中，抑郁症是一种常见疾病，每 10 位男性中就有 1 位可能患有抑郁；而女性则每 5 位中就有 1 位可能患有抑郁。抑郁症严重困扰患者的生活和工作，给家庭和社会带来了沉重的负担，约 15% 的抑郁症患者死于自杀，还有许多公众暴力案件也是来自当事人的长期抑郁疾患。美国每年因抑郁症造成的经济损失达到 437 亿美元。世界卫生组织、世界银行和哈佛大学的一项联合研究表明，抑郁症已经成为美国疾病负担的第二大病。但是由于认识不足，绝大部分的抑郁症患者没有得到正确的诊断治疗。对于正在快速发展的中国，同样的问题也越来越困扰着处于压力之中或者已经获得成功和财富的人群：“生活富裕了，我为什么感觉不到幸福了？”“事业上是出人头地了，我却感到绝望了！”“总有干不完的任务，我觉得活着真没意思！”

能让自己快乐的能力属于情绪管理的能力。一个人可能精通数学、法律、经济学，但是如果他不懂得情绪管理，就像一个大专家在生活的海洋里不会游泳，照样会被困境所淹没。让自己快乐的能力是人的基本生活能力。许多人不了解对情绪的控制来自于自身，大多数人会认为：是环境、他人的原因使自己的情绪很糟，于是产生了抱怨和愤怒的情绪，或者以为改变了境遇自己就一定会幸福了，其实快乐幸福的感受来自自己的内心。

在这里，我教给大家的情绪管理的初级目标就是——做情绪的主人。所谓情绪的主人，就是能控制自己的情绪，并且和自己的情绪和谐相处，不会被其淹没或控制；所谓情绪的奴隶，当我们产生了某种自己不喜欢的负面情绪，可是无法控制，也无法排除，甚至被困扰很长时间。人一旦成为情绪的奴隶，自然就会感到非常痛苦。

情绪管理的终极目标是寻找内心快乐的源泉：不受外在的人、事、物、地的影响，随时随地处于自在、安详、快乐的心境中。如果一定要做什么事情、具备什么条件才能快乐的人，那就不是真正具备快乐的能力。如果遇到不满意的人和事就生气，你的情绪就掌握在别人手上，是来自外在的，而不是发自内心的。幼稚的人从别人身上找原因，成熟的人从自己



## PREFACE

身上找原因，并着手改变自己，通过改变自己来改变他人和环境。

对抑郁症的治疗是情绪管理的极致。抑郁症分为两种：一种是原发性的抑郁症，它往往与遗传和体内的病理性改变有关，基本与外在原因无主要关系。病人会说：“不知从什么时候开始的，从来就觉得活着没意思，没什么原因。”另一种是神经官能症类的抑郁症，它是继发性的。一般与外界刺激有直接关系，是人对外界刺激的应激性反应。这种抑郁症的症状有点像感冒，是暂时性的、可以调节的。本书中所谈的主要是后者。

有人把后一种抑郁症比喻为“心理上的感冒”，总是反复，很难根除，就像常感冒的人是因为他身体的“易感性”、抵抗力差、所处的环境诱因多，也许还因为自己爱折腾，穿衣不当等。这些因素反应在心理上就是：性格敏感，抗挫折能力差，环境压力大，具有不正确的价值观和处理问题的方式等。

在我十几年治疗抑郁症的经验中，治疗好抑郁症分3个层次，一是对症状的治疗，例如：失眠、情绪低落、厌世等；第二个层次是治疗“症状”背后的性格问题；第三个层次是治疗“性格”背后的价值观问题。像长跑距离徒步、锻炼、吃药、偶尔找心理医生咨询等，都只是解决了第一个层次的问题。如果只停留在第一个层次，不论你运用多少方法、找多少医生、用多少时间、你还是不能从根本上解决问题，这就像面对感冒引起的流鼻涕，你只用治鼻炎的药一样，治好了鼻涕没治好感冒。要想根治就要从第二个层次（性格）和第三个层次（价值观）入手。

本书中将详细介绍抑郁症的原因、表现和各种有效的治疗方法，以及我的临床经验，通俗易懂，实用性、操作性强。“心理感冒”虽然难以根除，但是只要掌握了科学的方法就能够使自己少犯、轻犯抑郁症。

心再复杂也有通往心灵深处之路，但愿我的这本书能够给予你开心的钥匙。

杨霞

2008年1月于北京



一位而立之年的硕士告诉我，他不解的是，那些农民，还有街头巷尾酒气冲天的小青年们，为什么反倒活得那么自由、洒脱？虽然自己有一定的文化修养，却不能独立地去解决生活中的各种烦恼之事。不知道是因为性格内向、敏感多疑、还是身受媒体宣传的影响，他觉得自己是应该把任何委屈藏在心里？还是……难道是越有文化的人心理问题越多吗？他为此感到有些迷茫和恐慌，希望能在心理之路上能遇到一位心理大侠！为自己拨点迷津……

我告诉他我的一位朋友可称为“心理大侠”，她就是我钦佩的本书的作者杨霞，我们是多年朋友，她的语言如枪似刀，弹弹入心、刀刀入肉；她的心理剖析如同一把锋利的剑，保你麻乱晕混之心速见天日……我常说：“杨霞，大侠也！”

我想那些梦想成为文化层次高的人，想去追求高层次的工作和生活的人，而又因心理走到工作和生活尽头的人，他们一定没有想到自己所具备的众多知识的背后缺少一本好的心理书支撑！

杨霞老师的书能是这样的书吗？读了之后，一定保你有遇大侠之感！我希望她的大作能成为我们每一个追求成功和快乐生活的人的身边书！

一位希望大家健康的人 赵之心  
北京市科学健身专家讲师团 秘书长  
国家级社会体育指导员

## 2

在为数众多介绍抑郁症的书籍中，少有如此全面、系统介绍抑郁症种类、成因以及治疗方法的书。其篇幅虽不冗长，但文笔生动、资料详实、内容条理性强，对想要了解抑郁症的人们来说不虚一读。

借用书中所引用尼采的一句话：“任何一位知道为何活的人，几乎可以承受所有如何活的问题。”这本书还告诉人们这样的事实：用心去活，用心发现生命的意义，努力追求生命的意义，在此过程中我们将获得应对痛苦的能力。

周振基

北京青少年心理健康教育研究中心顾问  
中国光华科技基金会客座教授

## 3

和杨霞做了多年的朋友，她的智慧、勤奋、创见使我受益无穷。她的新书又一次让我和读者心智大开，她不但以专业的、科学的态度和引人入胜的案例分析，帮助读者认识问题和自我解决问题，能够让有抑郁症状的人的郁闷情绪逐渐消散，而且对亚抑郁者具有普遍的开窍作用。她也曾以亲身经历见证了她的学说的威力，当她得知自己身患最可怕的疾病时，就是用她文中的心态，勇敢乐观地面对，直至病魔被驱逐，这种精神实在让我无比钦佩。相信她用对人真诚的爱写出来的书，一定可以给读者们以对抗抑郁的宝贵的精神药物。

陈新欣

全国妇联研究所副研究员  
婚姻家庭情感和性问题专家  
北京大学应用伦理学中心客座研究员



# 第一章

## 今天,你是否感到抑郁

1

### 第一节 怎样自测抑郁症 1

1 抑郁症的精神症状 3

2 抑郁症的躯体症状 8

### 第二节 抑郁症的分类和原因 11

1 重度抑郁障碍 12

2 恶劣心境障碍 13

3 双相心境障碍 14

4 心境障碍的其他类型 16

5 抑郁性适应失调 16

6 复发性抑郁症 16

7 精神病性抑郁症 17

8 非典型性抑郁症 17

9 忧郁症 17

10 抑郁与酗酒 18

11 妊娠以及产后抑郁症 19

12 老年抑郁症 19

### 第三节 关于抑郁症的研究 20

1 早期研究 21



# CONTENTS



2 近代研究 22

3 现代研究 23

## 第一章

## 第二章

### 认识抑郁 27

第一节 宝贝别哭——儿童抑郁症 28

第二节 “维特”的烦恼——青少年抑郁症 33

第三节 准妈妈的噩梦——产后抑郁症 39

第四节 空巢的落寞——更年期抑郁症 46

第五节 丧失的季节——老年抑郁症 51

1 老年抑郁症与帕金森病 54

2 老年抑郁症与老年痴呆 56

第六节 我要过得好——压力与抑郁症 58

第七节 心病也能从口入——饮食与抑郁症 64

第八节 伤兵的眼泪——职场与抑郁症 70

1 “VDT”障碍 72

2 “过劳死” 72

3 “升迁抑郁症” 73

4 “熄灭综合征” 74

5 “三明治综合征” 74

# 第 三 章

## 解除抑郁 78

### 第一节 何以解忧,唯有药片——药物疗法 78

1 单胺氧化酮阻断剂(MAOI) 79

2 三环类抗抑郁药物(TCA) 82

3 第三代抗抑郁药 84

### 第二节 跑跑步,治治病——运动疗法 85

1 扔掉药片,穿上跑鞋 89

2 跑步也能“HIGH” 90

### 第三节 重新戴上小红花——行为疗法 92

1 心理疗法 93

2 “认知—行为”疗法 93

### 第四节 顺其自然,为所当为——森田疗法 99

1 卧床疗法 100

2 家庭疗法 101

3 作业疗法 102

4 日记疗法 102

5 顺其自然疗法 103

### 第五节 给音符注入快乐——音乐疗法 106

### 第六节 站直,别趴下——意义疗法 111

# CONTENTS



## 第 四 章

### 改变抑郁性格

#### ——揪出性格小恶魔 117

第一节 敏 感 118

第二节 多 疑 123

第三节 悲 观 127

第四节 自 卑 130

第五节 完美主义 135

第六节 胆小、紧张 140

第七节 自闭、不合群 143

第八节 患得患失 148

第九节 自我中心 153

## 第 五 章

### 重建信念

#### ——发现生命的意义和责任 160

第一节 追问生命的意义 160

第二节 何为有意义的人生 167

第三节 早期的影响和自己的责任 171

第四节 人际关系与生命意义 173

第五节 重建价值观 176

书中所涉及药物治疗仅供参考，请咨询专业医师治疗。



## 第一章 | 今天，你是否感到抑郁 |

### 第一节 怎样自测抑郁症

案

例

Instance

美国著名作曲家、剧作家和导演伊丽莎白·斯瓦多从各方面来看，都是一个成功的女性。她曾3次获得奥比奖，5次获得东尼奖和美国国家基金会艺术终生成就奖，拥有幸福的爱情和忠诚的友情，还有两只可爱的咖啡色贵宾犬和一只小小的白色比雄犬……但是她却被抑郁症困扰、折磨了她30多年！

抑郁症总是在她的生活中反复出现，时轻时重。症状轻的时候，斯瓦多通过创作忧伤的音乐来赶走它，但是当它气势汹汹地出现时，



她就不能起床，无法工作，常拒绝亲友的帮助，吸烟、酗酒、不吃东西。在她自己的心目中：“我变得又老、又肥、又丑……我是一个无赖，体内生出黏黏糊糊的、有鳞的东西，我是一部1950年的B级烂恐怖片……”。不久，她的情况变得更糟，抑郁发展成为躁郁狂：“先是恐惧，然后是愤怒，我要昏过去了，但我一坐下就会跳起来，或是来回走动，或是不停抽搐，或是跌倒在地。狂躁使我感觉要四分五裂，我只有一个念头——要在公共场合发疯！”

接下来，似乎是顺其自然的，就是自杀的冲动。斯瓦多的母亲、兄弟以及一些朋友就是以这种方式离开人世的。于是她自问：“自杀是遗传的吗？它是接触传染的吗？它那么富有吸引力吗？或者它只是我的家庭解决问题的方式？”她甚至列出了一个长长的“自杀方式”菜单，考虑每一种方式实施的可能性……

她在自己的书中写道：“抑郁症犹如黑洞，我并非安慰自己，但我知道，远不止我一个，很多人都在洞底呼救。”而为她这本关于抑郁症的书的中文译本撰写序言的，正是我国著名的主持人、公开自己被抑郁症困扰的小崔同志。他在序言中写道：“抑郁症离我很近，近得像亲兄弟，本书中描绘的大部分病症我都具备了，另外还



有即兴发挥的部分。差不多有四五年的时间，我抑郁并活着。虽然国家GDP每年都增加，可我就是高兴不起来，满脑子都是极限运动。抑郁症病人有多苦，不说也罢。”

任何人的一生都离不开逆境、忧郁或失落。但是对于大多数人来说，情绪总能在不知不觉中渐渐好转起来，并再一次地恢复元气。但也有些情况或者有些人，可能是承受的打击过于沉重，也可能是性格的原因，他（她）的心情永远都无法恢复原状。这就是抑郁症。

用一句话来形容抑郁症，就是心情郁闷的疾病。这种疾病自从有人类历史以来，就伴随着我们。但是，抑郁症为什么会发作？其详细准确的原因，以如今的科技水平尚难明了。不过可以肯定的是，它往往被认为是多种因素共同作用的结果。

既然抑郁症是一种精神方面的疾病，那么一提起它，人们往往会先联想到精神方面的症状。但是抑郁症不仅仅表现在精神症状上，它同时还会伴有一些可以清晰辨认的躯体症状。

## 1 抑郁症的精神症状

首先我们能见到的是患者的抑郁状态。这种状态用一句网络流行语来说，就是“郁闷”。已经忘了从何时起，这个词汇成为了大多数人都喜欢使用的词汇。仿佛一夜之间，它成为了国民的一种普遍心理状态。大家在网络上、现实中碰面，寒暄过后，常常就会有人抱怨：“最近太郁闷了！”听者也往往能够对这样的表述心领神会。

大多数人时常会感到“郁闷”，尤其在发生令人烦扰的生活事件后，一个人几小时或几天都情绪低落，这很常见。我们可以用悲伤、消沉、沮丧或者不愉快这些词语来描述这种受压抑的心境。但是，



一个人即使心情很沮丧，其日常活动通常还会照旧，尽管他们可能是在强迫自己这样做。他们知道这种不愉快的情绪终将会过去，事实也的确如此。“郁闷”并非疾病，而是人们处于生活低谷时的一种健康反应。

郁闷仅仅是抑郁症的最初级状态，更多的情绪不仅仅是郁闷，还包括寂寞、悲伤、暗淡、消沉、绝望、自卑、自弃等。而这样的心情却总是深藏在一个人的内心深处，不容易让他人发觉。当患者愿意向亲友倾诉时，焦虑的状况往往已经非常严重了。在这个时期，即便患者不愿表达，周围的亲友也可以凭借他们的表情、声音和态度，发现异常情况。

医学专家认为，“抑郁症”与“郁闷”情绪相比，前者更严重，持续时间更长，并伴随有多种躯体症状。患上抑郁症后，人脑的正常活动会变慢或者停滞。抑郁症是一种疾病，就像肺气肿一样，会使人越来越虚弱。

抑郁症的严重性表现为社会功能或工作能力的受损。抑郁症病人可能根本无法完成其日常工作，并且在他们心里，这些症状似乎是永恒的。抑郁症病人经常会怀有一些想法与恐惧，他们自己通常





会出现非理性的思考，这让他们无比烦恼，这种现象被称为抑郁思考。例如，“我是完全失败的”，“我是家庭的累赘”，“我是一个令人讨厌的废物”……即使是出现一些不可避免的过错，他们也会自责，折磨自己。

下述标准可以确定患有抑郁症：

- (1) 症状持续2周或更长时间。
- (2) 出现情绪低落或者社交困难。
- (3) 至少出现下述7种症状中的4项：

△ 睡眠习惯改变（比通常多睡或少睡）。

△ 饮食习惯或体重改变。

△ 精力减退或疲劳。

△ 注意力不能集中。

△ 自我评价过低，或无端自责自罪。

△ 激越或动作迟钝。

△ 出现想死的念头或自杀行为。

### (1) 睡眠习惯改变

大多数抑郁症病人常会出现入睡困难、彻夜不眠、睡眠浅、早醒后感觉疲倦但无法继续入睡等情形，也有少数病人表现为嗜睡。

### (2) 饮食习惯或体重改变

大多数抑郁症病人会出现食欲不振、体重下降的症状，对从前喜欢的食物也会食之无味，甚至觉得反感恶心。这样，在短时间内体重就会迅速下降。也有少数病人会出现贪食、迅速发胖的症状。

### (3) 精力减退或疲劳

精力减退或持续疲劳是出现抑郁症的重要信号，有的病人在早



晨连下床的力气都没有。

#### (4) 注意力不能集中

抑郁症病人会出现思维迟钝、言语交流困难、回答重复问题时也作长时间停顿等问题。病人感觉自己在交谈或计算数字时，即使是最简单的语言表达或数字计算都须付出极大的努力。哪怕是智商很高的人，一旦患了抑郁症，也会被极简单的事情绊住，连写一封普通的信都会很吃力。

#### (5) 自我评价过低，或无端自责自罪

抑郁症会使病人用难以达到的标准苛求自己，并把自己在过去或现在犯的一些不值得一提的小过失看做是很大的罪过，反复自责。病情严重时，就会导致病人认为自己没有理由活着，自杀的风险会随之加大。

#### (6) 激越或动作迟钝

抑郁症会干扰大脑向肌肉发出的包含连续指令流的神经脉冲，以及躯体向大脑发送的包含传感信号的神经脉冲。有时普通人也能一眼就辨认出抑郁症患者：弓腰，面无表情，动作缓慢笨拙，甚至处于木僵状态。也有的病人会处于另外一个极端：精神和躯体都出现激越的特征，并伴有焦虑或激动——坐立不安、歇斯底里、走来走去，以及过分的、不切实际的忧虑。

例如，曾有位患者，非常富有，他在自己的豪华别墅里不停地来回走动，歇斯底里地尖叫：“我就知道，钱快用完了！”尽管家人向他一再保证，他也只是暂停片刻，不久又继续开始不停地走动叫嚷。这就是一种抑郁症表现。

#### (7) 出观自杀的念头或行为

当抑郁症病人提到死亡与自杀时，是最令人担忧的，亲友们一定要认真对待，因为这是一种严重的警报！抑郁症病人在自杀前通