

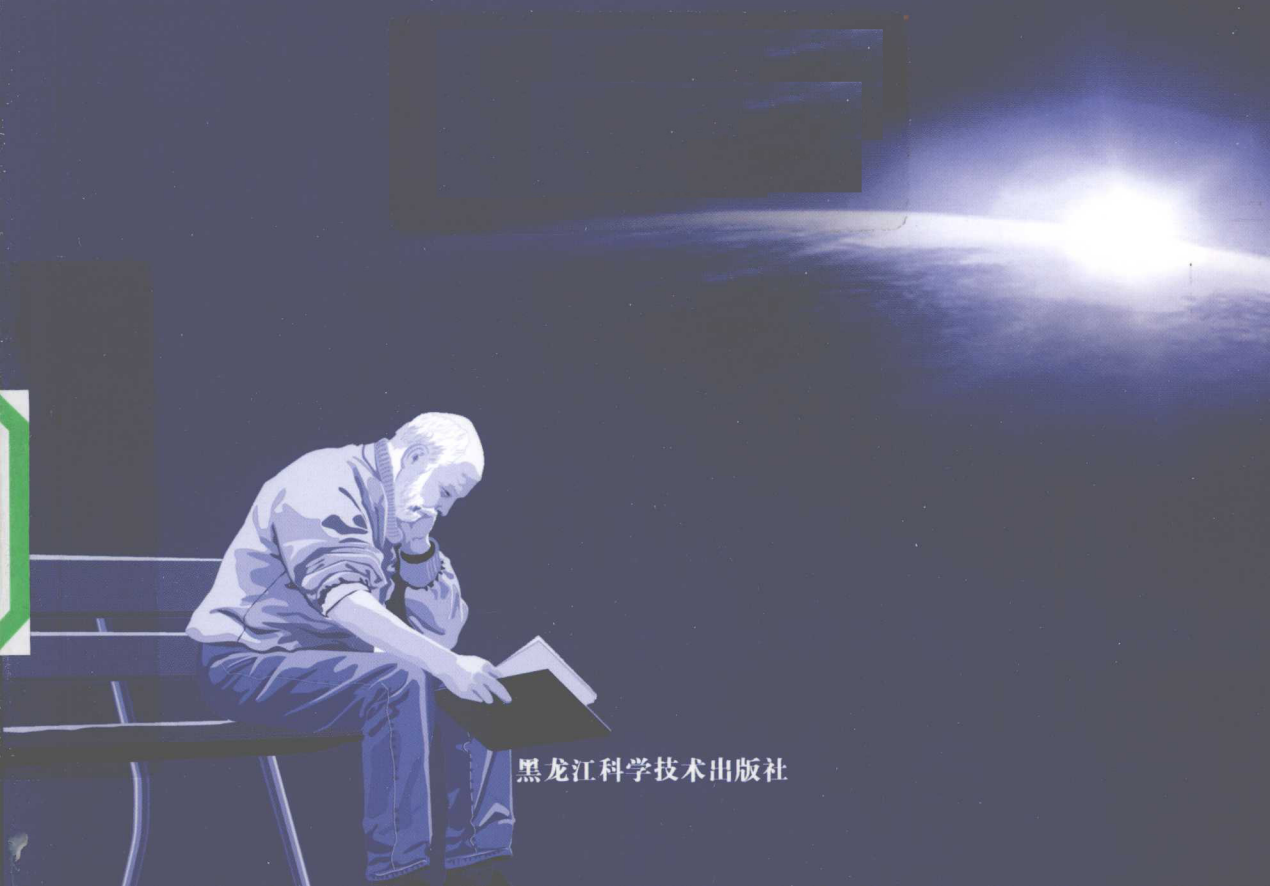
孙作东脑细胞激活论

BRAIN

孙作东带您

走出抑郁

孙作东 著



黑龙江科学技术出版社

孙作东脑细胞激活论

BRAIN

孙作东带您

走出抑郁

孙作东 著



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孙作东带您走出抑郁 / 孙作东著. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5388-6368-0

I. ①孙… II. ①孙… III. ①抑郁症—防治 IV. ①R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 108274 号

孙作东带您走出抑郁

Sunzuodong Dainin Zouchu Yiyu

作 者 孙作东
责任编辑 徐增光 项力福
特约编辑 王爱丽 魏 薇
出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电 话 (0451) 53642106 传真 (0451) 53642143(发行部)
发 行 全国新华书店
印 刷 哈尔滨市石桥印务有限公司
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 9.5
字 数 178 千字
版 次 2010 年 6 月第 1 版·2010 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-6368-0/R·1703
定 价 26.80 元

★版权所有 侵权必究★

内 容 提 要

当外在强大的力量控制着我们的行为方式时,当我们在纷繁复杂的世俗面前,工作、生活成为我们的负累,价值观发生错乱时,我们的灵魂也就远离了精神,以致迷失了自己,不懂生活,也不会生活了。

我们抑郁了吗?抑郁是病吗?一个个问题困扰着我们。

《孙作东带您走出抑郁》是以脑科学为基础,从净化心灵的角度出发,旁征博引,循循善诱地帮助我们还原生活的本真,让人在富有哲理性的语言中豁然开朗,如同步入心灵的大自然,清新、舒爽;又仿佛是一盏点亮了心灵的灯,温暖、光明。作者引导我们在对生活不断拷问的同时,使我们顿悟:原来生活如此简单,是我们自己钻入了思维的怪圈,是我们自己套上去的精神枷锁,锁住了我们的智慧,固封了我们前进的脚步。

本书作者敢于颠覆传统的认知,提出“抑郁不是病”、“有思想的人才抑郁”等不同观点,这也非常符合其个性和行事风格。

抑郁不是病,但处理不好易致病,建议读者朋友以一种平和的心态阅读此书,科学地运用此书所提供的解郁方法,以阳光的心态从抑郁的阴霾中走出来,获得崭新的生活。



人生困惑多多，不可一日无师。

我虽不迷信“权威”，但崇拜“大家”，敬仰“导师”。“大家”与“权威”不同，“大家”是有真才实学的，是大度、宽容、高尚的，而“权威”却有压制人、胁迫人的感觉。但凡在我人生的道路上遇到并曾给我真诚指点与无私帮助的“大家”，我都视其为“导师”。今天，我就想到了他们——

王奎民，我的小学语文老师，擅长“咬文嚼字”，通晓哲学，尤其是辩证法。在他眼里，没有不好的学生，他总能千方百计地发现每一个学生的长处和优点，并大加赞扬与鼓励。有一次，为了支持和验证我的一个不成熟的想法，他竟从家里“偷”出 36 元钱给我做路费去了一趟吉林，那是我第一次走出山村、坐过火车、到过大城市、见过大学教授。在 30 多年前，对于一个农村小学老师来说，“36 元”可不是个小数目。正是这种鼓励式的教育方式，让我懂得凡事不但要想，更要去做。

张作新，我的大学哲学教授。一次期末考试，哲学所出的八道题没有一道是我能够准确解答的。于是我自拟了第九道题，题目是“在大学期间如何学好哲学用好哲学”。几天后，成绩宣布了，“孙作东，98 分，全班第一”。在应试教育的大环境下，张作新老师不拘一格的育人方式，现在回想起来，特别难能可贵。是他，强化了我敢于向传统说“不”的性格和勇气。

陈雷，抗联老战士，原黑龙江省省长。在大学毕业时，他老人家为我这样一个刚要步入社会的年轻人题写了“天涯地角有穷时，只有师恩无尽处”14个大字，于是才有了多年后我与老省长的忘年交，才有了报告文学《感恩的心》。老人家的叮嘱让我懂得了一个重要的人生道理：学会感恩。这一点让我受益终身。

王世华，哈尔滨市副市长。15年前，我怀揣专利投奔到哈尔滨市南岗民营科技企业示范区，几乎已身无分文的我获得了创办企业的第一笔科技经费的支持，20万元的抵押担保物竟是“孙作东的人格”，当时的区长就是王世华。没有当年的20万，也就不可能有今天的“奥博”。他让我体会到了诚信的力量，也是我们企业能够稳步健康地发展到今天的根本原因之所在。

张建平，黑龙江省食品药品监督管理局局长。时任医疗器械处处长的他，在我创办企业之初，第一个到奥博公司现场指导工作。我清楚地记得，当时是在国家管理政策还不健全，相关标准还不完善的情况下，是他一步步地帮助我把企业办了起来。正是因为他的理解与支持，我才有可能把一个个“研究成果”变成产品推向市场，让众多脑病患者从中受益。他是真正把我引入医疗器械行业的第一人。

杨宝峰，中国工程院院士，哈尔滨医科大学校长。2002年，当我手捧《激活沉睡的脑》的书稿忐忑不安地走进杨校长的办公室时，他的一句“这个书名真好”立刻消除了我的拘谨。我的第一本书《激活沉睡的脑》，就是杨校长亲自帮助把关和修改的。当我取书稿时，

杨校长十分感慨：“作为一名年轻的科研人员，能写出这样一部有关脑科学方面的书，实在不容易！”杨校长是鼓励并引导我步入脑科学神圣殿堂的第一位导师。

孙尧，教授，博士生导师，黑龙江省科技厅厅长，黑龙江省副省长。多年来一直都在关心着我个人的成长和企业的发展，并给予了极大的支持、鼓励与肯定，在各个方面屡次破格举荐。他是鼓励我们企业坚持走自主创新之路的第一人。就是在金融危机最困难的时期，企业也没有盲动，而是毅然地选择了“坚持”，逆势而上，潜心钻研，搞新产品开发、搞技术储备。我们坚信，在科技创新的大道上，企业会越走越远，路会越走越宽。

杜宇新，哈尔滨市委书记，黑龙江省委副书记。有一次到我们的企业考察工作，原定20分钟的活动，却与我促膝长谈了2个多小时。“脑健康医疗器械行业是一片‘蓝海’而不是‘红海’，不要盲目地追求大而全，贵在专一，要把这个领域做精、做深、做透”，他还说，“无论是为官，还是经商，最难的事莫过于选择，学会放弃也是一种能力。官员和企业家一样，要能够耐得住寂寞、抵挡得住诱惑，要有所为，更要有所不为”。杜书记为我们企业今后的发展指明了通向“蓝海”的方向，脑健康将是我们一生都做不完的事业。

.....

在我的心中，他们不是普通意义上的“权威”，而是真正的“大家”，是我所敬仰的“导师”。在我人生成长的不同阶段，正是他们引领我一路前行，让我做一个品格高尚的人，做一个有益于国家、社

会和人民的人。

伴随着帕金森病治疗仪和抑郁症治疗仪科技攻关项目的产业化,我的脑科学专著《激活沉睡的脑》又一次再版,《征服帕金森》、《孙作东带您走出抑郁》也出版在即。这一切,对于我本人和企业来说意义十分重大,意味着是一个新的高度、新的起点、新的发展机遇。回想自己走过的历程,有创业的艰辛,更有收获的喜悦,云云种种经历得太多太多,但不管时间过去了多么久,总有些记忆会随着时间的推移变得越来越清晰。

饮其流者思其源,学其成时念吾师。

作者:孙作东

2010年5月28日于北京

目录

第一章 走近抑郁

抑郁不是病 长期抑郁能致病·····	3
恐惧是抑郁的根·····	6
有思想的人才抑郁·····	10
人人都抑郁过 我也不例外·····	13
疯子与天才·····	16
容易抑郁的人·····	23
不易抑郁的人·····	28
你离抑郁有多远·····	30
当心身边的引爆器·····	32

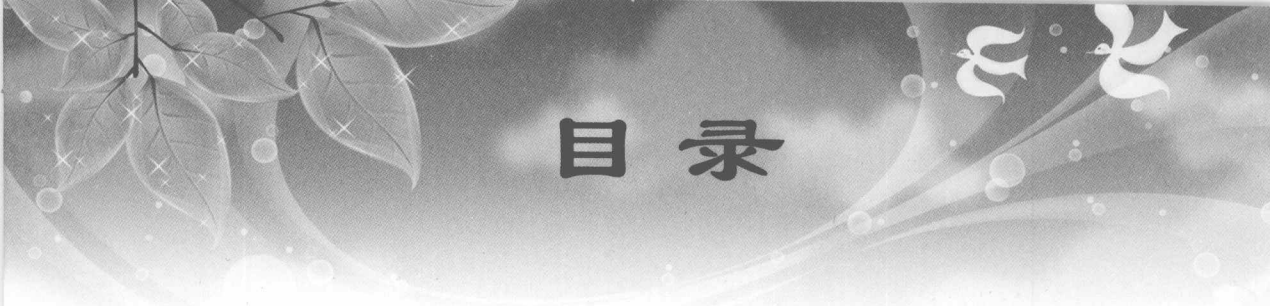
第二章 走出抑郁

心中一片海·····	37
人生犹如过山车·····	40
为了明天 忘却昨天·····	42



目 录

“一半”的完美·····	44
别把自己太当回事·····	46
别给人生留下遗憾·····	48
宽以待人路更宽·····	50
实话未必实说·····	54
伤人等于伤自己·····	57
学会放下·····	59
放弃也需要勇气·····	62
善待他人 学会去爱·····	64
学会自我欣赏和欣赏他人·····	67
阳光心态才能心态阳光·····	70
既已成为事实 只能如此·····	75
其实我们都是“牧人”·····	77
幸福就在你身边·····	81
“救人”不必“舍己” “奉献”不必“无私”·····	83
吃亏是福 难得糊涂·····	75
办法总比困难多·····	87



目录

阳光就在风雨后·····	89
找准位置 快乐自己·····	91
击碎心中的恐惧·····	94
没事儿找事可解郁·····	96
身体快乐 精神健康·····	98
放慢脚步 享受生活·····	100
“自嘲”你会吗·····	103
做情绪的主人·····	105
喊哭笑都可解郁·····	109
有泪你就尽情地流·····	112
死也是因为笑·····	114
忘却烦恼 快乐举杯·····	116
吃出个好心情·····	118
睡个好觉也解郁·····	120
烦恼的最佳“解毒剂”·····	122
脑健康忠告·····	124

目 录

第三章 利用抑郁

营造一片晴朗的天空·····	129
学会控制抑郁和利用抑郁·····	133

结 束 语 ·····	139
-------------	-----



走近抑郁

第一章

抑郁不是病 长期抑郁能致病

人生不如意十之八九。生活中,当人们遭受痛苦、压力、挫折、失败、疾病、死亡时,自然会产生情绪变化,尤其是抑郁情绪。抑郁是人的一种正常生理表现,主要是心境和情绪的低落,比如因某人或某事在某一阶段而忧郁、焦虑、失眠、暴躁、悲观甚至绝望,感到心情沉重,郁郁寡欢,性格孤僻,快乐不起来,丧失了对生活、工作的热情和乐趣,做什么事都感觉到身心疲惫,力不从心。

很多时候,我们都忙于眼前的繁琐事务而忽略了心灵发出的抗议或者说是警报。正常人的抑郁情绪,持续时间较为短暂,随着时间的延长及生活环境的改变,可逐渐淡化和消失。当你从困境中走出来的时候,也就是摆脱了这种抑郁情绪的时候,你的身心也会随之恢复正常。如果抑郁情绪未能得到及时的调整,而长期处于极度抑郁之中难以自拔,就有可能发展成为抑郁症,抑郁症中约有15%的人会有自杀倾向或自杀行为。也就是说,抑郁症既可影响人们的正常工作、学习和生活,又可危及人们的生命。

1946年获得诺贝尔文学奖的德国作家黑塞,曾因特殊的心理压力而引发了严重的抑郁,甚至导致精神分裂。他在1917年前后就曾介入心理分析,1927年由他所著的小说《荒原狼》把他

的孤独以及不能忍受分裂的感受用文字充分地表现了出来。

2003年4月1日,在西方愚人节的这一天,张国荣从位于香港中环的一家酒店24楼纵身跃下,一代巨星就此陨落。张国荣的抑郁症病史可追溯到20世纪80年代,据传事业与感情是他患病的主要原因。他曾在1987年的自传中这样写道:“我想自己可能患上忧郁症,至于病源则是对自己不满,对别人不满,对世界更加不满。”

抑郁虽然不是顽症痼疾,却也是万病之源,可以摧毁一个人的精神,甚至吞噬一个人的生命。古人云:“忧郁生疾”,也就是说抑郁、忧愁、苦闷、沮丧、恐惧等不良情绪会造成人体生理功能障碍。医学研究也表明,长期抑郁、脾气暴躁等不良情绪会导致神经内分泌紊乱、器官功能失调,使机体免疫力及抗病能力下降而引发多种疾病,如冠心病、脑中风、糖尿病、高血压、高脂血症、痴呆等等,也是公认的致癌的重要内在因素。现代医学发现,精神心理因素并不能直接致癌,但却往往以一种慢性的持续性的刺激来影响和降低机体的免疫力,增加癌症的发生率。

抑郁的核心问题在于心境和情绪上的变化,是可以自我控制的,但如果发展到一定程度,严重影响正常生活而加上“症”字,那就需要借助外力来进行调节了。有些抑郁症者也会随着时间的推移出现自愈的情况。

曾经抑郁到要看心理医生的许巍在一次笑谈中坦言：“2000年那会儿，我曾经不想做这一行了，怀疑自己不是这块料，打算去开个餐馆什么的。录制专辑《那一年》的时候，我必须每天吃着抗抑郁的药才能维持，走出录音棚腿都是软的，觉得整个世界都是灰色的，身边的朋友只好把我带去看心理医生。当时我每天都要听约翰·列侬、U2 还有安德烈·波切利的歌，才感觉到世界上还有爱。2000 年到 2001 年之间，我反省了自身的很多问题，做音乐的态度也发生转变，希望能够用音乐温暖别人，同时也认识到只有先自救才能让更多的人快乐起来。”许巍通过写歌让自己走出抑郁，也给别人带来了快乐，许巍回忆说：“记得在深圳演出时，有个接待我们的女孩告诉我，她得过抑郁症，当时听我的《时光漫步》感觉很快乐，我特别感动。”

其实，抑郁并不可怕，是一种很常见的情感成分，是心理失衡状态下产生的一种情绪障碍，并非传统意义上的精神病。抑郁情绪从古至今始终存在于人类的生活当中，对于现代人来说，抑郁更为普遍，就像人有个感冒发热一样平常且易反复发作，所以抑郁也被人们称为“精神感冒”、“蓝色的隐忧”。

抑郁不是病，但不能不重视。