



敞开心扉，让快乐离你近一点，让抑郁离你远一些



CHAT WITH
DEPRESSION

跟抑郁者聊天

快乐离你只有一步之远

高志鹏◎编著



解读、预防、治疗抑郁症，让你生命中的每一天都充满阳光

CHAT WITH
DEPRESSION

跟抑郁者聊天

高志鹏◎编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

跟抑郁者聊天 / 高志鹏编著. —北京: 新世界出版社, 2010. 6

ISBN 978 - 7 - 5104 - 1036 - 9

I. ①跟… II. ①高… III. ①压抑 (心理学) —通俗读物 IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 103959 号

跟抑郁者聊天

作者: 高志鹏

责任编辑: 闫红 朱丽丽

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京市中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710mm × 1000mm 1/16

字数: 273 千字 印张: 18.5

版次: 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 1036 - 9

定价: 36.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

Introduction

生活就像天气,有晴天有风和日丽,当然也会有阴霾有暴风骤雨,能在不同环境中看到阳光和希望,才是幸福的人。活着,你可以开心,也可以忧伤,最重要的是活在当下,活出最好心态。对于生活,我们不仅要有知识,更要有智慧,最重要的是我们不能失去理性的精神世界。当灾难或痛苦来临,除了承受其带来的悲痛,我们还要学会如何去应对,渡过悲伤和不堪,往好的地方走下去。

鲁迅在他的小说《祝福》中刻画了祥林嫂这个人物,她唯一的儿子——阿毛的意外死亡,使她的情绪一下子跌入低谷,整天唠唠叨叨,人见人烦:“我真傻,真的,我单知道下雪的时候野兽在山场里没有食物吃,会到村里来;我不知春天也会有狼。我一清早起来开了门……阿毛给狼吃了。我真傻,真的,我单知道……”最后在除夕即将到来之时,祥林嫂结束了自己的生命,希冀在地下与家人团聚。古往今来,不计其数的人由于不堪忍受现实世界的鄙夷而离开人世,有的则在病理性的幻觉作用下,产生悲剧性的后果。很多著名作家、演艺明星、商界富豪患病自杀,这些令人震惊的事例耳熟能详、不胜枚举,让大众对神经症有了新的认识。还有更多的普通人在漩涡中挣扎,有些人用尽中医西医的方法,却始终不能被治愈,最后沦为精神残疾,苟延残喘地活着。因此,我们需要对抑郁症有更清醒、更全面的认识。

我们常常感到身处焦虑之中,而这种焦虑从根本上来说是由缺乏自我意识造成的。“如果你对我不同意,那么我就没有意义了”,这种焦虑是因为

这个人必须依赖别人的肯定。一个一心想着迎合别人和社会的人是一个异化的人。一个异化的人不会听从自我良知的感召,而是紧跟社会的节拍一路狂奔,冲向成功的终点。对他来说,所有的力量都不是来自于他自己,而是来自别人的认同和掌声,只有在群体中才有安全感。一旦在群体中得不到肯定与认同,心理便会不同程度的失衡,抑郁就容易产生。当然更多人可能只是简单回答:“我只是心情不好”,不承认自己已患了抑郁症,并拒绝接受治疗。从心理学的角度说,抑郁实际上是一种心理的病态,一种情感疾病。因为它是疾病,所以不管你是否愿意,均需要治疗。而且,这种疾病是可以治疗好的。

本书的目的其实很简单,帮助您减轻抑郁或战胜抑郁,使你不必在灰色的情感阴影里生活,而是在灿烂阳光下感受生活的美好。一只木桶能盛多少水并不取决于桶壁上最长的那块木板,而恰恰取决于最短的那块,这就是有名的“短板原理”。它同样适用于我们的心灵,我们将找到并抢修这块漏水的短板,填补人生的缺陷,让我们的幸福快乐不再“漏水”,让心灵机器的运转进入最佳的状态,让我们的未来之路更加辉煌、美好。我们相信快乐是让更多的人快乐,让抑郁的人都认识抑郁,并摆脱抑郁。

作 者

2010年5月



Contents

目 录

第一章 抑郁症，快乐心灵的杀手 1

抑郁来了，快乐就没了	3
抑郁，到底从何而来	6
小心世界第二大疾病	10
“心理感冒”与抑郁症鉴别	14
情绪低落是抑郁症吗？	17
一位抑郁症患者与医生的对话	20
典型案例分析	23

第二章 是什么让我们抑郁？ 25

人们为什么会抑郁	27
诱发抑郁症的心理因素	31
自然环境产生心理疾病	34
社会压力让人喘不过气	37
刺激性生活事件	40
生物和遗传上的影响	43
典型案例分析	46

第三章 警惕抑郁症的健康危害 49

走上自我封闭的道路	51
情感世界里的孤单	54
免疫力低下的原因	57
让神经系统变得混乱	60
自卑成为生活的主题	63
极端的行为——自杀	65
典型案例分析	68

第四章 你可以靠自己打败抑郁 71

心病还需心药解	73
睡眠是缓解抑郁的关键	76
用休闲换取健康	80
不要让思想着魔	83
为自己找到生活的目标	86
多做运动,激发身体活性	90
典型案例分析	93

第五章 向他人寻求心理帮助 97

与别人建立良好的关系	99
通过沟通,敞开心扉	102
向别人寻求心理帮助	104

试着从心底接纳陌生人	106
学会分享,才能收获快乐	109
努力做一个热心肠的人	111
典型案例分析	113
第六章 适当发泄,做情绪的主人	117
拔出心中所有的钉子	119
操纵好自己情绪的“转换器”	122
别让紧绷的弦断裂	125
当怒则怒,当服则服	128
一定要学会克制自己	131
情绪不随感情迁移	134
典型案例分析	137
第七章 忘掉过去所带来的痛苦	139
接受现实的残缺	141
忘记过去的痛苦	144
把今天的日子过好	147
生气不如争气	151
做人何必那么较真	154
停止抱怨,用心赞美生活	157
典型案例分析	160

第八章 每天用一点肯定心理学 163

从自卑中走出的自信者	165
自信自有魅力在	168
真正做到“爱自己”	171
在这个世界上,你是独一无二的	174
变缺点为自信的魅力	177
内心不要太敏感脆弱	180
信心是人能站起来的希望	183
典型案例分析	186

第九章 心宽一寸,抑郁远离三分 189

以宽容之心净化心灵污垢	191
别让仇恨的种子萌芽	194
努力做一个慷慨的人	196
自私就是自我毁灭	199
宽恕敌人,赢得朋友	202
都是自私惹的祸	205
典型案例分析	207

第十章 快乐与否取决于你自己 209

墨守心中那份满足	211
越想得到,就越容易失去	214
平淡生活,让快乐常在	216

赶走你的不高兴	219
驱除不必要的欲望	221
享受人生乐趣要知足	224
典型案例分析	227

第十一章 用积极替代消极 231

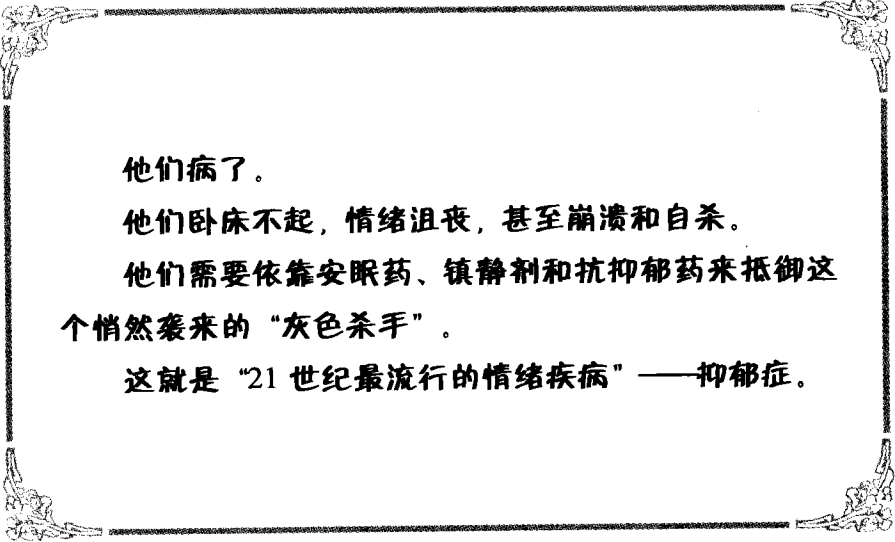
告别悲观,迎接生活的暖阳	233
别让生活成为一潭死水	236
踢开绊住前进脚步的小事	239
“枪毙”心中的痛苦	241
生活可以多点“开心果”	243
生命有限,而希望无限	245
典型案例分析	247

第十二章 找到离你一步远的快乐 249

生活中的一点一滴都蕴藏着快乐	251
快乐在每个人的心里	254
让快乐与你结伴而行	257
快乐是一种正面的情绪	261
快乐是每一个人的权利	264
拥有一颗童心就会像孩子一样快乐	267
快乐就在不远处	270
典型案例分析	273

第一章

抑郁症，快乐心灵的杀手



他们病了。

他们卧床不起，情绪沮丧，甚至崩溃和自杀。

他们需要依靠安眠药、镇静剂和抗抑郁药来抵御这个悄然袭来的“灰色杀手”。

这就是“21 世纪最流行的情绪疾病”——抑郁症。

抑郁来了，快乐就没了

众所周知亚里士多德是古希腊的一位著名哲学家而非心理学家，他曾经说过这样一句名言：“对于一个热情而乐观的人而言，如果将要发生的事情是好的，那么这件事就很可能发生并且确实是好事，而对一个冷漠而抑郁的人来说，则正好相反。”我们从他的这段话中可以看出这样一个心理学事实：**大脑中所相信的东西，我们必能看到。**

如果，当你感到快乐的话，你思考的、你看见的、你回忆的也是快乐的，你将会处于一个美好的世界中。如果，当你抑郁，情绪跌入低谷时，你的思维就会进入另外一种模式。就仿佛你戴上了一副黑色眼镜，在恶劣心境中，只有忧伤、沮丧、痛苦和失望的“灰色”事件显现在眼前。现在，有不少人还因为戴上了这副黑色眼镜而苦不堪言，想摘却摘不下来。

曾经有一段时间，“我很郁闷”似乎成为很时髦的口头禅；越来越多情绪低落等消极情绪的人被扣上患有“抑郁症”的帽子……据世界卫生组织（WHO）统计，全球有3.4亿人患有抑郁症，美国每年都有1100万人患临床抑郁症，大约15%的人最终会以自杀了结一生。受此症的影响，每年大约损失200亿美元。中国的超过2600万的抑郁症患者中，只有不到10%的患者接受药物治疗。

据世界卫生组织（WHO）统计，全球抑郁症的实际发病率约为11%。也就是说，粗略的算法，每十个人里就有一个抑郁的人。抑郁症目前已经成为世界第四大疾病，预计到2020年可能成为仅次于心脏病的人类第二大疾患。再看看我们身边的数据，WHO所发出的警告就不显得耸人听闻了。

另外，研究机构对北京、上海、广州三个城市的白领人群所做的心理

调查显示，80%以上的人认为自己时常感到不快乐；70%左右的人在人生的不同时期陷入过抑郁的低谷。就连开玩笑的时候，“郁闷”这个词也逐渐流行开来，好像谁不抑郁就赶不上潮流，跟不上时代。不同时代的文学作品都会描写一种时代的浪漫病，比如民国时期的肺癆，比如上世纪80年代的白血病，新世纪来了，有人预言，浪漫而时尚的病就是——抑郁症。

不得不承认，在这个竞争日趋激烈的社会中，抑郁已经成为我们个体身上出现的一项典型社会病，它是文明进化的“负产品”。近些年出现的抑郁症患者是上个世纪前五十年十余倍的，而这都或多或少的与不断激烈和高速发展的工业文明摆脱不了干系。

社会越来越鼓励个人实现自我、表现自身之价值，集体与家庭的概念被进一步弱化，个体被陷入物质与权利的激烈竞争中，孤立无援，从此欢乐、幸福、成功、失败、沮丧、失望、痛苦都需要一个人承担与内化。于是抑郁便成了个人对现实的最典型、最普遍的应激反应。

抑郁中的人往往都是消极思考的人，他们通过黑色眼镜来看这个世界，长时间过分地、无缘无故地感到悲哀，并产生极度消极的自我表象和自杀念头。抑郁真真实实地让每一个沉陷其中的人在极为痛苦中挣扎，他们每时每刻都在渴求着跳离这个泥沼。

但就像一句名言所说，世上最坚硬的东西有三样：钻石、钢铁和人对自我的认识。正是因为个体对自我的强烈关注及不断的负性评价，使他们往往想脱离抑郁而又脱离不得。他们悲观且顽固地认为自己所遭受的失败和挫折，都是稳定的（“它将会一直下去”）、普遍的（“它会影响我做的每件事情”）和内在的（“这全是我的错”），所以，大多数抑郁者往往认为自己的抑郁是不可改变的或是很难改变的。

行为影响着态度，而态度又可以改变行为，同时态度又取决于行为。如果，让抑郁成为自己不可改变的心境思想的话，这样很多人就无法走出抑郁了。

其实，是有两条路摆在我们面前的，一条是一点一点地走向阳光与快

乐，试着努力地改变自己的心境以及看待问题的方式；而另一条是让痛苦、沮丧、绝望占领自己的视野，继续沉醉在抑郁的心境中。痛苦与艰辛在这两条路上同样是都存在的，可以说第一条对处在抑郁中的人更不易，但是只要你能坚持在这条路上走下去的话，前途将是光明的。

有个经典的寓言故事：

“影子真讨厌！”小猫汤姆和托比都这样想，“我们一定要摆脱它。”然而，汤姆和托比发现，无论走到哪里，只要一出现阳光，它们就会看到令它们抓狂的自己的影子。不过，汤姆和托比最后终于都找到了各自的解决办法。汤姆的方法是，永远闭着眼睛。托比的办法则是，永远待在其他东西的阴影里。

这个寓言说明的是一个小的心理问题是如何变成更大的心理问题的。可以说，一切心理问题都源自对事实的扭曲。什么事实呢？主要就是那些令我们痛苦的负性事件。因为痛苦的体验，我们不愿意去面对这些负性事件，甚至装作忘记，但是，它们在潜意识中仍然会一如既往地发挥作用。并且，哪怕我们对事实遗忘得再厉害，这些事实所伴随的痛苦仍然会袭击我们，让我们莫名其妙地伤心难过，而且无法抑制。这种疼痛让我们进一步努力去逃避。通常的解决办法就是这两个：要么我们像小猫汤姆一样，彻底扭曲自己的体验，对生命中所有重要的负性事实都视而不见；要么我们像小猫托比一样，干脆投靠痛苦，把自己的所有事情都搞得非常糟糕，既然一切都那么糟糕，那个让自己最伤心的原初事件就不是那么疼了。所以，真正抵达健康、找到快乐的方法只有一个——直面痛苦，摆脱抑郁。直面痛苦的人会从痛苦中得到许多意想不到的收获，它们最终会变成当事人的生命财富。

抑郁，到底从何而来

抑郁——depression，在医学上的解释是指以心境低落为主的精神状态。

这里需要说明的是抑郁不同于抑郁症。正如前文所说，郁闷低落是人的生命历程里很正常的一种情绪表现，适度沮丧并心生郁闷，是人们应对失败的自然反应，但如果这种逃避机制运转失灵或不正常的话，就很可能导致抑郁，一个人长期忧郁过度，就有可能发展成抑郁症。从医学角度看，心理持续压抑长达两周以上即可诊断为患有抑郁症。

早在公元前 2600 年，埃及文献中就出现了忧郁症这个词，古希腊的医学之父希波克拉底第一个详细地描述了忧郁症。他描述的忧郁症包括躁狂和抑郁心境，并认为这两种症状是同一种疾病。用于描述抑郁症表现的有 depression 和 melancholy 两个词。起源于拉丁文 ephemera，最早被用于描述情绪状态是在 17 世纪。希波克拉底从朴素的唯物论观点出发，认为抑郁状态是体内“黑胆汁”（black bile）过多所造成的，而在古希腊语中，“忧郁”一词本身的含义就是“黑胆汁”。但黑胆汁增多的原因是什么？对这个问题的回答就非常复杂。他认为有些人天生具有黑胆汁—抑郁型个性，用现代观点来说即遗传上的易感性；当然他也相信压力、饮食以及季节变化能够影响体内黑胆汁的含量。比如当一个人抑郁的时候，经常不知道自己为何会这样。

“抑郁症”并非仅仅是现代病，古今中外早已有之，不论男女老少，成功人士或失败者都会得这种病，但以青年、中年、老年、妇女居多。较轻时的抑郁情绪可以比喻为“心理感冒”，只要及时得到亲人或亲友、同

事或心理医生的开导或帮助，就可以改变心绪，不至发展为“抑郁症”。而到了“抑郁症”阶段，就可以比喻为“心理肺炎”，非治疗不可，非正确治疗就不能康复。

历史上，也有不少成功人士摆脱不了“抑郁症”的折磨，如美国前总统林肯、罗斯福，英国前首相丘吉尔等都有过“抑郁症”的经历。我国古今小说中经常有描写因多愁善感而导致生病的人物，如《红楼梦》中的林黛玉等等。其实这些人患的就是“抑郁症”。香港著名艺人张国荣，名人海明威、三毛、阮玲玉、顾城等也是由于受不了“抑郁症”的折磨而自杀身亡。梦露、希西公主、戴安娜王妃和我国中央电视台著名节目主持人崔永元（已治愈）也曾饱受过“抑郁症”的折磨。

到底是什么导致了抑郁？几千年来人们一直关注这个话题。

人在刚出生时，本是没有任何束缚的。就像懵懂的小孩，就算纵火、撒野，抢其他小朋友的东西，也不知道有什么不对或害怕的。但是随着他们渐渐长大，社会的道德规范对他们的束缚就会越来越多，结果就是他们知道了约束自己，不再随意放纵。同时也知道了害怕，比如小朋友不知道害怕毛毛虫，而一些成人却害怕毛毛虫。

社会道德规范、良心对人的约束是严厉而难以突破的。人若做了自己良心所认为不该做的事情，那良心对他的指责也将是非常严厉的。严重的会使人不断的自责，信心下降，甚至陷入自卑。

佛罗伊德在他的《精神分析引论》一书中，曾举过这样一个例子。

一个富有人家有一个乖巧懂事的女儿，而家里的仆人也有一个女儿。像其他小孩子一样，她们在小时候也玩过一些有关性的游戏。由于富人家的女儿有着良好的家教，在她稍微懂事的时候就知道了这种游戏是所谓“肮脏的”，是不应该去尝试的东西，因此儿时的游戏极有可能成为她心灵上的枷锁，让她对自己形成较为严厉的自责。以至于到了成年婚后，仍对正常的性爱关系有着不正确的认识，以至形成心理疾病。而仆人家的女儿