

打造 纯净完美的 内心世界

我们聊聊吧！怎样才能保持一颗安静祥和的平常心……



关自佳◎著

Bu Jiao Lü Bu Yi Yu

不焦虑 不抑郁



改变生活先从改变心态开始！本书是现代
人塑造良好心态的必备
参考书。看完本书，您
将彻底摆脱焦虑、抑郁
的心态，还心灵一片蓝
天并拥有纯净完美的内
心世界！

中原出版传媒集团
中原农民出版社

打造 纯净完美的 内心世界



中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

不焦虑,不抑郁 / 关自佳编著. — 郑州: 中原出版传媒集团,
中原农民出版社, 2010. 1
ISBN 978 - 7 - 80739 - 788 - 5

I. 不… II. 关… III. ①焦虑-防治②抑郁症-防治
IV. R749

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 213133 号

出版社: 中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371—65751257

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 郑州金秋彩色印务有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 17 **字数:** 185 千字

版次: 2010 年 1 月第 1 版 **印次:** 2010 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 80739 - 788 - 5 **定价:** 26.00 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

目 录

· 目 录

抑郁是只狼/1

第一章 “心魔”来袭 / 5

今天你抑郁了吗 / 6

我们为什么会焦虑抑郁 / 9

过度焦虑是抑郁的前奏 / 11

偶尔焦虑也无妨 / 14

你抑郁,所以你优秀 / 16

抑郁就是心灵着了魔 / 21

定式思维中的陷阱 / 24

令你自毁的心理陷阱 / 30

让你内心失衡的心理弱点 / 32

焦虑时代的生存法则 / 35

第二章 接受你自己 / 37

你是独一无二的 / 38

了解自己,接纳自己 / 41

给自己一个目标 / 44

做人与做事 / 47

说出你的秘密 / 50

你永远都有选择 / 53

坦然可以让你无懈可击 / 56

自信的秘密 / 59

奖励一下你自己 / 63

退一步海阔天空 / 65

修剪你的欲望 / 68

知足者常乐 / 71

不必太完美 / 74

你不可能让所有人都满意 / 79

请做你自己 / 82

第三章 平凡生活中的精彩 / 86

寻找快乐 / 87

乐观的力量 / 90

像宽容自己那样宽容别人 / 94

猜疑有毒 / 96

摘下无价值的砝码 / 100

目 录

顺其自然,顺势而为 / 103
向不良情绪开炮 / 105
让美食引导你的情绪 / 109
把你的郁闷写下来 / 115
傻子的处世方法 / 119
抬头、低头的秘密 / 122
第四章 工作的乐趣 / 126
你需要一个切实的目标 / 127
职场上的“压力源” / 132
白领们的压力 / 136
绕过职场抑郁的“地雷” / 139
协商的技巧 / 141
见什么人说什么话 / 147
停止你的抱怨 / 152
拒绝空虚 / 156
工作热情枯竭之后 / 158
张弛有度克焦虑 / 162
蓝色西红柿与执念 / 164
放弃,也是一种选择 / 167
有空做做“心理按摩” / 170
跳出职场焦虑期 / 172
把工作当成一种乐趣 / 175
第五章 寻找你的坚强后盾 / 178
我们恋爱吧 / 179

恋爱的烦恼 / 181

爱是相互欣赏 / 185

理解与包容的感动 / 189

完美婚姻需要的不只是爱情 / 192

恩爱兵法保健康 / 195

少时夫妻老来伴 / 198

夫妻吵架的艺术 / 201

第六章 孩子,别怕 / 206

家是孩子健康成长的港湾 / 207

被“抑郁”侵袭的孩子 / 210

宝宝有话说 / 214

忧郁的青春 / 218

我不是“差生” / 224

考试带来的阴影 / 228

男孩女孩的困惑 / 236

请站到孩子身边 / 240

让宝宝健康快乐起来 / 246

附表一:抑郁症的自我测定 / 252

附表二:焦虑症的自我测定 / 257

附表三:考试焦虑症的自我测试 / 260

• 抑郁是只狼

心理学家做了一个实验，把同一窝生下的两只健壮的羊羔安排在如下的条件下生活：有草吃，有水喝，还有活动的场所。唯一不同的是，一只羊羔的身边拴了一只狼，而另一只羊羔却看不到那只狼。

生活在狼身边的小羊，从早到晚都要生活在狼的威胁下，本能地处于惊吓和恐惧之中，不思饮食，不敢睡觉。就这样，一天天逐渐瘦弱，没有多久就抑郁而死。而另一只小羊羔，由于身边没有狼的威胁，没有恐惧的心理，所以在草地上吃呀，跑呀，跳呀，日子一直过得很滋润、很快活。

您呢？您的身边是否也有这样一只“狼”，让您体力不支、食欲不振、不想起床去上班？让您情绪低落、失眠、身心疲惫和烦躁不安？让您对很多事情都已经失去了兴趣和愉悦感？让您觉得自己活着没有价值，生活没有方向？

从心理学角度看，抑郁其实就是一只生活在我们身边的“狼”，时时刻刻威胁着每一个人的健康。现实中的狼顶多在饿的时候威胁羊，但是抑郁这只“狼”却是无形地盘踞在人的心头，我们无法看见，却一直受它威胁。看看吧，明星大腕抑郁了，国家元首抑郁了，知识渊博的大师们也抑郁了。仅仅是抑郁也可以，还有人被日渐强大的精神之“狼”吞噬了生命。为什么会这样？不就是心情不好吗？

如果您这样看待抑郁现象，那就错了。

人们在日常生活中难免会有一段时间感到心情不好，比如我们失去了亲人、做错了事情、受到领导的批评，甚至是夫妻间吵架拌嘴，这时我们往往会感到失落和无助，自责或内疚，因而情绪低落、沮丧，这就是抑郁。

与一般的悲伤反应不同，抑郁比悲伤，也比痛苦、羞愧、自责等任何一种单一的负性情绪更为强烈和持久，给人带来的影响更严重。抑郁是一种很普遍的情绪，可以说人的一生总有某段或长或短的时间生活在抑郁之中。据报道，美国前总统老布什曾在竞选失败后两个月内都郁郁寡欢。

时代激烈的竞争，生活节奏过快，精神压力过大，对于每个人来说，都是无法逃避的。自第二次世界大战以来，患抑郁症的人数已经翻了1倍；在美国，有500万人服用抗抑郁药，每年自杀人数约为30万。仅中国抑郁症患者就超过3600万，其中约15%的人最终实施了自杀，即每2分钟就有1人自杀成功，平均每分钟有7人自杀未遂。

触目惊心吗？

其实，处于抑郁状态的人，如果能进行调节，积极面对所遭遇的现实和处境，接受丧失与悲伤的现实，就有可能克服抑郁情绪，重新适应环境，恢复正常的生活。遗憾的是，许多人并没有意识到抑郁的危害，只是单纯地认为“我只是心情不好而已”，因此忽视了调节自己的心态，长期（一般在3个月以上）笼罩在抑郁的阴影下无力自拔，影响正常生活，这时他们就患上了抑郁症。

从心理学的角度来看，社会转型期人们对精神和物质追求的严重失衡，是导致诸多精神问题的根源。物极必反，人是精神实体的人，如果长期忽视自己的真实感受，问题就会出来。抑郁症其实不可怕，“抑郁”是人类正常情绪的一种，如果有强大的爱的力量支撑完全可以走出来。这个爱包含着对自己的尊重和对外在世界的关爱。

既然每个人都无法逃避现代失衡的社会，那你的任务是改变面对困难的态度，调整自己的心态，有效预防抑郁症。现在普遍存在一种观念误区：认为不遗余力地拼命工作才是值得尊敬和有价值的，但很多人成功了，也感到自己枯竭了。为什么？中国传统道家的理论很有道理，张而不弛，某方面的资源就会被耗尽。真正成熟的人懂得调适自己，劳逸结合适度，会宣泄会娱乐，不迫使自己追求超出能力的目标。

在日常生活中，大多数人会认为抑郁不过是一种心病，“心病要用心药治”，等这段时间过去了，心情自然会好；还有一些人因为抑郁症需要去看医生，而片面地理解为抑郁症是“精神病”，要么带着有色眼镜看待抑郁症患者，要么认为自己是“神经病”（俗语，意思是精神分裂），这样的看法是非常片面甚至错误的。就像心脏病、肝炎、感冒、肺炎一样，抑郁症是一种‘疾病’。实际情况是，这种“疾病”表现出来的不是躯体症状，而是抑郁等心理上



的症状。

那么怎样才能让抑郁不再困扰我们呢？如何让我们日渐低迷的精神重新振奋起来？

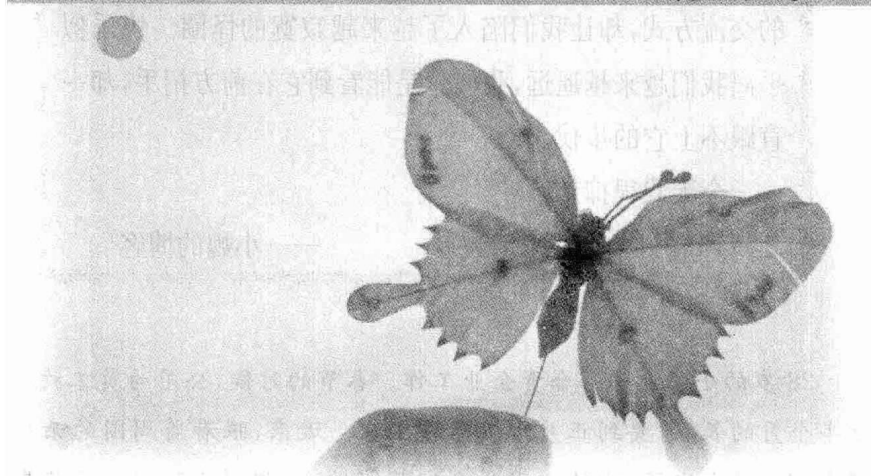
在此我们没有给您讲什么高深的大道理，只是希望通过一些生活中的细节让您可以更加直接地认识心理学，更加透明地感知生活中的快乐，从而帮助您解脱心灵上的枷锁。希望这本书可以让您有一些启发，有一些亲近，有一些暖和。

说实话，我们不希望买这本书的朋友是抑郁症患者，我们更希望这本书可以帮助您更好地调节您的心理状态，让您的身心一直健康快乐下去。如果说我们编写这本书有什么愿望的话，我们的愿望是希望没有人抑郁，让心情压抑的朋友能够快乐起来。

希望所有的人都可以得到自己的快乐。

第一章

“心魔”来袭



◆今天你抑郁了吗

这是一个流行抑郁的年代。人类在前所未有的信息发达的世界里，迷失了方向。在不同的圈子，我们会遇到相同的人，这似乎并不代表我们摆脱了孤独，相反，越来越先进的交流方式，却让我们陷入了越来越寂寞的怪圈。快乐似乎离我们越来越遥远，我们总是能看到它在前方招手，却一直跟不上它的步伐。

今天我很抑郁。

——小魏的博客

28岁的小魏在一家合资企业工作。春节的时候，公司为员工放了近半个月的长假，要到正月十五后才上班。近来，眼看着周围的亲朋好友都陆续上班了，他的心里感到空落落的，总觉得不踏实。春节期间，他曾给一位好友同事发短信拜年，没料到，对方的回复令他又尴尬又焦虑：“‘财源滚滚’就是‘裁员滚滚’，你这不是诅咒我丢饭碗、被炒鱿鱼吗？像这样晦气的短信息，千万不能发给别人。”小魏感到很奇怪，后来，他在短信网站上找到了答案，同事的说法竟然是正确的。从此就对那些祝福短信变得格外敏感，只要收到类似的内容立即删除，而且还要念几句“老天爷保佑”来“避邪”去晦气。

离上班的日子越来越近，他只要听到有短信铃声，就会精神紧

第一章 “心魔”来袭

张、焦虑不安，晚上失眠、白天头痛，惶惶不可终日。终于到上班時間了，不巧的是到公司门口的时候收到一条短信，不知道是凶是吉，心中一慌，竟然在公司门口摔了一跤，导致扭伤。在整理自己心情的时候，小魏在博客上写下了上面的话。

有人说不就一条短信吗？小魏你工作环境不错，收入也不低，应该是心满意足，称心如意了，为什么会这样呢？小魏自己也纳闷，是啊，为什么会这样呢？自己就是觉得有点空虚，走神成了习惯。只剩血液在身体里奔腾，脑细胞枯萎和滋生，心脏还在跳动，可是精神休克了，思想停滞了，像被摔坏的钟表，已经不会颤动指针，除了那些残破的零件还证明它曾有的精致和准确，再无其他。

小魏的话引起了很多人的共鸣，纷纷跟帖诉说自己的烦恼，不断地提到自己有抑郁倾向。

事实上，像小魏这样有点神经质的患得患失的人不在少数。据有关部门调查估算，全国有心理障碍者占总人口的10%左右，城市中有25%的人存在显性或隐性心理危机，而白领是其中相当突出的人群。看看，数据告诉我们，心情不好的人大有人在，十个人中就有一个人在心理上有个“槛”。那么，我们的心灵究竟怎么了？

结论是我们的“心灵有点感冒”。

繁忙的生活，竞争的加剧，让人们“抑郁”这个疾病不再陌生。早几年台湾女作家三毛自杀，香港影星张国荣跳楼，我们身边的人也开始接二连三地出现了抑郁：失眠、情绪低落、身心疲惫、食欲下降……诸如此类，我们曾经习以为常的某种精神状态或者生理现象，仿佛一夜之间成了中国人的“通病”。喧嚣拥堵的城市、紧张的生活节奏，整日穿梭于人海中却难以找到一个可以倾诉的对象，这几乎已成大多都市人的生活写照。于是当繁华落尽、空虚袭来之时，“今天你抑

郁了吗？”成为现代社会的流行语。

然而，抑郁症的后果是很严重的：不但可以让人消极怠工，没有工作效率，而且还会让人走进一条死胡同出不来，出不来的结果就是想放弃生命。据了解，抑郁症是自杀率最高的病症，几乎所有的自杀者都与心情抑郁有关。听起来有点恐怖是吗？

心理专家跟许多存在轻生念头的人交流时，他们辩称自己虽然有轻生的想法，但害怕那样做，或者认为自杀对不起自己的亲人朋友，他们常常说：“如果我在事故中意外死亡，就好一些，比如车祸呀，那样，别人至少不会认为我是逃避现实中的烦恼，而是倒霉。”

死亡为什么成为极度抑郁者最容易选择的方式呢？是出于一种死亡本能的自我保护。

这一点在动物界很容易看到，有不少动物陷入突然出现的危险情境，尤其遭遇自己的天敌不能逃脱时，会以假死的方式自卫，像南美大陆的负鼠就是这样。我们可以看到，死亡其实是一种逃避的胆小行为。虽然大多数的抑郁者都认为自己连累了别人，但是当他们选择死亡的时候，却是非常自私的行为，因为这个世界上，难过的不是你一个，为什么不想办法努力一下呢？

像小魏这样，准确点说小魏并不是抑郁症患者，只是因为压力过大产生了一点轻微焦虑，虽然不是什么大毛病，但是如果继续积攒工作中的负面情绪的话，焦虑很容易变成抑郁，这个时候他选择了一种发泄方式，就是写博客。把自己的坏心情，消极感悟全写出来，大家七嘴八舌地支招，说共鸣，这让小魏了解到，哦，不是我一个人心情不好，其实也没什么大不了。虽然这样的想法有点自私，但是当一个人心情不好的时候，就没有什么不可以。因为抑郁的产生有时是因为心

理上的不平衡,这个时候适当地释放一下自己的“私心”,是保持自己心理平衡的好方法。

◆我们为什么会焦虑抑郁

一个人为什么会抑郁呢?为什么有些人看起来什么都有了,但还是感觉到焦虑抑郁呢?

从医学角度看,抑郁症是一种大脑疾患,有其自身发生和发展规律。多年来抑郁症和抗抑郁药的研究,一直是当代精神病学一个重要的研究领域。虽然有关抑郁症的病因和病理生理还不十分清楚,但并不妨碍对此病进行有效治疗。

抑郁症的治疗方法很多,如心理治疗、睡眠剥夺治疗、光疗和电痉挛治疗等,但当代仍以药物治疗为主,心理治疗为辅。需要指出的是抑郁病人常有消极悲观的念头,重者轻生厌世,医师应高度警惕并告诫家人严加防范。条件允许最好住院,电痉挛治疗有立竿见影的效果,应果断及时采用。当然,我们不希望有这样严重的症状出现。

一般而言,如果某种疾病有明确的原因,我们的感觉可能好一些。但是,与许多其他严重疾病类似,在没有任何诱发事件或疾病的情况下,抑郁症也可以发作。抑郁症往往是各种遗传、心理和环境因素相互作用的结果,具体有以下这些因素。

①生物化学因素。一个人患有抑郁症时,大脑中往往有某些被称为神经递质的化学物质出现减少。人们认为,如果5-羟色胺和去甲

肾上腺素这两种神经递质之间不平衡,就可以导致抑郁症或焦虑症。5-羟色胺和去甲肾上腺素减少常常导致情绪低落、动力下降以及食欲和性欲改变。

②遗传因素。与许多其他疾病一样,抑郁症往往在家族中集中出现。若父母中有一人患抑郁症,则孩子患该病的机会增加10%~13%;在孪生子中,这个数值还要大。如果孪生子中有一人患抑郁症,那么另一个人在一生中患抑郁症的可能性是70%。

③社会与环境因素。一些研究提示,不良生活事件,如离婚、重病或屡遭不幸,可导致抑郁症。日常压力对我们的身体也有看不见的不良影响,事实上可以促成更大范围的疾病,包括心脏病、感冒和抑郁症。对于容易患抑郁症的人,如果持续处于暴力、忽视、虐待或贫穷之中,那么更可能会患上这种病。

④躯体疾病因素。许多躯体疾病和状况,如中风、心脏病发作、癌症、慢性疼痛、糖尿病、激素紊乱,往往可以导致抑郁症。如果你或者你认识的人患有躯体疾病,而且有淡漠症状或者无法解决自己的基本生理需要,应该与医生联系。这些症状可能是对躯体疾病的情绪反应或主观反应,也可能是这个人有需要治疗的抑郁症。

⑤人格因素。悲观、自信心低、不良的思维模式、过分烦恼或者感觉几乎无法控制生活事件的人较容易发生抑郁症。

⑥其他因素。一些药物可以造成抑郁症(如利血平)。更多信息请向医务人员咨询。另外,经常过多饮酒有时也可以导致抑郁症。

虽然我们对有关抑郁症的病因有了新的认识,而且会继续向前进展,但是在整个人类历史中,不论老幼、贫富、名人、百姓,都有患抑郁症的可能。不论你是什么人,你在生活中某些时候都有可能出现抑郁症的症状。

大家都知道塞翁失马的故事,我们应该学习塞翁那种乐观的精