

## 第一章

# 抑郁心境——

## 好久不见，听说你抑郁了

抑郁心境非常普遍，你有我有他也有，但程度不同性质也就不同。

抑郁看似生气，但这气生起来可是没完没了，有人会终生与气为伴。

对抑郁心境不可置之不理，否则它将影响人的正常工作和生活。

抑郁情绪的来源很深、很广、很复杂，重要的不是知晓它的来源，而是认清它的本质。

身动则心动，心动则神动，神动则抑郁瓦解。





“别理我,烦着呢”这句话在十年以前可谓轰动一时,火着呢,好多年轻人的背心上都印着这几个字,作为一种个性备受推崇。但很多人只管吆喝只管穿,未必真有文字上的那种心境。十多年过去了,当年,稀里糊涂的吆喝声如今却变成了现实。现在有好多人烦着呢,打招呼都成了小品语言:好久不见,听说你抑郁了?虽然是玩笑,但玩笑中却反映了挺真的现实。要说抑郁、忧郁、焦虑等都是些挺陌生的词儿,原来不太提及的,现如今也不知都怎么了,人们把这些挺膈应的词儿叫得震天响,好像还挺时尚的。

其实不是大家赶时尚,而是有些人确实得了这种膈应病。原来也不是没有,只不过原来不知道这种膈应病叫啥玩意儿,压根儿也不认为是啥病,不就是有点郁郁寡欢的不高兴吗?既不少吃也不少喝的,这里不疼那里不痒。大家认为就是心烦,是性格孤僻。

其实,抑郁心境几乎人人会有,没有哪个人生来只有幸福快乐的感受,而从未有过痛苦悲伤的情绪体验的。应该说烦恼忧愁时常干扰影响我们正常的生活。有些人因一时的失意或打击,困惑几天,难过几日,



没多久也就过去了。但有些人不行，他们会长时间地沉浸在痛苦、烦恼和悲愤的情绪当中，有时自己也说不清楚为什么，无缘无故地焦虑、烦躁。他们经常会发出这样的感叹：真没意思！生活太无聊太枯燥了！烦死了……

淑妹就是这样一个人。

## 快乐几时有，把“气”问青天

淑妹今年32岁，在一家事业单位工作。她性格内向，不太愿意说话，平时很少有笑脸，总是闷闷不乐的样子。了解她的人都说其实淑妹人挺好的，并不难接近，就是性格有点儿孤僻，不太愿意和人沟通交流。

淑妹有一个挺不错的家庭。丈夫在行政单位工作；儿子7岁，聪明伶俐，乖巧可爱，是个听话懂事的好孩子。据淑妹的丈夫讲，谈恋爱的时候就发现淑妹不太愿意说话，当时认为她是矜持内向。女孩子嘛，这样也好，比起那些生性张扬的人强多了。后来发现淑妹不仅是内向，她的情绪有些过分消沉，一天到晚总是满脸乌云愁眉不展，越是她一个人独处的时候，情绪越是低落，好像总是在跟谁怄气。

在丈夫的记忆中，淑妹很少有笑脸，经常是两眼发呆神情木讷。起初丈夫还以为她喜欢独自思考，后来发现她只有沉思的状态，却没有沉思的结果。说白了好像是在休息，是一种习惯化了的行为方式。

淑妹还有一个特点，就是对任何事情都不感兴趣。按说人都有自己的爱好，有人喜欢打球，有人喜欢下棋，有的喜欢文学，有的喜欢音乐……总之，人都有各自不同的兴趣爱好。但淑妹很特殊，她什么爱好

都没有,她也承认自己是个不会享受生活、没有情调的人。

丈夫和她正相反,只要是玩的东西都喜欢。淑妹说他童心未泯,嫌他不务正业,像个长不大的孩子。在这方面他们格格不入,各说各有理。淑妹主张,人要有上进心,要以工作和事业为重,游戏和娱乐是没有实际意义的事情,是生活中多余的东西;人不能终日行其乐,应该以事业为根本,事情做好了,一切也就称心如意了。丈夫不这样想,他认为事情要做,但娱乐也不能少,否则人就是机器,就不可能有快乐和幸福可言。

结果自然是谁也说服不了谁。淑妹一会儿都不想放弃她的工作和事业,尽管她只是一位普通的员工,压根儿也谈不上什么轰轰烈烈的事业。而丈夫八小时以外不是打球就是和朋友聊天、唱卡拉OK,休息的时候还经常带孩子爬爬山,逛逛公园什么的,淑妹对此不屑一顾。

要说给这个家庭带来最大不快的还是淑妹的情绪问题。7岁的儿子喜欢和爸爸在一起,喜欢和爸爸拉呱说话,不愿意和妈妈亲近,更不愿意看到妈妈那张老是阴着天的脸。他说妈妈不可爱,经常在背后说妈妈像个凶神恶煞。其实淑妹很疼孩子,但这种疼爱只有她自己能体会得到,因为那是她心里的一种感受,孩子体会不到。

说实在的,淑妹并不认为自己与别人有什么不同,她认为喜怒哀乐、爱怨情愁每个人都有,那不是自己的专利。即便自己多些痛苦少些快乐也没什么大惊小怪的,高兴也好烦恼也好都是自己的事情,不关别人的事。

一次一家三口正在吃饭,孩子又发现了妈妈在板着脸,张口就说:“妈妈的脸真难看,爸爸当初为什么会看上妈妈呢?”

这话可不得了了,淑妹勃然大怒,腾一下站起身来,“咣”一下把手中



的碗重重地摔在了地上，甩袖而去。身后传出了孩子的哭声和丈夫的安慰声。

她不明白孩子为什么那么讨厌自己，对自己抱有这么大的成见，难道是自己做错了什么？她一直想不通。每当遇到一些生活中的小摩擦小矛盾的时候，她更加郁闷沮丧，常常用“冷暴力”来对付丈夫和孩子，好像只有这样才能为自己挽回面子。

其实不光是家庭关系不和谐，工作上的人际关系也不太顺畅。淑妹几乎不怎么跟外人打交道，害怕和生人说话，遇到陌生人她的第一反应就是回避。原先，她的工作是在单位管理档案资料。来查资料的不光有本单位的人，还有外边的人，淑妹对不熟悉的人很抵触，服务起来难免生硬。鉴于这种情况，领导把她安排到后勤部门，从事后勤保管工作。这对她是再适合不过了，她就喜欢这种对事不对人的工作，别管生人熟人，只要不和人打交道就行。

生人虽然不接触了，熟人总还是要面对的。同事见到她都有种异样的感觉，因为她的笑很生硬，有些牵强生涩，看上去有些不自然。要不是因为最近她和儿子的一场“战争”，她可能也不会找我咨询，后来听说这是出于丈夫的“胁迫”。

一天，儿子不小心把她一件衣服蹭掉地上，调皮的孩子佯装没看见，转身就去干别的。淑妹看在眼里气在心上，她一声咆哮把孩子喊了过来，严厉地质问：“为什么不把衣服捡起来！”

儿子调皮地说：“我一会儿就回来，回来再给你捡还不行吗。”

孩子的回答让淑妹更加恼羞成怒，“回来再捡是什么意思！你分明就是不想捡！要是你爸爸的衣服弄到地下，你早就乖乖地捡起来了，你

分明就是故意跟我作对！在你眼里根本就没有你这个妈！我连个后妈都比不上，你简直是太过分了！”

儿子不服气地瞥了她一眼，心里在说：“真讨厌，就知道乱吼。”

淑妹见儿子这副不服气的表情火气更大了，“你还有理了是怎么的！你内心是怎么想的我还不知道吗！你巴不得我早死呢，我死了你就心意足了，是吗？”

孩子已经被吓得惊慌失措，挣脱开她的抓扯，哭喊着扑到爸爸怀里。

丈夫一面哄着孩子，一面劝着妻子：“至于吗！这么点儿小事儿就发这么大火，这是何苦呢。孩子做得不对你说他两句不就完了，干吗要发这么大火呢。”

淑妹很受觉委屈地说：“你说得轻巧，这是小事儿吗！他对我和对你是一个态度吗？你是亲爹，是仁慈厚爱的亲爹，而我呢，连个后妈都不如，是让人家憎恨厌恶的可恨鬼，我死了他会掉一滴眼泪吗？不可能的！他巴不得我死呢，我死了他好再找个疼他爱他的亲妈！你问他是不是，你让他自己说。”

“这是哪儿跟哪儿啊，这都挨不上啊，你说你发这通牢骚什么意思呢？”丈夫着实地无奈和不理解。

“什么意思他心里最清楚，你问他为什么对我这种态度，他根本就看不起我，在他心里根本就没有我这个妈！”淑妹还是不依不饶。

“不是的，我没这么想，我就想一会儿回来再捡。”儿子哭着争辩说。

“我要不即刻叫你回来捡起来，你能自觉地回来捡吗？鬼才相信你呢！既然你能回来捡，为什么不马上就捡起来呢？你根本就是找借口，你以为你能骗得了我，你是怎么想的我很清楚，你恨我我是知道的。从



现在起咱们划清界限，你也别认我这个妈，我也不认你这个儿子，咱们井水不犯河水，老死不相往来。”淑妹越说越气，脸色铁青。

“这都说了些什么呀！这是当妈的说的话吗？孩子心里怎么想的你怎么知道呢？你也太主观了吧，孩子蹭掉衣服是不对，你完全可以批评他，至于他是怎么想的，你可以去问他，不问你怎么就知道孩子是怎么想的呢？你钻到孩子肚子里去了？”丈夫在为儿子打抱不平。

“你！……”

两个人你一言我一语，唇枪舌剑，就为了这点儿小事儿打得不可开交。再看那惹事儿的儿子，藏在爸爸屁股后面，满脸的委屈，一副可怜巴巴的模样。

吵了半天，丈夫也累了，妻子也乏了，孩子也傻了，终究不可能有个结果。一家人不欢而散。

没过几天，淑妹和丈夫便出现在我的面前，是丈夫硬把妻子给拽过来的，虽然她有一肚子的不情愿。

## 抑郁情绪哪里来

他们的气色都不好。丈夫的气性相对小一些，像是因小事儿小摩擦引起的不快活，很表面，没有那种“伤筋动骨”“刻骨铭心”的感觉。淑妹就不一样了，她显得很忧伤，三十几岁的年纪已经没有了青春靓丽的样子，整个人显得很憔悴，焦虑忧郁的神情布满了其实并不苍老的脸。她的气性很大，脸上的肌肉近乎横了过来，两条眉毛紧紧地挤在一块，额头上的肌肉像是拧成了一个大麻花，嘴角使劲儿地往下耷拉着，两边的腮

颊已经有些松弛下垂，这副憔悴的面孔没有十几年的“岁月蹉跎”是锤炼不出来的。我揣测她的怨气和愤懑情绪已经不限于表面，早已固化成了性格特质并植入了深层的潜意识，是个比较典型的抑郁症患者。

丈夫主动介绍了他们的情况，当然问题主要是针对妻子的抑郁情绪。尽管淑妹并不同意丈夫的观点，但对有些问题她也是心存疑虑的，她也想借此机会听听我的意见。

为了让咨询能够顺利展开，我用了一套“先守后攻”“先退后进”的战术，也就是先给淑妹一个台阶下，等她放松以后再“择时进攻”，取其要害，所以我摆出了一副极具同情心的样子。

“其实淑妹的情绪是有情可原的，可以理解，孩子的过错事小，但对淑妹自尊心的影响事大，这事儿没准搁在谁身上谁都可能承受不了，谁心里也不好受”。我用了“没准”二字，既显得中庸也为了我“反悔”时好找借口。说话时我瞅了淑妹一眼，她的额上的眉头似乎舒展了一些，显得有些得意和轻松。

给心理病人“做手术”是要先做“术前”安慰的。当下我的一番同情就等于给淑妹的“术前”准备，让她愉快地接受下面的“心理手术”。这一招挺灵验，她认为我这个人至少还算通情达理，善解人意。

我由表及里地找着话题，“其实家庭关系最需要交流，需要理解、沟通和关怀，而且沟通的方式方法很重要，这方面女性是有优势的，淑妹应该有体会吧？”

“嗯”淑妹只哼了一下，算是回答。

其实她确实不好回答，因为这方面恰恰不是她的特长，而是她的软肋之处，我这样巧妙地择其短处究其弊病，倒不是故意令她难堪，而是想



反其道而择其短。

丈夫倒是饶有兴致地把话接了过去：“没错，家庭的沟通交流的确很重要，方式方法更重要，但是在我们的家庭里面，这是最突出的问题。”

丈夫的话音未落，淑妹的表情就像川剧“变脸”一样“唰”地变成了另一副模样，满脸的愤懑和怨气。

“每个人的交流表达方式都不同，这与个性等因素有关，关键的问题是我们应该怎样去看待和理解这些不同的交流和表达，实际上充分尊重不同形式的表达，在家庭生活中是至关重要的。”我竭力在为淑妹说话，目的是想尽量缓解淑妹的逆反情绪。

我的态度让淑妹放松了许多，她想说点什么，张了张嘴但没有出声。

“交流的方式也好，表达的内容也好，个性的东西应该受到充分的尊重，关键问题还不在交流方式和表达内容，而在于我们内心的体验，只要我们内心感到愉悦和幸福，这才是至关重要的。”我逐渐往问题的要害处靠近，等待淑妹的反应。

丈夫似乎明白了我的用意，他很认真地在听我解释。

“其实我是不太善于交流的，好像也不太善于表达，人际交往人际沟通方面是我的弱项。”淑妹插话了，她显得有些局促和不知所措。

我就是在等她的这个态度。

“其实人际交往关系能够验证一个人的心理健康指数。人际关系比较正常，说明心理健康指数比较高，相反则比较低。一般情况下，心理不太健康的人，人际关系都会不同程度地受损。”这话应该算是有针对性地表明了态度。

在我的鼓励下，淑妹谈起了她的成长经历。她说，她有一个特殊的

成长背景和家庭环境，父亲很固执，近似于冷酷无情。淑妹从小不知道什么叫父爱，在她的印象中父亲只有愤怒，她觉得自己离父亲很远，和父亲没有丝毫的亲近感。母亲几年前就去世了，淑妹的母亲性格温和，但对淑妹的态度也是多有抱怨和指责，很少给她鼓励和肯定。在淑妹的眼里，父母并不相爱，冷战是他们的主要生活状态。淑妹从来没见过爸妈开过一次玩笑，就连说笑的时候都很少。淑妹认为爸爸不喜欢自己，因为每当淑妹需要爸爸帮助的时候总会被爸爸拒绝或否定。长此以往，淑妹封闭了自己的感情，无论遇到什么样的困难，她都不会寻求任何人的帮助。淑妹说，小的时候她是一个挺活泼开朗的小女孩，童年的记忆还是挺美好的。随着年龄的增长，从懂事的那一天起，她开始变了，变得不苟言笑，变得冷漠孤僻，而且痛苦和烦恼越来越多，有时她会莫名其妙地气馁惆怅，无缘无故地发火动怒。从上学开始她就没交过一个知心朋友，甚至不愿意和任何人说话，这种心境一直持续到现在。

在谈到内心感受的时候，她说自己确实没有快乐的感觉，一天到晚活得很压抑，没有什么事情能够让她感到快活。但令她烦心的事却比比皆是，比如孩子无意间的一句话或一个举动都会让她恼羞成怒。这次孩子蹭掉衣服就是一个例子。其实她也知道是自己的脾气不好，但无法控制。她说这样的事情太多了，几乎每天都会发生，也说不清楚为什么，就是心烦，看见谁都烦，没有哪一件事情能让她高兴。

我开玩笑似的问她，中了大奖也烦吗？

她知道我在戏弄她，便回答说不知道。她觉得自己的生活很枯燥。她有一个弟弟，但基本上不来往，还有几个姑姑舅舅姨等，更是少有联系，她觉得和他们没什么话可说。有时她会觉得自己的生命没有什么意



义,假如得一场病死了的话反倒是一种解脱,她不会难过的,也不会有什么牵挂。她觉得这世界上没有值得她留恋的东西,她的生命轻如鸿毛。假如再给她一次重生的机会,她宁肯去当动物也绝不会选择人,她认为当动物比当人好,不会有那么多的烦恼。

我让她评价一下自己的婚姻生活。

她说就那么回事儿吧,丈夫人不错,有责任心,但和她没有共同语言,也没有相同的志趣。平时的交流也不多,不多倒还好点,多了可能更麻烦,那就得天天内战了。

我问她和谁会有共同的语言相同的志趣呢?

她想了半天之后以摇头作答。

从她的表述来看,她的抑郁状态已经很严重了。我直接把结论和盘推给她,并就心理机制谈了自己的看法。

心烦是抑郁症的主要表现,淑妹的抑郁状态来源已久,最早可以追溯到孩提时期,从淑妹刚懂事起就已经开始了。这是淑妹人生最大的悲剧,而这一悲剧的直接导致者就是淑妹的父母,尤其是她的爸爸;淑妹的妈妈也因为不懂得儿童的心理成长规律,也给了成长中的淑妹很多负面的影响。这些影响对淑妹来讲都是巨大的,甚至是终生的和难以挽回的。

先来看看父亲对她的影响,遗传的因素就不去考虑它了,因为没有追究的必要,虽然它是客观存在的。那么爸爸的冷漠和无情对淑妹的影响是什么呢?

先从情绪情感特征来看。可能有人还不甚清楚情绪情感到底为何物。所谓情绪情感,就是人在认识客观事物过程中所形成的相对稳定的

态度特征。比如顺利完成工作会使人轻松和愉快，失去亲人会感到悲伤痛苦，面对挑衅容易引发激动愤怒，遭遇危险会引起惊恐惧怕，美好的事物总是让人产生愉悦的心情，丑陋的现象往往让人心生憎恶……所有这些喜、怒、哀、乐的情绪体验就是人的情绪情感，是人对客观事物的一种独特反应，是认识过程的总结和提炼，既依赖于认识又反过来影响认识。淑妹的情绪情感世界是怎样的呢？毋庸置疑，从她学着理解和认识世界的那一天起，就在爸爸变异情绪的影响下畸形地成长着。她愉悦的时候爸爸板着脸，她兴奋的时候爸爸铁着脸，她有事想请教爸爸的时候得到的可能是一顿数落和臭骂，她有话想跟爸爸说换来的也许是训诫或指责。久而久之，可怜的小淑妹只能封闭自己，她没有办法和最亲近的人交流，长此以往，她与人交流的兴致和愿望荡然无存。更为可悲的是，爸爸在她情绪情感的最深处留下的是无法抹去的冷酷和无情，像是投影成像烙印在淑妹情感记忆的深处。这种记忆是嵌入式的不可剔除的，被压入淑妹的潜意识。所以在以后淑妹的情绪情感表达中，便会无意识地借鉴和模仿爸爸的表达方法，等同于再造了一个酷似父亲性格的人。

有一个24岁的小伙子，从小就是这种抑郁性格，勉强读完大学以后几次就业都以失败告终，原因他自己也说不清楚，总是觉得干什么也不适应。他的主要表现就是心烦，打不起精神来，有时一连几天不出家门，父母急得没办法只好带着孩子找我咨询。爸爸妈妈恨铁不成钢，只顾埋怨孩子不争气，放着好日子不好好地过，一点上进心没有，别说是尽义务了，连点责任心都没有。小伙子听了这些话更加心烦，他说活得一点意思都没有，整天就是在爸爸妈妈这种无休止的“声讨”中过日子，烦死了。爸妈也是一脸的无奈——孩子这么年轻就颓废成这个样子，整天半死不



活的,父母怎么可能会有好心情好态度对待他呢?难道还得宠着惯着鼓励着他继续这样吗?爸爸承认自己的脾气不好,经常着急上火,尤其是在对待孩子的教育问题上,他的火说来就来,他认为他发火都是为了孩子。其实问题就出在这里,父亲只顾自己的感受,望子成龙,求才心切,他还口口声声说对孩子的要求并不高,只要孩子能健康自立就行。其实他不知道这个健康自立是说来就来,说有就有的吗?孩子之所以有今天的不健康和无法自立的结局,基本上是由家庭环境造成的。父母也承认孩子小的时候他们给孩子过多的是批评,很少有表扬,因为他们很少发现孩子的优点,过多的是注意孩子身上的缺点。爸爸对这个问题还振振有词,他说孩子的优点无须关注,那已经是他身上固有的长处了,家长用不着担心;过多关注他的缺点,是为了帮他改正,长大后他不至于因为这些缺点毛病犯错误。

乍听起来,父母对孩子的良苦用心是有道理的,而且有很多家长都持有这种观点。其实不对。这种做法严重违背了儿童心理成长规律,这个孩子之所以抑郁,就是因为长期处在受训和不被承认的状态下,其正常的情绪情感被压抑了,从小不管干什么都没有快乐的体验。儿童成长过程中肯定会伴随各种各样的疑虑、矛盾和问题,这是必然的。遗憾的是,父母只是希望在孩子身上尽量不要出现这些疑虑、矛盾和问题,一旦出现了就以训诫、批评、斥责的方式加以解决。作为孩子来讲他怎么可能不出问题、不出现疑惑和矛盾呢!出现的这些问题恰恰是成长过程中最常见的最普遍的,但父母不理解,父母不允许,孩子又如何解决呢?结果很明显,孩子的成长过程怎么可能会有幸福和快乐可言呢。所以孩子只能封闭自己,最终导致拒绝成长,也就是现在的抑郁状态。

淑妹说她很理解这个小伙子，她也有和他一样的体会。

没错，淑妹和这个小伙子同属一类。另外，从态度特征来看，爸爸给淑妹的影响大都是负面的，也就是消极和悲观的。因为在任何时候爸爸都很少肯定或鼓励淑妹，不是嫌她笨就是说她傻，要不然就用“将来一定是个废物”、“一辈子吃苦受穷”、“长大了没有前途没有出路”等这样侮辱性的语言羞辱她。这样的态度对孩子的杀伤力更是巨大和残酷，她的自信心受到了极大的伤害。在淑妹幼小的心灵里对自己从来不抱任何希望，而且认为自己干什么都注定要失败，这是潜意识告诉她的。父亲曾对淑妹说过，之所以用这种语言这种方式“教育”她，是想“以毒攻毒”，用严重的后果刺激她、吓唬她，好让淑妹警醒觉悟。岂不知非但没有让淑妹醒悟，反倒吓出淑妹一身的毛病。淑妹从小就胆小退缩，做事情总是前怕狼后怕虎的，唯唯诺诺左右摇摆，从来没有自己的主见和恒定的信念。淑妹总是喜欢消极地看待事物，比如一般人看待自己的身体总是希望尽量保持健康，以充分地适应工作享受生活。而淑妹不这样认为，她总是想如果病了的话会是什么样子，孩子和老公能去医院看她吗？家人会心疼她吗？再比如，人们怀有某种期待，总是希望这种企及能够实现并为之努力。而淑妹不会这样想。她想，愿望实现不了将会怎么样，愿望终归是愿望，实现不了的话，心理落差会很大，也难以承受；那干吗还要去努力，放弃不是更轻松、更务实吗？

现在社会上流行着一句话叫：态度决定命运。其实这话不假。

一个人的人生态度对其一生有着重要的影响。那到底什么是态度呢？态度又是怎样形成的呢？

所谓态度是指一个人对一定对象做出的比较固定的综合性心理反



应,是一种比较持久的个人内在心理结构,它的形成与心理的成长是同步的。一个人在成长的过程中与周围环境相互作用,逐渐形成了自己的世界观、价值观,形成了对周围的种种态度。态度的形成主要有三个因素,一是个体需求的满足度,态度总是针对一定的对象,人物、群体或事件的,这些人物、群体或事件对个体的意义,也就是满足个体需要的程度,是态度形成的主要因素。事物对人的意义及满足程度也就是事物对人的价值,这些价值是态度的核心。反过来人们对这些事物的态度,正是取决于这些事物对人们价值的影响。价值不同,态度也就不同;价值观不同,态度也就不同。二是环境因素的影响,一个人的成长离不开环境,在家庭和社会生活中,一个人的表现必须符合这个环境的规范,不管这个环境的规范是否科学,他也必须遵循这些规范,否则就会遭受压力、拒绝或者排斥。一个人为了避免遭受这些孤立和排斥,往往作出从属行为,随环境形成与环境规范相一致的态度,有时这些态度可能是逆反的或是不情愿的。三是认知的影响,态度不是天生的,是后天习得的,从婴儿就开始了,一直延续到生命的终结。它会受社会、文化、教育等多方面认知的影响。有人说态度是个体经历与文化积淀的产物,这话有一定道理。

从淑妹的情况来看,这三者其实都离不开一个核心人物对她的影响,那就是她的父亲。父亲一贯采取简单粗暴的态度方式直接遏制和影响了淑妹早期态度的形成。后来随着淑妹年龄以及心理的成熟发育,到了懂事的时候,她的态度对象和态度模式正处于复杂化多样化的时候,却依然受到父亲自始至终一贯粗暴方式的影响,使淑妹成长中的人格产生变异,最终导致了她的态度特征逐渐和她的价值观世界观相联系,并

变得越来越巩固和稳定。

有一个16岁的小女孩，从小跟着姥姥长大，姥姥是个寡言寡语的人，从来不喜欢表达真实的感情，好像总是很压抑的样子。她虽然对外孙女照顾得很好，但从来不和外孙女交流感情，只是一味地照顾孩子吃好穿暖。孩子长大以后和姥姥并没有很深的感情，倒是学着姥姥的样子对姥姥嘘寒问暖的，但脸上连点表情都没有。后来孩子的爸爸妈妈发现小女孩不光对姥姥是这个样子，对别人的态度也很冷漠，并不是不关心，只是关心的方式让人有点接受不了。比如爸爸妈妈让她帮忙拿点东西，她也去，但却给人以不情愿且很生气的感觉。后来爸爸妈妈拿孩子和她姥姥进行对照，发现还真有几分相像。通过咨询才知道孩子的态度特征是在姥姥的影响下变异了，后来逐渐形成酷似姥姥的样子。

对于淑妹来说，爸爸给予的负面影响很大。此外，妈妈在某种程度上也起到了推波助澜的作用，她也不太注意尊重和保护淑妹的积极性，不善于发现和培养淑妹的主观能动性，否定的成分多，肯定的成分少。这种家庭氛围对一个未成年的孩子来说简直是扼杀，对其心理的成长危害太大了。

除了遗传和家庭环境的影响之外，其实还有一个导致淑妹抑郁的重要原因，那就是她的性格缺陷。淑妹做事过于认真，对人对事要求都很高，凡事执著，情绪易激动，而这些性格特点很容易导致抑郁症的产生。

很多人可能会疑惑，做事追求完美追求极致，办事认真讲求原则，个性执著，高要求、严要求是好事啊，这都是些挺好的品质啊，怎么可能会和抑郁症扯上关系呢？

没错，追求完美、追求极致、做事认真是好事。可是，但凡做事都有