

敞开心扉，你会活得更快乐！

让抑郁远离

青少年分册

一边抑郁 肖冉 编著 一边成长

YIBIANYITUUYIBIANCHENGZHANG



环境不是不可改变的，只要你不是自怨自艾或垂头丧气，而是以顽强的信念，为自己创造更炫耀的前程。当我们感到生活艰苦难耐的时候，要咬牙坚持，采取科学、合理的方法，学会在困境中对自己说：“瞧，我能应付过去！”

敞开心扉，你会活得更快乐！

让抑郁远离

青少年分册

一边抑郁 肖冉 编著
一边成长
Y IBIANYIYUYIBIANCHENGZHANG

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

一边抑郁,一边成长 / 肖冉编著. —哈尔滨:哈尔滨出版社,2007.1

ISBN 7-80699-825-X

I. 一... II. 肖... III. 青少年-抑郁症-防治
IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 119854 号

责任编辑:张凤涛

封面设计:柏拉图工作室

一边抑郁,一边成长

肖冉 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码:150040 电话:0451-82159787

E-mail:hrbcbs @ yeah. net

网址:www. hrbcbs. com

全国新华书店经销

黑龙江新华印刷二厂印刷

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 5.75 字数 160 千字

2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-825-X

定价:16.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-82129292

本社常年法律顾问:黑龙江大律师事务所徐桂元 徐学滨

让抑郁远离

一些家长认为，抑郁症只是现代社会中大人们易患的疾病，自己的孩子还是个学生，怎么也得了这种病呢？其实抑郁症不分年长年幼，近些年来更趋向低龄化，在大、中、小学生中都较为常见，而且又各有特征，与非病理情绪行为具有相似性，往往令人难以分辨。家长、老师及非专业人员，如果发现孩子有情绪悲伤、过分自责、过分猜疑等行为表现，并持续了一定时间（3个月以上），脑子里就该有一个问号：他们是否患了抑郁症？

健康的心理需要从小培养。





责任编辑：张凤涛

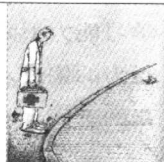
封面设计：



Email: plato@vip.163.com
Tel: 010-85753557
印刷：北京 艺辉伟业

C

Contents



目录

走近抑郁症 /1

初识抑郁症 /1

从心理学说起 /5

从混沌到文明的缩影 /7

个体发展的黄金时期 /9

什么是抑郁? /12

心灵的枷锁 /12

抑郁种种 /15

为何抑郁 /36

生物学因素 /36

心理因素 /46

环境因素 /55

社会因素 /78

抑郁的危害 /80

残缺的人格 /81

不敢伸手, 不敢开口 /92

学习能力下降/96

行为的偏离/99

真的有病了/105

抑郁的自我调适/108

了解你自己/108

你属于抑郁质吗/115

我们如何知晓？/120

做些有益健康的事情/123

相信自己，抑郁与你无缘/125

接受别人的力量/136

养宠物/139

快乐偏方/140

“无损”发泄/143

写给家长们/144

专业的帮助/147

不要讳疾忌医/147

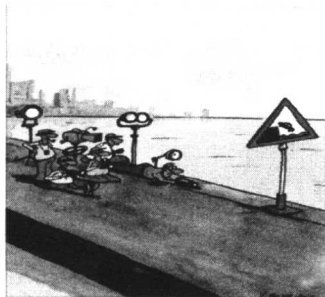
各种治疗方法一览/150

关于双相抑郁症/166

如何预防季节情绪失调症发病/171

产后抑郁怎么办/173

防止复发/175



走近抑郁症

初识抑郁症

今天，你心情不好吗？你懂得如何化解坏心情吗？你会找朋友倾诉？抑或是独自咀嚼？下面有一份简单统计数字，目前中国的抑郁症患者已经超过 2600 万，其中 62.9% 的患者在出现抑郁症状后未曾就医。在我国的自杀和自杀未遂的人群中抑郁症患者占了 50% ~ 70%。由于抑郁症的病症常常被躯体的病痛所掩盖，90% 左右的抑郁症患者并未意识到自己可能患有抑郁症并及时就医。全国地市级以上综合医院对抑郁症的识别率不足 20%；在现有的抑郁症患者中，只有不到 10% 的人接受了恰当的药物治疗。

抑郁，从何而来

徐某，男，19 岁，某中学高二学生。出生于知识分子世家。解放后的历次政治运动中，亲人大部分受过冲击，受迫害致死 3 人，父亲在“文革”中因受冲击患精神分裂症。从小他就觉得受歧视，小学时听邻居说，“这孩子可怜，爸爸是精神病”，即产生见不得人的想法，觉得“世上哪有我这样不幸的人”。进入初中后，认为父亲有病是“家丑”，不让父亲参加家长会，由于徐某学习不好，一位老师经常罚他，并封他为班上“第 2 号呆子”，他非常恨该老师，同时更感到自卑。初二时，他得了慢性肾炎，休学一年；回校后，成绩仍差，身体一直不好，不能像其他男生那样生龙活虎，渐渐觉得自己离班

级、同学越来越远。随着年龄增长，看到同学各有所乐，更觉自己无用。周围的人都看不起他，他认为周围的同学、老师等都是小市民，无法理解自己。他的身体状况不好，腰酸、背痛、头晕、头痛、乏力，但不愿去医院检查治疗。

初三起即产生想死的念头，并具体设想了死法，但没有勇气。进入高中后，一切均无改善。对社会、家庭，对人生，对自己极度悲观失望，提不起精神去上学，也不想上学，觉得自己是社会中多余的人，还是死了好。请看他的一段诉说：“我从小受歧视，养成内向性格；我自卑又自尊，很留意别人对我的评价，我什么都不行，身体、成绩、家庭；同学们对社会充满希望，我却很悲观；世上小人太多，话说多了就会遭到歧视；我不敢反驳别人，见人低着头走，我要保护自己；我身体不好，痛苦多，随它去，死了算了；达尔文说适者生存，我不适就让社会淘汰吧，我是过一天算一天，还上什么学，死了好。但我母亲对我好，我不能死在她前面（哽咽），我为母亲而活着。”

忧思伤神，世界上没有无本之木，无源之水。抑郁症，往往由情绪低落开始，人生不会总是一帆风顺，人的情绪也有如潮水有起有落。当然偶尔的情绪欠佳，谁都有过，并不能说就是抑郁症，但是如果长期如此，难以释怀，就要当心了。

徐某的症狀就是典型的抑郁症。童年的烙印，家庭的不幸，深深影响了徐某的人生观和世界观，使他习惯于透过灰色的眼镜看待世界。于是，周围的一切甚至他自己都被染上了浓重的悲情色彩。不佳的成绩、老师的错误对待，加重了他对自我认知的贬损，而这种对自我形象的贬低造成了他深深的自卑，没有信心参与人际交往，而是封闭于自己的世界中，而这种内向的性格其结果就是恶性循环，加剧了徐某的低落情绪。严重的负性情绪反映到躯体上，出现了健康状况的恶化。而同时，他又有一种颇为矛盾的自负心理，从他的自述中也能看出，他感到自己不容于社会，感到孤独不被理解，想法有些偏激，猜疑周围的人都在歧视自己，迫害自己。最终他闪现出了自杀的念头，所幸的是母亲的爱让他生有留恋，否则这

个故事又是另一种结局了。

世界第二大疾病

17岁那年，李飞(化名)得了一场“怪病”。

“那时我拒绝说话已经有两个多月，整日躲在房间里胡思乱想，感觉死亡离自己很近。”回忆起10年前的那一幕，李飞至今觉得有些后怕。

在他的印象中，这场“怪病”的起因是父母到北京去旅游了一个月，而把正在放暑假的他一个人留在家中。

“每天看电视看得天昏地暗，黑白颠倒，饮食也不规律，刚开始时还觉得是种解放，可时间一长，竟成了难以忍受的压力。”李飞说。

那时，李飞一家刚搬到江西南昌，他没有什么朋友，一开始是没人可以交流，后来就变得拒绝与人交流。

这种状态持续了6个月，好在非常能理解他的妈妈和后来的一场恋爱，救了他。

现在，搞多媒体创作，在圈内已小有名气的李飞当然已经知道十年前折磨自己的那场“怪病”是抑郁症。尽管也只是不久前通过一个偶然的机会才发现，他的症状符合抑郁症的临床诊断标准：情绪低落、思维反映迟钝、身体疲劳衰弱……而他的妈妈，也曾患过同样的病。

千万不要小觑了心理疾病，我们睿智的祖先早就指出：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结……”又有云：“悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。”抑郁症是一种十分常见的心理疾病，抑郁症目前是全球第四大疾病，到2020年可能成为威胁人类健康的第二大疾患，仅次于头号杀手心脏病。简单说来，它是一种以情绪持续性显著低落，伴以思维和行为的改变为主要表现的心理障碍。人群中抑郁症的患病率很高，有7%~12%的男性一生中可能患一次以上的抑郁症，女性与抑郁症“亲密接触”的几率

更大，大约有 20% ~ 25% 的女性可能会经历一次以上的抑郁症。也就是说，每十个男人或五个女人中就可能有一个会患上抑郁症。正因为患病率极高，因此有人形象地称它为“心理感冒”，在人群中好比感冒一样普遍。

心理感冒

18 岁的阿兰平时成绩优秀，活泼开朗。可是最近一个月以来变得愁眉苦脸，唉声叹气，对任何事物都提不起兴趣，连平时每天必听的 CD 流行歌曲也不想听了。

几天前，细心的妈妈从阿兰的日记本里发现一纸未写完的遗书，吓了一跳，因怕女儿有不测，特意请假回家陪伴女儿。有一天早晨，阿兰故意恳请睡在旁边的妈妈起床煲粥给她吃，支开妈妈后，偷偷摸出预先藏在床垫底下的刀片，就往脖子上一划。当妈妈发现时已过了两分钟，她将血流如注的女儿迅速送到附近医院抢救，幸好伤口不是很深，缝了几针，没有生命危险。伤口处理完毕之后，妈妈带阿兰去看心理医生，被诊断为抑郁症。

“少年不识愁滋味，爱上层楼，为赋新词强说愁。”谁说少年不识愁滋味呢？现在的青少年面对来自父母、老师、同龄人乃至社会方方面面的压力，可谓“尝尽愁滋味”，却只能“欲说还休”。

据统计，近年来，青少年抑郁症患者数量有明显的增加，这引起了人们的普遍关注。根据美国政府 2005 年底公布的一份研究报告，仅 2004 年，在美国就有十分之一（220 万）的青少年出现过明显的抑郁症病状。青少年抑郁症患者更容易染上吸烟、喝酒、吸毒等不良习惯，并且一半以上的患者未能获得治疗。与其孩子患病之后家长着急，不如家长随时关注孩子的心理健康。

抑郁症虽然被称为“心理感冒”，我们也坚信抑郁症是可以治愈的，然而，对抑郁症的鉴别却不像感冒那样直观和简单。

抑郁症鉴别

抑郁症诊断治疗的最大障碍是抑郁症的症状不易识别，才导致几乎一半的抑郁症患者从未接受过治疗，这是很危险的事情，因为抑郁症患者多数有自杀倾向，患者中有 65% ~ 80% 会出现严重的自杀意念，45% ~ 55% 会出现自杀或自伤行为，自杀死亡率高达 15% ~ 25%。

雯雯（化名）的父母带着她来到青少年心理救援中心时，雯雯已经两次企图自杀都被父母及时发现并制止。雯雯是去年的高考生，一个内向的女生，学习成绩一直是学年（一所市重点高中）的中上游。“努把力就能挤进重点大学，最起码也能有个地方。”这是高三下学期老师给她的评价。雯雯的思想压力很大，她也想通过最后的努力让自己跻身名牌高校。高考失利，这是雯雯和父母都没想到的，雯雯没考上重点大学，也没有个“起码”的地方要她，花高额学费她才勉强能进一所三流院校，可是家里的经济条件又不允许，雯雯落榜了。妈妈忍不住的泪水让雯雯无地自容。

第一次发现她有自杀的苗头是在考后一个星期，那时还没有发布成绩，但雯雯已自知自己没戏了。妈妈在她的枕下发现了一瓶安定。第二次就是来心理治疗前，妈妈又发现了一瓶安定。

没有确切的方法，心理医生常通过心理测试和与他本人、家人、同学及老师、朋友的访谈作出判断，医生本人的经验非常重要。按照惯例，诊断抑郁症首先要进行体检，排除一些病毒、药物、疾病引起与抑郁症相似症状的可能。症状何时开始、持续多久、程度是否严重以及家族疾病史、用药史、饮酒史都是非常重要的参考。抑郁症的严重程度，即自杀的可能性就是依据这些资料做出来的，治疗方案也会在这些资料的基础上得出。

从心理学说起

你看不见你自己，你所看见的只是你的影子。

——泰戈尔

抑郁症也是一种心理病，让我们来了解一下心理学这个东西。

心理学 Psychology 源自古希腊语“Psyche”和“Logos”两个词。

“Psyche”是灵魂的意思，而“Logos”是科学，“Psychology”的意思就是关于灵魂的学科。

古希腊有这样一个神话故事：庇比斯城的人民得罪了天神。天神震怒，在庇比斯的土地上降下一个名叫斯芬克司的女怪。她背上长着翅膀，上半身是美女，下半身却是狮身。她向庇比斯城的过路人提出一个谜语：“在早晨用四只脚走路，中午用两只脚走路，晚间用三只脚走路。在一切生物中这是唯一的用不同数目的脚走路的生物。脚最多的时候，正是速度和力量最小的时候。”

对于这个奥妙费解的谜语，过路人没有一个猜中的，全被斯芬克司吃了。庇比斯城人陷入一片恐惧之中，随时都有被女妖吃掉的可能。于是他们发誓：谁破了这个谜语，谁就是庇比斯城的国王。

正在这时，科仁托斯国王波里玻斯的养子俄狄浦斯，听太阳神阿波罗说，他将会有大难临头，因此他不敢回家，逃往庇比斯城避难。庇比斯人告诉他，斯芬克司是一个如何残忍、吃人不眨眼的妖魔。于是，聪明勇敢的俄狄浦斯会见女妖，猜中了女妖的神秘奥妙之谜。他来到斯芬克司面前，从容不迫的回答：“这是人！”斯芬克司“天下无敌”的谜语破了，于是她从高高的山崖上跳了下来，摔得粉身碎骨。智勇双全的俄狄浦斯凯旋，被拥为庇比斯城的国王。

在巍峨的古希腊奥林匹斯山上矗立着智慧女神雅典娜的特尔斐神庙，神庙的石碑上，刻着唯一的一句话：认识你自己！千百年来，这一直是古人向世人提出的最伟大的建议。可是人类要认识自己谈何容易，从古至今，无数的智者不断的努力着，现在对于我们周围世界的认识已经今非昔比，而对于我们自身的认识，人类仍然处于懵懂之中。世界上没有两片完全相同的树叶，理论相对于现实生活是空洞而贫乏的，何况每一个生命体都是独特的。什么是幸福快乐？什么是痛苦不幸？在现实生活中很难找到确定的答案。纵然其中难免有遗憾和悲

哀，亦是生活和生命中不容回避的一面。

作为一个人，在认识客观世界的同时，对自己做人的形象，从自己的身体和外貌、品德和才能、优点和缺点、特长和不足、过去和现状以至自己的价值和责任，都会有一定的认识。然而这种认识是否符合实际情况，因人而异，另外，在日常生活中我们也处于各种不同评价和议论的包围中，有人会赞扬你，称颂你；有人会批评你，责备你。那么，在形形色色的目光中，究竟哪一种才是真正的“你”呢？在投向你的形形色色的目光中，你自己能否准确无误地分辨呢？是从这些评论中汲取有益的成分丰富自己，还是淹没在他人的议论中无所适从呢？人自认为是怎样一个人比他真正是怎样一个人更为重要，因为每个人都是按他认为自己是怎样一个人而行动的。而一个人只有对自己各方面都有比较明确的认识，方能扬长避短，获得满意的效果。

从混沌到文明的缩影

人是一个出生的孩子，他的力量，就是成长的力量。

——泰戈尔

传说太古时天地不分，整个宇宙像个大鸡蛋，里面混沌一团，漆黑一片，分不清上下左右，东南西北。但鸡蛋中孕育着一个伟大的英雄，就是开天辟地的盘古。

盘古在鸡蛋中孕育了足足一万八千年，终于从沉睡中醒来了。他睁开眼睛，只觉得黑糊糊的一片，酷热难当，简直透不过气来。他想站起来，但鸡蛋壳包着他的身体，连舒展一下手脚也办不到。

盘古发起怒来，抓起一把与生俱来的大斧，用力一挥，只听得一声巨响，震耳欲聋，大鸡蛋骤然破裂，其中轻而清的东西飘然上升，变成了天，另一些重而浊的东西，坠然下沉，变成了地。

盘古开辟了天地，高兴极了，但怕天地重新合拢，就用头顶着清天，用脚踏住浊地，显起神通，一日九变。他每天增高一丈，天也随之升高一丈，地也随之增厚一丈。这样一连过了一万八千年。盘古这

时也成为个顶天立地的巨人，身子足足有九万里长。

不知经历了多少万年，终于天稳地固，不会复合了。但这位开天辟地的英雄也已筋疲力尽，他需要休息，永远地长眠了。

他的左眼变成太阳，右眼变成月亮，呼出的最后一口气变成风和云，头发变成星辰，手足和身躯变成大地的四极和五岳，血液变成了江河，筋脉化做道路，肌肉化做田土，皮肤毛发化做花草树木，牙齿骨头化做金属石头，精髓化做珍珠美玉，连汗水也化做雨露。盘古是中国古代神话中第一个英雄。

盘古只是传说中的英雄，而人类从万物之中脱颖而出，自混沌之中开拓出灿烂的文明，不能不说是叹为观止。有趣的是，我们每一个人的发展似乎也是重复着人类种族的进化过程。人一出生是一个弱小的个体，随着时光的流逝，个体不仅在身体上成熟、衰老直至死亡，完成一次生命的轮回，更在心理上发生了一系列的变化。这个从胚胎、幼儿、童年、少年到青年、老年的发展历程，不正是人类从动物、原始人、人类蒙昧到文明时代的历程的一个缩影吗？

心理的发展同身体的发展一样，是一个连续不断的过程，但同时又存在着明显的阶段性，每一个阶段都表现出一些同龄人共有的、典型的特点。

在人的一生中，心理发展经历了一系列的发展阶段：

第一阶段为乳儿期，0~1岁；

第二阶段为婴儿期，1~3岁；

第三阶段为学龄前期，3~6岁；

第四阶段为学龄初期，6~11岁；

第五阶段为少年期，11~15岁；

第六阶段为青年期，15~35岁，其中15~18岁为青年初期，18—25岁为青年中期，25~35岁为青年晚期；

第七阶段为中年期，35~55(女)、60(男)岁；

第八阶段为老年期，55(女)、60(男)岁以后。

青少年时期是人类发展最重要的黄金时期，人生观、世界观都是在这—时期建立形成。也就是说，你长大以后患抑郁症的概率有多大，很大程度上决定于青少年时期的成长的过程与心态。

个体发展的黄金时期

“故今日之责任，不在他人，而全在我少年。少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步，少年胜于欧洲则国胜于欧洲，少年雄于地球则国雄于地球。”

——梁启超《少年中国说》

青少年时期发展的重要性大关乎国家，小关乎个人毕生的发展，这是因为这一时期是由儿童向成人过渡的重要阶段，此时个体的情绪不稳定，自我意识迅速发展，个性逐步成型，情感体验丰富，多数青少年会对自己充满了自信和热情，对未来充满了希望和憧憬，但也会有彷徨和不安。

“狼孩”的故事

1920年，在印度的一个名叫米德纳波尔的小城，人们常见到有一种“神秘的生物”出没于附近森林，一到晚上，就有两个用四肢走动的“像人的怪物”尾随在三只大狼后面。后来人们打死了大狼，在狼窝里终于发现这两个“怪物”

原来是两个裸体的女孩。一个大的年约七八岁，小的约两岁。这两个小女孩被送到米德纳波尔的孤儿院去抚养，还给她们取了名字，大的叫卡玛拉，小的叫阿玛拉，到了第二年阿玛拉死了，而卡玛拉一直活到1929年。这就是曾经轰动一时的“狼孩”故事。

据记载，“狼孩”刚被发现时用四肢行走，慢走时膝盖和手着地，快跑时则手掌、脚掌同时着地。她们总是喜欢单个人活动，白

天躲藏起来，夜间潜走。怕火和光，也怕水，不让人们替她们洗澡。不吃素食而要吃肉，吃时不用手拿，而是放在地上用牙齿撕开吃。每天午夜到早上三点钟，她们像狼似的引颈长嚎。她们没有感情，只知道饥时觅食，饱则休息，很长时期内对别人不主动发生兴趣。不过她们很快学会了向主人要食物和水，如同家犬一样。只是在一年以后，当阿玛拉死的时候，人们看到卡玛拉“流了眼泪——两眼各流出一滴泪”。

据研究，七八岁的卡玛拉刚被发现时，她只懂得一般六个月婴儿所懂得的事，花了很大气力都不能使她很快地适应人类的生活方式。她两年后才会直立，六年后才艰难地学会独立行走，但快跑时还得四肢并用。到死也未能真正学会讲话。四年内只学会6个词，听懂几句简单的话，七年后才学会45个词并勉强地学会了几句话。在最后的三年中，卡玛拉终于学会在晚上睡觉，也不怕黑暗了。很不幸，就在她开始朝人的方向前进时，死去了。据狼孩的喂养者估计，卡玛拉死时已16岁。但她的智力只及三四岁的孩子。

在中国对于一些青少年而言，青春期的过程宛如经历了一场风暴，但是对于大多数的青年人，这个过程并不像有些心理学家预言的那样充满了暴风骤雨，在正确的外界引导和自身的不断成熟中，更多的实例是平和的过渡，纵然有不可避免的反叛和迷惘。

如果能毫不抑郁，开开心心地度过青少年时代，相信，整个人生都是充满阳光的。

精神疾病的分类

人的身体会生病，完全健康的人在现实生活中是不存在的，人的精神也会生病，这种疾病并不像身体上的疾病那样直观和容易诊断，精神上完全健康的人也是没有的，在人的一生中总会或多或少的受到心理上的困扰。生病了就需要及时地加以治疗。虽然在我国目前心理学还不够普及，很多心理疾病患者不会主动就医，给心理疾病的预防和治疗无形中增加了一些困难。但是观念已经有了很大的改观，不像