

克服抑郁

完全手册

〔美〕杰西·赖特 蒙妮卡·拉密里斯·巴斯科 著
王亚光 褚天琦 译

GETTING YOUR LIFE BACK

由于抑郁而引起的对生活的消极态度和想法会把人带入深渊。所以，克服抑郁，我们需要控制消极想法，马上采取行动，让事情变得更好，找到生活的意义，重新发现生活的目标，从而拥有一个充满希望的未来。



克服抑郁

完全手册

[美] 赖特·巴斯科 著
王亚光 褚天琦 译

GETTING YOUR LIFE BACK

哈尔滨出版社

黑版贸审字:08-2004-011号

图书在版编目(CIP)数据

克服抑郁完全手册/[美]赖特,[美]巴斯科著;
王亚光,褚天琦译.-哈尔滨:哈尔滨出版社,2006.11
(简单人生译丛)

ISBN 7-80699-831-4

I.克... II.①赖...②巴...③王...④褚...

III.抑郁症-防治-手册 IV.R749.4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第132609号

Chinese translation Copyright (c) 2006 by HARBIN PUBLISHING HOUSE
Original English language edition Copyright (c) 2001 by JESSE H. WRIGHT,
M. D. AND MONICA RAMIREZ BASCO, PH. D. Simplified Chinese characters
edition arranged with THE FREE PRESS, <a division > of SIMON & SCHUSTER
INC. through BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

责任编辑:邢万军

封面设计:赵中鹤

克服抑郁完全手册

[美]赖特 [美]巴斯科 著

王亚光 褚天琦 译

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

黑龙江省教育厅印刷厂印刷

开本 889×1194毫米 1/32 印张 11.875 字数 300千字

2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷

ISBN 7-80699-831-4/R·27

定价:26.80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

与其他书籍不同，本书的抑郁理论与方法均经抑郁患者本人、临床医生、心理学家、心理学家及精神病学家的验证，且已在许多国家进行了广泛的临床试验。

第一章 引子

治疗抑郁症的方案	007
治疗抑郁症的五种方法	007
我的故事——开端	012
解决问题——开始行动	014

第二章 制订康复计划

如何制订个人的康复计划	024
识别和衡量抑郁症	027
这是抑郁症吗?	027
抑郁症的类型	029
五个方面抑郁评估表	034
找出优点	037
制定目标	039
你的个人康复计划	046

第三章 改变思维方式——控制抑郁症状

思想是如何控制感情的	051
思维方法的科学依据	053
如何识别消极的思维	053
思维误区	059
诊断错误思维的建议	065

如何改变消极思想	066
使用其他的康复方法	078
培养健康的态度	079
实践思维的方法	081

第四章 抑郁的原则 健康的原则

思维方式能改变吗?	087
做个侦探：发现基本的思维方式	089
识别思维模式	090
改变你的图式	095
健康的原则——培养健康的思维模式	105
获得健康思维的新主张	109
个人康复计划中的思维方法	113

第五章 行动起来

运用行动方法的建议	120
陷入困境，没有进展	122
不安和过度紧张	130
解决问题的行动计划	135
解决行动计划中的问题	143

第六章 形成积极的应对策略

错误的应对方法	151
---------------	-----

与其在浩瀚单一方法的抗抑郁书不同，本书将认识行为疗法、药物治疗、身体锻炼及精神疗法结合起来，让你拥有了你的健康而互相合作。

向前看 180
 个人康复计划中的行动方法 180

第七章 生物疗法

大脑的化学反应是怎样让你抑郁的? 186
 抗抑郁药物的工作机理 187
 它在你的基因中吗? 190
 是甲状腺或肾上腺异常吗? 191
 雌性激素和抑郁症 194
 生理疾病与抑郁症的联系 195
 抑郁状态下的睡眠机理 199
 锻炼是一种有效的治疗方法吗? 202
 饮食和抑郁症 203
 季节性情感障碍 (SAD) 和光疗法 205
 季节性情感障碍 (SAD) 诊断 206
 运用生物疗法抗击抑郁 208

第八章 无法跟你一道生活，离开你没法生活

如何使用人际关系方法 213
 确认积极的人际关系 214
 如何避免人际关系问题 218
 痛苦的关系 219
 哪一个先产生——抑郁症还是人际关系问题? 220

与其向讲解单一方法的抗抑郁书不回，本书将以行为疗法、药物治疗、身体锻炼及精神方法结合起来，让它们为你的健康而互相合作。

挑剔的、没有耐心的、不宽容的伴侣	224
“没人理解我”	225
在人群中感到孤独	226
“这不值得”	228
“没有我，他们会过得更好”	232
交流障碍	235
改善你的关系	245

第九章 当感情改变时，如何变得坚强些

面对变故：悲伤的阶段	252
过渡的意义	258
“我还没准备好看到积极的一面”	260
生活变故的优点和缺点	262
跟过去和解	265
痛苦的教训	270
酸楚的浪漫	272
制订新的计划	275
个人康复计划中的人际关系方法	277

第十章 找到生活的意义

来自存在主义分析治疗的经验	283
找出意义的方法	286
拨开抑郁的面纱	301

与其他讲解单一方法的抗抑郁书不同，本书将认知行为疗法、药物治疗、身体锻炼及精神方法结合起来，让它们为了你的健康而互相合作。

寻找生活意义 303

第十一章 建立精神联系

精神和认知行为疗法 308

精神的力量 308

精神障碍 310

精神的认知方面 313

振奋精神的行动 318

感情和精神 331

药物和祈祷 336

个人康复计划中的精神方法 338

第十二章 实施你的计划

突破康复的路障——有针对性地指导 344

保持健康 349

何时停止治疗 350

调整生活方式 353

建立早期报警系统 355

控制你的弱点 356

请求他人帮助 362

成为一个更好的人 363

保持健康的计划 368

赢得抗击抑郁症的胜利 368

GETTING YOUR LIFE BACK

第一章 引子

GETTING YOUR LIFE BACK

如果你不采取行动摆脱你的恶习，也不花点儿时间同你爱的人一起
去解决你的问题，那么你就很容易对未来失去信心。

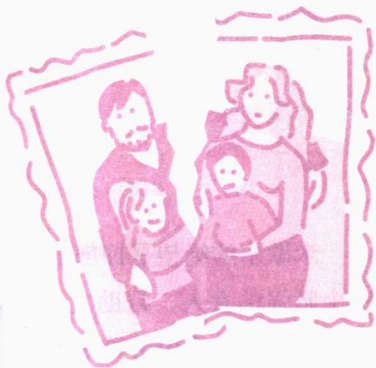
第一章 引子

如果你不采取行动摆脱你的恶习，也不花点时间同你爱的人一起去解决你的问题，那么你就很容易对未来失去信心。

如果你长时间的情绪低落，就很容易失去生活的勇气。你就可能开始怀疑生活会轻松起来吗？痛苦会停止吗？烦恼会消失吗？你可能会想到只有弄清楚为什么会这样才能从中解脱出来，因此你开始把它归咎于自己的工作、配偶、体重、母亲或者自身；但是这些并不会让你的感觉变好。本书将会告诉你是什么引起你情绪低落并一直处于这种状态，还会告诉你摆脱这种状态的具体方法。你仍在寻找一种让自己过得好方法，这个事实本身就表明在你内心深处仍然存在一丝乐观的因素。坚持这种希望并使用本书为你提供的五种方法，你就会打开摆脱抑郁的幸福之门。

在我们多年的医疗实践中，我们见证了很多人从抑郁的状态中恢复过来。他们每个人都有自己独特的故事，每个故事都能教我们一些新东西来克服困难。我们不止一次发现，即使他们只能看见自己的不足和缺点，我们的病人仍然能够学会依靠自己独特的力量战胜疾病，开始新的生活。在很多情况下他们会比生病前变得更为坚强。本书的第一章就会让你认识他们中的一些人，看看他们是如何克服抑郁的。

米歇尔本以为自己的生活挺好：有两个很乖的孩子、一个爱她的丈夫、一份令人羡慕的工作、许多亲密的朋友，以及一个让她骄傲的家。直到有一天她的丈夫跟她说他爱上了别人时，米歇尔感到她的整个世界都塌了下来。她所相信的一切都辜负了她，她也辜负了自己。而现在正当她发现自己变得越来越封闭，失去了同一切重要事情的联系时，她知道她开始辜负



克服抑郁完全手册 GETTING YOUR LIFE BACK

与其他讲解单一方法的抗抑郁书不同，本书将认知行为疗法、药物治疗、身体锻炼及精神方法结合起来，让它们为你的健康而且相合作。

孩子们了。

我不知道发生了什么，似乎一切都很好，他却向我投了一枚炸弹。起初我认为自己能应付得了。但是几个星期过去了，我发现自己离生活中重要的事物——孩子、朋友、自信和希望——越来越远了，感到自己抬不起头来。

这就是米歇尔在经历了几个月的情绪低落之后，开始接受治疗时对自己状况的描述。她感到夜不能寐，体重下降，工作分心，甚至失去了生活的热情。米歇尔跟丈夫离开她以前相比判若两人。她已经无法去教堂参加唱诗班，不再和朋友一起去健身，不能集中注意力看书，甚至美丽的花园杂草丛生她也无动于衷。

这些事情本不该发生在我身上。我不是那种情绪容易低落的人，我应该很坚强。真可耻！看看我，太可怕了。我知道让一个男人把我折磨成这副样子太可笑了。但我没办法。这件事情困扰着我每一天的生活，我甚至认为自己无法使自己摆脱出来了。

米歇尔的绝望是抑郁的一个症状。在朋友和家人的眼中，她是一个坚强的女人，帮助丈夫完成学业，抚养两个健康快乐的孩子，精神高尚，把欢乐带给很多人。但是米歇尔却把自己看成是一个可怜、脆弱、无法面对生活的女人。朋友们知道真正的米歇尔只是一时惊慌失措，她根本不会被击败。在临床中遇到这种情况时，我们就努力帮助病人透过伤害和痛苦的面纱去发现他们的真我，然后帮

第一章 引 子

如果你不采取行动摆脱你的恶习，也不花点儿时间同你爱的人一起去解决你的问题，那么你就很容易对将来失去信心。

助他们增加克服抑郁的力量。我们在本书中提供的这种自助训练的方法是以认知行为疗法（CBT）为基础的。这是一种应用广泛、经过科学证明的治疗方法。当你了解到恢复健康的五种方法的细节时，我们会告诉你如何使用CBT这种方法。CBT的目标在于帮助人们获得一个关于自身和周围的世界更为真实的认识，采取行动，解决问题，这是我们帮助米歇尔的方法之一。

医学上的进步，尤其是在过去的十年中，提供了更新、更安全的药物治疗方法。如果按照处方说明去使用，这些药物疗法应该是相当有效的。鉴于米歇尔兼具生理和心理上的抑郁病征，她更适用一种把抗抑郁药物和心理治疗相结合的综合疗法。在本书中，我们将向您介绍如何把有效的心理疗法和生物疗法相结合，如何建立健康的人际关系，振奋精神，从而治好你的抑郁症。

抑郁不一定导致米歇尔所经历的痛苦和烦恼，它也不一定需要专业的治疗。但是任何一个患了抑郁症的人都在他的态度、心情和行为能力方面表现出非常明显的变化。即使你忧郁得程度不深，你也不是原来的你了。完成工作，享受人生就变得不那么容易了。睡眠和饮食的习惯也会变得不正常。你可能会紧张、易怒或者不安。你可能倾向于消极地看待自己，对未来也悲观失望。

当你情绪低落时，头脑被焦虑所占据着，你就很难记起美好的时光，或者想出新办法解决问题。你甚至也可能失去改善生活的机会。我们在本书中打算开启你的心智，让你不仅感觉良好，而且使你具有积极的生活态度。

杰夫就克服了轻度的抑郁，让生活发生了一些积极的改变。“我只是感觉不舒服。我曾经在教学中获得了巨大的力量，但是发生了一些变化，而我必须作出一番努力才能完成自己的工作。我仍

GETTING YOUR LIFE BACK

克服抑郁完全手册 GETTING YOUR LIFE BACK

与其他讲解单一方法的抗抑郁书不同，本书将认识行为疗法、药物治疗、身体锻炼及精神方法结合起来，让它们为了你的健康而互相合作。

然从事着一份令人满意的工作。但是我不能获得丝毫乐趣，而且我开始担心会被解雇。我的家庭生活也没有什么起色，我只是麻木地生活着。妻子也抱怨说我动辄就对她和孩子发脾气，没有耐心。我相信她是对的，我必须做点儿什么以避免让情况变得更糟，重蹈母亲的覆辙。”

杰夫记得他的妈妈就曾跟抑郁症斗争过，也知道这种病通常在家族内遗传。他一直都是一个自己动手的人，所以他决定去看一些自助的书籍，努力找到摆脱困境的出路。看了书他才开始明白他的问题可能在很大程度上已经存在几年了。尽管他一直被当成是一个很称职的老师，他总是有自己的疑虑。他意识到近来情绪恶化是在他的工作评估没达到从前的标准以后才发生的。在读完有关较低的评价自我评价这部分内容后，杰夫得出结论，他很可能一直就是自己最大的敌人。在过去的20年间，他是一个很称职的老师。但是他一直告诫自己他不如别的老师，特别是那些刚走出校门的、朝气蓬勃的、热情洋溢的年轻老师们。尽管存在这样的自我评价，他还是一直跟学生们相处得很好，甚至获得了本学区最佳教师的荣誉称号。他认为该停止折磨自己了，生活的意义不只是努力做一名无可挑剔的老师。

现在我想我知道对我和我的家人来说什么是重要的了。我已经开始享受生活中一切美好的东西，而不是一味地把自己和别人加以比较。我已经有了很大的变化，我又开始愿意去工作，并且能和家人和睦相处了。

第一章 引子

如果你不采取行动摆脱你的恶习，也不花点儿时间同你爱的人一起去解决你的问题，那么你就很容易对未来失去信心。

治疗抑郁症的方案

尽管抑郁有时能让你感到不知所措和无奈，你可以做很多事情来应付你的问题。本书提供了大量练习来帮助你控制自己的情绪和生活。这些自助练习跟我们在临床给病人使用的一样，跟我们用来研究抑郁所用的一样。我们同时也建议在情绪极度低落和无法摆脱的情况下，要求助于专家的指导。在本书的后半部分，我们会讲到如何去找一位医生或者治疗师，来帮你执行康复的计划。

当你渐渐地完成本书的练习，我们也会帮你制订一个个人康复计划。你可以针对自己的情况制订一个计划，利用自己的力量和机会来改变自己，解决你的问题。你的计划的核心将会是学会使用康复的五种方法，我们将告诉你如何把每种方法利用到极致，以及如何选择先使用哪种方法。

病人们通常发现，在做练习时准备一个笔记本及时记下他们的想法是很有帮助的。我们也建议你读这本书时，旁边也要放一本笔记或日记。你的笔记将会记录下你的进步，也可以记下你通向美好生活的道路。

治疗抑郁症的五种方法

尽管个人的经历千差万别，大多数患抑郁症的人的生活中还是贯穿着一些共同的特点。这五种方法就是针对这些常见的问题的。

GETTING YOUR LIFE BACK

克服抑郁完全手册 GETTING YOUR LIFE BACK

与其他讲解单一方法的抗抑郁书不同，本书将认识行为疗法、药物治疗、身体锻炼及精神方法结合起来，让它们为了你的健康而互相合作。

我们将在本章中向您介绍这些方法，并举例说明米歇尔是怎样使用它们来同抑郁作斗争的。当你读下去的时候，你会发现某些与你的生活相似的地方。在本章的结尾，我们会请你思考一下如何使用五种方法帮自己摆脱抑郁。

思考的方法

在情绪低落时，你就很容易滑入悲观的思维模式中，比如：愤怒、不安、恐惧和过分地自我批评等等。它们都是很典型的情绪，能让你感到更不舒服，并且会让你作出一些更糟的事情。如果你发现自己的情绪越来越糟，过分地焦虑，对前途极度悲观，你就可以用思考的方法来找到一些办法，去控制自己的悲观情绪，并且更有效地解决问题。对治疗抑郁的研究表明，当你的思维模式变得不那么消极，而是更精确或者合理时，你的情绪就会高涨起来，症状也会好转。如果你学会了如何发现忧郁的思绪，把它改到一个健康的方向上去，你就朝着解决问题的方向迈出了很重要的一步。

你是否注意到了米歇尔的想法带有一丝绝望的特征。她越是用这种方式看待问题，她的感觉就越糟糕。重新用一种更合理的角度来看待自我价值和未来的展望，米歇尔就意识到了自己扭曲的思维方式，于是就开始改变它。她同时学会了去利用自己曾经拥有的、却被自己遗忘的力量和能力。当她掌握了本书中所提供的思想的武器，她的乐观情绪就回来了，对未来也就充满了希望。你在本书的第三章和第四章还会接触到与之相同的技巧。

第一章 引 子

如果你不采取行动摆脱你的恶习，也不花点儿时间同你爱的人一起去解决你的问题，那么你就很容易对未来失去信心。

行动的方法

当你感觉情绪不高时，你一定会在家、在单位，甚至在处理与他人关系时表现得与以往不同。你会对平时从事的活动失去兴趣，不愿参与，养成一些消极的习惯，拖沓或者表现出暴躁易怒的情绪。常规的或者不需要努力就能够完成的工作可能变得很难或者很不愿意做，所以你必须强迫自己去完成它们。你甚至可能彻底地回避你的某些责任。要是你的行动朝着这些方向发生了改变，你就可以利用行动方法中的技巧来学会再次从生活中找到乐趣，更有效地应付这些问题，变得精力充沛。当你开始从积极的方面行动时，你对自己的感觉就会好起来，而你忧郁的情绪也就开始慢慢消退了。

米歇尔多次使用了行动的方法。比如说，当她回避朋友、逃避社会活动时，她感到孤独和封闭。结果她的情绪更糟了，她也变得比从前更消沉。这完全不像从前那个乐于与人交往的米歇尔。她使用行动的方法来弄清楚如何像从前那样做事。米歇尔的康复计划使用了第五章和第六章里所描述的几个自我救治的方法，其中包括学会如何再次体验快乐，与疲劳和缺乏目标作斗争，让每一天更快乐，更有成就感，重新获得她的幽默感。她从小事着手，当她感觉好些时，米歇尔就能够应付更具挑战性的问题，在处理类似离婚这样的事情时表现得更自信。

生理疗法

科学研究已经提供了令人信服的证据，这些证据表明，忧郁可