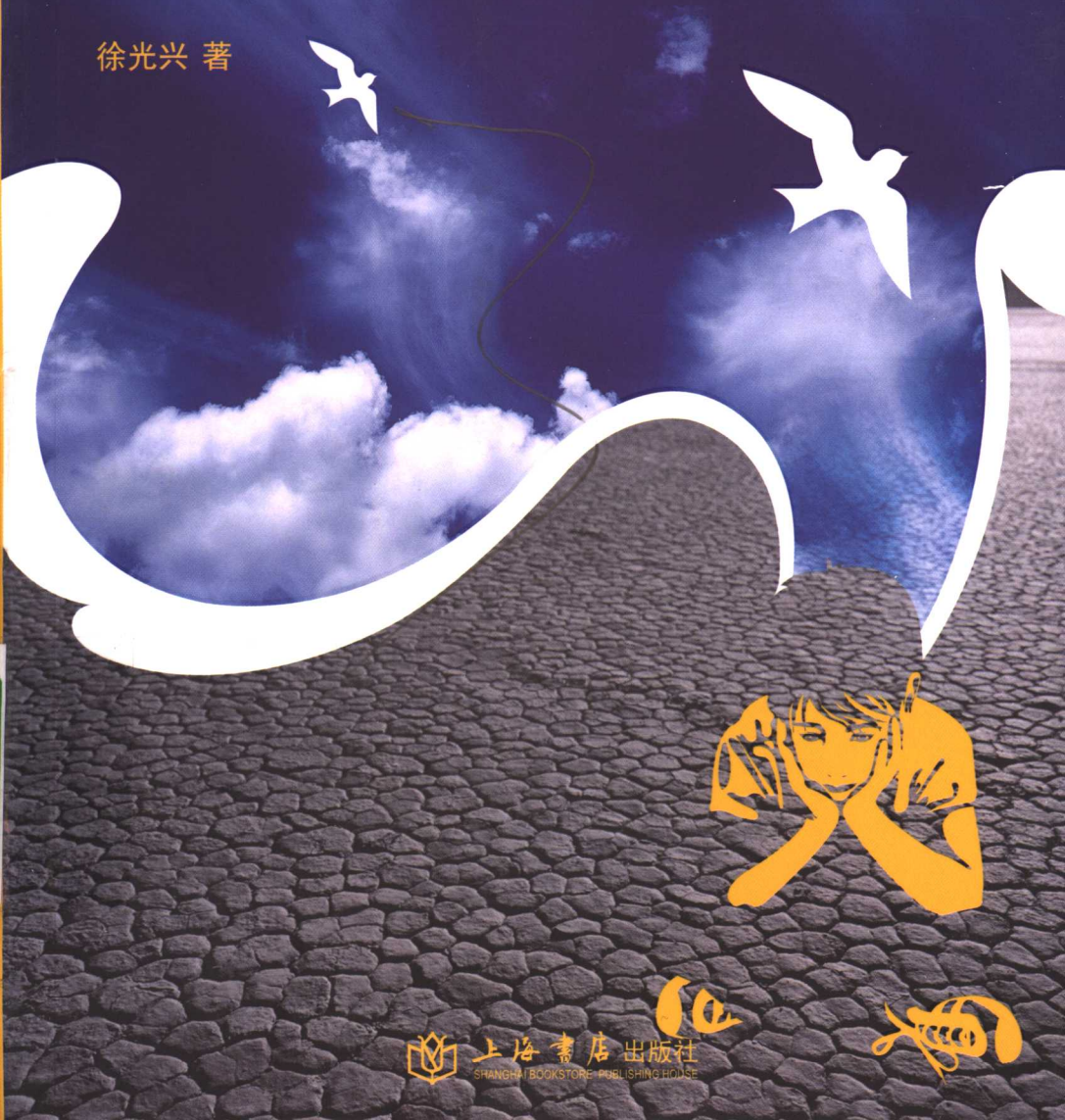


别了,灰色的心灵风暴

[走出抑郁的泥沼]

徐光兴 著



上海书店出版社
SHANGHAI BOOKSTORE PUBLISHING HOUSE



1247.5

1130+1

2006

别了,灰色的心灵风暴

——走出抑郁的泥沼

徐光兴 著



上海書店出版社

SHANGHAI BOOKSTORE PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

别了,灰色的心灵风暴:走出抑郁的泥沼 / 徐光兴著.

—上海:上海书店出版社,2006.10

ISBN 7-80678-585-X

I. 别... II. 徐... III. 长篇小说—中国—当代

IV. I247.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 076366 号

别了,灰色的心灵风暴——走出抑郁的泥沼

徐光兴 / 著

出版统筹 / 张旭辉

责任编辑 / 沈素敏

特约编辑 / 孙 洁

装帧设计 / 李达文 王兴凯

上海世纪出版股份有限公司上海书店出版社出版

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

上海福建中路 193 号 邮政编码 / 200001

www.ewen.cc www.shsd.com.cn

全国各地书店经销

上海展强印刷有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 7.25

2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-80678-585-X/I·66

定价: 15.00 元

本书中文简体字专有出版权归本社独家所有,非经本社同意不得连载、摘编或复制

*Foreword 前言

抑郁症,二十一世纪最流行的情绪疾病。全球大约有一亿五千万人为此受苦,如果加上潜在的患者,保守的估计,起码也有将近五亿人正在遭受这种疾病的困扰。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、镇静剂和抗抑郁剂来抵御这个悄然袭来的“灰色杀手”。世界卫生组织曾预言,抑郁症将成为本世纪的三大疾病之一。

英语“blue”这个词,既有蓝色之义,又兼有忧郁、伤感的意思,因此有人把抑郁症称为“蓝色的心灵风暴”。但在临床案例上,许多患者在与笔者交谈时都认为,患上抑郁症对于一个人来说简直是遇上了一个“灰色的杀手”,是经历一场“灰色的心灵风暴”,甚至是“黑色的”心灵灾难。我们非常理解这些抑郁症患者的内心感受,并希望不仅医疗、心理咨询机构,而且全社会都要来关心他们,要像抵御台风一样来帮助他们抵御这场“灰色的心灵风暴”。

相对“抑郁”而言,“忧郁”一词简单易懂。人类自古早就知道“忧郁”,也知道千千万万的人已受到程度不同的“忧郁”症状的折磨。这是一种常见的情感紊乱,换言之,是一种情感性障碍。尽管我们每个人都曾有过感到“郁闷”、“沮丧”或者“情绪陷入低谷”的心理体验,但其中只有约百分之二十的人会进一步发展成为临床抑郁症。我们对于这些抑郁症患者,尤其是有自杀倾向者,应关注其每一个初始状态的“信号”,不能采取回避、侥幸的态度,如果等到危机爆发时再来应对,那就晚了。

二十多年来,抑郁症的诊断和治疗已取得了重大进展。人们的观念已发生

改变,过去认为抑郁症是一种纯粹的精神障碍,而如今,我们认识到它既是心理的也是生理上的障碍,运用如认知行为疗法、抗抑郁剂治疗,以及其他各种形式的心理与药物结合的治疗,疾患可以逐步得到康复。抑郁症患者无须在疾患的无能状态和长期的病痛中苦苦挣扎,可以说,经过治疗,疾患的严重程度会有所减轻,同时患者的总体生活质量也可显著改善。因此,我们对于抑郁症的医学、心理和社会问题,既不能过于“恐怖化”,也不能过于“简单化”。

拙作是笔者“世纪症状研究三部曲”之第三部,是在第一部《奇妙的仪式——强迫症的精神世界揭秘》(曾获“上海市引进海外高层次留学人员第三期专项资金”资助)以及第二部《“雨人”的秘密——解谈自闭症之谜》(曾获2004年“上海科普创作出版专项资金”资助)相继出版并获得好评后,所编写的又一本有关抑郁症防治的科普文艺图书。全书共分两大部分:第一部分是文学与临床心理学的结合,采用经典的心理案例小说的形式,来描写在抑郁症治疗领域内的惊心动魄之战;第二部分是关于各类抑郁症的识别、诊断以及治疗、预防和康复的科普知识介绍,内容简明而实用,其中包括不少国内外有关这一领域最新研究成果的介绍。

本书中的心理小说,与其说是在描写抑郁症治疗的社会现实,倒不如说是着重揭示产生抑郁症的社会问题、复杂的人际关系,以及深藏的心理因素。读者或可深入了解抑郁症患者的自我内心感受和体验,当他们在经受病症的痛苦折磨时,他们是很难用语言来清楚地表达内心的所有感受。原因是连他们自己也无法理解这种病,他们认为自己的感情有了残缺,已经没有能力与任何人交流沟通了,但他们又希望能呼喊出自己内心的感受。因此,运用小说的形式来描写和表

达他们的内心情绪,对他们来说不啻是接受一场形象生动的心理分析;而且通过阅读,也是一种精神的升华和治疗。希望这一有益的尝试能得到广大读者的认可。

本书不仅是一本为患者本人所写的如何自我救助的书,也是一本专门为患者的亲朋好友及其家属和护理人员所写的书。它将为您提供如何寻求各种帮助,以及如何选择最佳的预防、治疗方法的有关信息。同时,从其实用性和指导性的角度出发,本书也可作为高等院校心理学或特殊教育专业的学生、研究生,以及研修国家心理咨询治疗师职业资格工作者的一种辅助教材。

正如新西兰人所说的,在抑郁症的治疗战线上,你不能让一个好人倒下去!那么阅读本书,正是您要这样做的第一步。

灰色的心灵风暴一定会被战胜,祝愿更多的人能够从抑郁的泥沼中走出来!

徐光兴

2006年 于华东师范大学

徐光兴

1989年出国留学获心理学博士

1998年作为上海市海外高层次留学人才引进回国

现为华东师范大学心理学教授、博士生导师

华东师大心理健康辅导中心主任

主要著作有：

《被禁止的爱》

《心理医学手记》

《学校心理学——心理辅导与咨询》

《临床心理学——心理健康与援助的学问》

《奇妙的仪式——强迫症的精神世界揭秘》

《心理咖啡》

*Catalogue 目录

前言

第一部 别了,灰色的心灵风暴——心理案例小说

1

1. 意外的事件	2
2. 抑郁的天使	8
3. 卖花女郎	14
4. 红玫瑰,白玫瑰	18
5. 无形的目光	24
6. 魅力	30
7. 情绪“感冒”	33
8. 风云变幻	39
9. 心灵的风暴	46
10. 毫无掩饰的时代	54
11. 起死回生	63
12. 雾和雨	71
13. 滋味	77
14. “精神分析”之旅	82
15. 重新燃烧起来的火焰	90
16. 哀伤的情歌	98
17. 密谋	109

18. 名利与偏见	117
19. 红与黑	125
20. 今夜你要说什么?	133
21. 尾声:走向未来	146
 第二部 走出抑郁的泥沼	 153
一、如何识别和诊断抑郁症	153
1. 如何发现和辨认抑郁症——自评问卷	153
2. 抑郁症的危险因素(1)——应激性生活事件评估	158
3. 抑郁症的危险因素(2)——家庭生活应激评估	161
4. 抑郁症的危险因素(3)——工作应激评估	162
5. 您的孩子有抑郁症吗?——对照与检测	170
6. 产妇与婴儿抑郁症的辨认	173
7. 老年抑郁症的辨认	176
二、抑郁症防治门诊知识问答	178
1. 抑郁症的起因是什么?	178
2. 什么是儿童抑郁症,其患病率状况如何?	181
3. 抑郁症是如何诊断鉴别和进行分类的?	181
4. 在对抑郁症的各种疗法中,主要的代表性疗法有哪些?	183
5. 什么是抗抑郁症的药物治疗?	184
6. 目前医院对轻度和重度抑郁症治疗的主要药物有哪些?	185
7. 什么是电休克或电痉挛治疗(ECT)?	187
8. 如何看待心理疗法对抑郁症的治疗效果?	189
9. 对于抑郁症除了医学和心理治疗,还有没有其他的特殊疗法?	190
10. 抑郁症是否可以预防?	191

1. 放松情绪,战胜压力	195
2. 呼吸与宁静	197
3. 放松身心,触觉疗法	199
4. 肌肉松弛训练	202
5. 体育锻炼,抗病免疫	207
6. 认知与心理的调整	209
7. 情感的释放与调节	210
8. 瑜伽的层次	214
9. 音乐疗法	215



One part [心理案例小说]

别了,灰色的心灵风暴

因为你是我的一支歌,

我唱你不能太多太久。

因为你是我的一番祈祷,

我不能到处把你牵挂。

因为你是我的一朵玫瑰,

盛夏之后你将一去不回。

因为你是我的一种忧郁,

我不能让你在心灵中消溶。

——[美]兰斯敦·休斯

*1. 意外的事件

香山街十一号,灯火辉煌,宾客如云。

这是市内一条著名的街。它不仅环境幽雅,林木馥郁,而且还遗留下不少年代久远的旧式豪邸贵宅,让人感到赏心悦目。在这条街上,还有不少异国风情的餐馆、酒吧、舞厅、大宾馆、夜总会俱乐部。每当周末夜色来临,这里就变成了一条欢乐街。

沿着街往西南方向走,是灯红酒绿的繁荣商业区。朝东是一片高楼大厦,有数千家的商贸公司畸形地聚集在这儿,与西南区的商业高楼形成一个“巫峡”,而活动着的车流和蠕动着行人,就像是峡中的水流,不断地流进、流出,永不停息。

香山街十一号的兰溪花园是一处集餐饮、休闲、娱乐于一身的都市度假村,社会名流、艺术界和媒体圈子里的人都喜欢在这里聚会。当晚是“新海岸传播和艺术设计有限公司”成立的庆典晚会,也选在兰溪花园举办。“新海岸”公司是从五年前一个只有七个人的小公司逐步发展起来的,至今已是一个有一百五十多人的中型公司了。

鲜花一直铺放到大厅里,来宾的兴致都很高。“新海岸”的掌门人——公司总经理陶静雪规定不许燃放鞭炮庆贺,说这种低级趣味的“恶俗”行为,反而会破坏公司的形象,令人不快。

静雪是属于那种成熟或成品的女人,年纪约三十五六岁,身材极好,举止优雅,有点像古代《仕女夜游图》中的美女。在相同漂亮指数中,成品女人的可爱程

度要低一些,但在情感和人际关系方面的智慧指数要高于半成品的女人,这是由于她们情绪安定,工于心计,喜怒不形于色,即使生气,也不怒自威。成品女人能用一个很小的动作就让男人旋转起来,而且是那种只要给她们一个支点,就可以撬动地球的人。

一个成熟的女人是一件完整的作品,但一件完整的作品被打破的时候,每一块碎片也都会变成利器,而且它的尖端将永远朝向你。

豪华轿车不断地停在大厅外,进来的宾客也越来越有身份:中部证券公司的副总裁梁杰人、东南文联新闻传媒集团的总裁助理薛敬业、通智信息技术开发集团的首席执行官丁振等。

“新海岸”公司的大管家、总经理助理兼办公室主任沈石头,一个很帅气的男人,亲自跑到车前去迎接。陶静雪则胸佩鲜花在大厅门口恭候,殷勤致意。

“哇,好热闹的场面啊!”

“真气派!”

贵宾一边在门口签名,将一束束鲜艳的小花佩带在胸前,一边赞叹。

陶静雪有条不紊地向他们一一介绍,与那些已先行静候在宴会厅里的嘉宾见面。

“这是大百事阶梯文化有限公司的老总李竹。”

“幸会,幸会!”

“这是北国骑士乐器总经销公司的总经理马立彪。”

“久仰,久仰!”

“这是喜悦广告形象设计公司的总监陈骏。”

“晚上好！”

“这是致远律师事务所的大律师林之皓先生。”

“啊，如雷贯耳，不胜敬仰之至！”

“这位是大名鼎鼎的心理医生丛昌岷博士，也是我妹妹小霞的心理老师。”

陶静雪指着一位脸色白净、形象潇洒俊秀的文弱书生，郑重其事地多介绍了两句。

“啊，连心理医生也有了。”薛敬业赞叹道，“什么样的名人雅士都来了，这才叫前卫、时尚！我最喜欢心理学了，等会儿一定要向您请教一二。”

“岂敢，岂敢？！”丛昌岷博士也谦恭地回答道。

妹妹陶小霞对姐姐的这番介绍，似乎有些不满，但当场却没有说什么。她比姐姐静雪要小八九岁，青春的年龄把她蕴藏着的美表现出来，像一朵鲜艳耀目的花，当花蕾半开放、花瓣微展时，自有一种可爱的姿态和色泽，叫人看着神往。只是她形象削瘦，脸上有一种像雨天城市抹不去的阴郁之色。

庆典大厅里，人声鼎沸，音乐声不断，就像一个集市一样，但不一会儿都渐渐安静下来。众目睽睽之下，陶静雪举起酒杯，泛着暗红色彩的葡萄酒在大厅中央灯光的照射下，闪耀着奇异的光彩。众人知道庆贺晚会就要开始，都准备举起自己的杯子道贺。这时从大厅门口传来一阵如舞台歌手般的清脆女声：

“唉呀，对不起。我来迟了！不好意思，不好意思！”

这是一个和静雪年纪差不多的职业女性。她挺着丰满的胸脯，迈着矫健的步子，脸颊上鲜明的酒窝、嘴唇上的优美曲线，传达出一种迷人的魅力。她眼神中依稀荡漾的笑意、眼里富有生气的光辉、她动作的优雅与灵活、声音的圆润……

好像今晚的庆典仪式主角应该是她——如意文化传播有限公司的总经理忻如意！

她的到来确实吸引了不少的眼球。在礼宾小姐要给她佩戴胸花时，她轻轻地一把推开，径自走到嘉宾送来的大堆鲜花前，从中摘了一朵，佩在胸前说：

“多漂亮的花朵啊?! 不过，这终究还是要凋零的！”

然后，她走到静雪跟前说：“老同学，真是要祝贺你啊！”

静雪听出她语气中隐含的敌意，只是今晚并不想和她计较，就用语气拉开距离说：“有您这样明星似的人物光临，我这里真是蓬荜生辉，三生有幸啊！”

中部证券公司的梁杰人端着酒杯，插入她俩中间，说：“只知晓两位都是商场的女中豪杰，不想你们原来还是老同学？真是幸会，幸会啊！”

静雪说：“梁先生有所不知，我这位老同学是位大美人儿。从读大学起就是人见人爱的校花和大明星！”

忻如意古怪地一笑，说：“你这是变着话儿在骂我损我呢。是在骂我抢了你今晚的光彩，损了你今晚主角的地位吧？可老同学我今晚是真心来祝贺你的！我只待一会儿，马上就走。”

“那我才真没有面子了呢，请你今晚一定要在这儿玩得尽兴。”静雪平静地说道，又向身边的主管沈石头示意：晚会可以正式开始了。

祝酒辞。

彩弹，掌声。

碰杯声和欢语笑声。

陶静雪端着酒杯穿梭在花丛、人群中，忙着应酬。

忻如意的神态依然像个“晚会皇后”。不过，她还是早早地带着助手离开了会场。在大厅门口，她摘下胸前的花朵，抛在地上，像是不经意地用脚尖碾了一下，动作很小，令人察觉不到，但一种暗中对抗的敌意尽显无遗。

宾客们酒兴浓，谈兴更浓。气度不凡、充满睿智的心理医生丛昌岷博士，俨然成了吸引众人谈资的最佳拍档。他初看上去，貌不惊人，一副羞涩、温厚的样子，微笑起来与脸上的表情却是那么的和谐一致。这也许是做心理医生长年养成的职业习惯吧。他的一双眼睛喜欢眯得很小，却又咄咄逼人，似乎充满解剖刀的含义，富有想象力的嘴唇使劲朝下抿的时候，鼻子就像一把剑似地突出在嘴唇上面。据媒体报道，他曾经解决和分析过不少复杂疑难的心理案例。

有一个来宾问丛昌岷：“你对目前国内的电影、电视剧市场如何看待？”

“这个问题，我完全是门外汉。”丛昌岷带着几分歉意说，“电影是大腕们的天下，群雄逐鹿，不敢妄加评断。”

“那现今的电视剧呢？”

“这就说来话更长了。从一六四四年六月六日，满洲人攻入北京城，建立了大清朝，此后，就为中国的电视剧事业做出了杰出的贡献。”

众人听了一起鼓掌大笑，说：“精辟，精辟。说得太有趣了！”

薛敬业与丛昌岷碰了碰杯说：“我有个难题，也想请教一下心理医生。”

“不敢当，敬请指教。”

“这抑郁症和强迫症是常见的心理毛病吧？两者之间，有何区别呢？”

“啊，要把这个问题说清楚需要花上半天的时间了。难，难呀。”不过，他眼神中流露出的语言看起来非常丰富，像海一般的深沉，泉一般的清澈，说话十分

从容，“我们也许可以用乘坐的车子做一个不恰当的比喻，如果抑郁症是一辆发动困难的汽车，那强迫症则是一辆刹车失灵的车子。”

众人又是一阵赞叹：“妙！比喻生动，果然见识过人啊！”

大厅里，沈石头轻轻地走到静雪身旁，紧张地凑着她耳语说：“陶总，刚接到电话，阳光文化传媒公司的总经理吴玉如自杀身亡！”

陶静雪浑身打了个冷颤，问：“什么时候？”

“就在一个多小时前。听说是从金三角宾馆的二十八层楼上跳下去的。”

吴玉如和陶静雪、忻如意过去同是一个大学里的同学。她曾主演过多部电视剧，出道和成名较早，静雪和如意在商业圈里都受过她的提携。近年来，她的家庭、婚姻和事业都不顺，公司濒临破产，她又患上严重的抑郁症。没想到她竟如此早地离开了人世，而且又走的是这样一条绝路。这使得静雪的心受到了极大冲击，也为之震动和惊悚。

“我去见她最后一面。不要惊动这里所有的人。”静雪关照沈石头说，“如果可以的话，把丛昌岷医生邀来和我同行。”

“明白。陶总，你最好快去快回！”

这是旧历年的年底，一个安静而又多事的冬夜。