

让生活更轻松!

Managing Depression  
with CBT

达人迷<sup>®</sup> FOR DUMMIES<sup>®</sup>

# 直面你的抑郁

本书将告诉你:

- 什么是抑郁以及抑郁是怎样产生的
- 发现和纠正消极的思维模式
- 抗击抑郁, 平衡你的生活

布赖恩·汤姆森

(Brian Thomson)

◎ [英]

马特·布罗德韦-霍纳

著

(Matt Broadway-Horner)

◎ 唐喜林 译

 人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



# *Managing Depression with CBT*

FOR  
DUMMIES<sup>®</sup>

达人迷

# 直面你的抑郁

布赖恩·汤姆森

(Brian Thomson)

◎ [英]

马特·布罗德韦-霍纳

著

(Matt Broadway-Horner)

◎ 扈喜林 译

人 民 邮 电 出 版 社

## 图书在版编目(CIP)数据

直面你的抑郁 / (英) 汤姆森 (Thomson, B.), (英) 布罗德韦-霍纳 (Broadway-Horner, M.) 著; 扈喜林译  
— 北京: 人民邮电出版社, 2014. 9  
(达人迷)  
ISBN 978-7-115-36351-0

I. ①直… II. ①汤… ②布… ③扈… III. ①抑郁症—防治 IV. ①R749.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第144934号

## 内 容 提 要



人们如果没有遭受抑郁困扰, 就不会明白抑郁不只是感觉上的郁闷。抑郁还能吞噬人的整体, 削弱其能量和主动性, 摧毁人们享受生活的能力。认知行为治疗法(CBT)是一个广受欢迎的心理自助技巧, 教人们摆脱负面情绪并对负面想法和行动做出积极地改变。这本《直面你的抑郁》将帮助你了解抑郁, 告诉你如何通过 CBT 来识别和纠正消极的思维模式, 重新面对问题, 积极地思考并寻找解决方案。

- 
- ◆ 著 [英] 布赖恩·汤姆森 (Brian Thomson)  
[英] 马特·布罗德韦-霍纳 (Matt Broadway-Horner)  
译 扈喜林  
责任编辑 孔 希  
执行编辑 李 新  
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 880×1230 1/32  
印张: 6.5 2014 年 9 月第 1 版  
字数: 206 千字 2014 年 9 月北京第 1 次印刷  
著作权合同登记号 图字: 01-2013-4008 号
- 

定价: 36.00 元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

## 作者简介

布赖恩·汤姆森（Brian Thomson）最早在1992年接受了认知行为学方面的训练。后来，他在英国国民保健署工作多年之后，加入赫特福德大学教职队伍，成为一名高级讲师。布赖恩目前担任CBT领域科学硕士项目的课程顾问，将学生培训成为获得专业认证的CBT治疗师。布赖恩在剑桥郡的亨丁顿开设了一个私人诊所，接待和治疗患有各种常见心理健康疾病的患者。

马特·布罗德韦-霍纳（Matt Broadway-Horner）在“城市里的CBT”诊所和位于伦敦中心区总部的圣奥尔本斯（St Albans）诊所工作。此前，他曾经供职于北伦敦区修道院医院。马特教授目前指导一门CBT领域的科学硕士课程，他是治疗抑郁、焦虑和精神创伤方面的专家。

## 致谢

布赖恩·汤姆森：我要感谢Wiley出版社的合作团队，没有他们的鼎力相助，这本书不可能出现在大家的面前。我尤其要感谢指导我完成本书的凯莉和史蒂夫，感谢他们的支持、耐心和鼓励。我还要感谢安迪·芬奇和嘉莉·伯奇菲尔德，感谢他们对本书提出的宝贵建议并及时指出了书中的谬误之处，极大地提升了本书的质量。与这样一个专业能干的团队及伙伴合作，是我的荣幸。

# 导言

抑郁是人们经历的最为常见的健康问题之一，长期抑郁会极大地缩短人的寿命。研究表明，五分之一的人经常在某个时间经历抑郁，但抑郁同时也是最容易被人误解的不良情绪之一，人们往往将它与难过、悲伤和不高兴相混淆。

本书将指导你全面了解抑郁，用一种称之为“认知行为学”（英文简称 CBT）的方法帮助你认识 and 了解抑郁的各种症状。CBT 的重要之处是通过运用经过检验和实践的方法来帮助你了解抑郁情绪是怎样出现的，以及让你持续抑郁的因素有哪些——并且让你自己不但有能力克服抑郁，开启更为充实的生活，还让你有能力帮助其他人摆脱抑郁困扰。

一位病人告诉我们，几十年来她一直饱受抑郁折磨，她以为这和她的基因有关，因为她的父母抑郁了一生。最终，她同意尝试 CBT 疗法。不出几个星期，她就开始对抑郁有了深入地了解，感觉自己有能力主宰自己的生活。当治疗结束之际，她感到能够自信地应对生活中出现的任何情况而不会陷入抑郁的泥淖。康复后，她给我们寄来一张漂亮的卡片，对我们表示感谢。信中说：

“要是年轻时候有人这样开导我的话，我的生活就会大不一样。我曾经一直以为，让我抑郁的是发生在我身上的那些事情，但是你们告诉我，其中的主要原因是你对事情的应对方式，这给了我完全控制

## 2 直面你的抑郁

抑郁情绪的力量。”

其实，CBT 也适用于患有抑郁症状的你，它能帮助你了解和克服抑郁情绪。依托书中广泛收集的实用资料，达人迷系列中《直面你的抑郁》正是你着手运用 CBT 克服焦虑情绪所需要的工具。

### 关于本书

当你情绪消沉的时候，往往会感到孤立无援，束手无策。但是，你可以将这本书看作你身边一位鼓励你积极向上的朋友。通过这本书，我们将帮助你给自己治疗，引导你全面了解导致和持续抑郁的因素，让你了解抑郁对你自己和身边人生活的影响。我将为你提供大量有关如何重新主宰自己的生活、改善情绪的建议。

要实现这一目标，我先介绍 CBT 以及与此相关的很多实用方法。

具体地说，我将分析以下几个方面：

- ✔ 有关抑郁影响我们思想、感受和行为的基本 CBT 模型
- ✔ CBT 能够缓解抑郁的科学依据
- ✔ 发现抑郁给生活带来问题的方法
- ✔ 怎样制定和实现现实的目标
- ✔ 怎样发现导致你抑郁的因素
- ✔ 怎样克服抑郁对自身的影响
- ✔ 怎样预防抑郁情绪再次出现

### 字体标注

为了让这本书尽可能地清晰明了，突出实用性，我使用了一些特殊标记。

- ✔ 斜体表示新的词语和医学术语。虽然我尽可能地让本书做到浅显易懂，避免使用行业术语和技术术语，但是偶尔也会出现一些需要解释的新概念。我们采用斜体来突出这些词语，并在讨论如何使用这些词语之前往往要对这些词语做出解释。
- ✔ 黑体用来表示列表中的重要概念或行动步骤。
- ✔ Monofont字体表示网址。

在本书中，我们插入了放在灰色文本框中的“补充材料”。这些材料中有很多有趣的东西，虽然增加了论说的深度，但对读者来说并不是很重要。如果愿意的话，你可以跳过去。

## “傻瓜”假设

在写这本书的过程中，我们假设你（或你认识的某个人）饱受抑郁折磨。你想要迅速了解抑郁是怎么回事，知道怎样使用 CBT 来克服抑郁情绪。

当然，我们假设你没有任何医学知识或经历。你只想掌握实用易学的信息，想要永久地摆脱抑郁给你带来的烦扰。

## 内容体例

本书分为四个部分。

### 第一部分：了解抑郁及其形成过程

俗话说：“知己还要知彼！”我们将在第 2 章里介绍什么是抑郁、我们为什么会经常抑郁并告诉大家怎样将抑郁与难过、悲伤这两种正常感受区别开来。第 2 章将向你介绍你可以用来战胜抑郁的工具（CBT），解释这一工具在摆脱抑郁时起作用的原因。

### 第二部分：将你的发现付诸实践

这一部分将从不同角度来帮助你抗击抑郁症状。第3章主要描述如何专注于你的思想——包括积极的思想和消极的思想——因为了解自己目前的思想有助于向着更为健康、积极的思想做出改变（第3章的主题）。第5章将为大家分析各种情绪和感受，提供管理抑郁症状的各种实用建议。抗击抑郁的第三条原则是改变你的行为方式（见第6章），其中之一就是提升你的自我评价（见第7章），让自己更为自信（见第8章）。第9章略有不同，我们向你介绍了一种非常有效的抑郁缓解之道：古老的（同时也是最新的）专注艺术。

### 第三部分：再接再厉

这一部分的主题是怎样全面远离抑郁情绪。第10章将鼓励你重新发现和享受健康、快乐的生活。第11章告诉大家怎样防止抑郁的复发，其中包括一些关于怎样觉察抑郁再次出现的危险信号和形势以及如何应对的实用建议。

### 第四部分：提示和建议

这部分提供了一些有关怎样缓解抑郁的建议和提示（见第12章），揭示了在消除抑郁过程中让你裹足不前的消极思想（见第13章）。

在这部分之后，本书提供了一个附录。通过填写附录中的表格，你可以增加对自己的了解，从而远离抑郁情绪。

## 本书图标

本书页边上的图标可以帮助你迅速识别不同信息，找到你所需要的东西。



这个图标表示相关内容中含有非常重要或者出主意帮助你节省时间，从而得到更多有用的信息。



这个图标表示该信息很重要，需要在缓解抑郁过程中牢记心中。



这个图标表示有关抑郁的较为明显的错误看法，我们运用这一图标来指出这些看法的错误之处。



我们运用了大量示例来说明和澄清我们新提出的想法和模型。这个图标可以帮助你迅速看到这些想法和模型。示例中的人物不是真人真事，是我们多年担任治疗师过程中患者特点的综合体现。



我们希望这本书尽可能地实用，因此在这个图标旁边，我们为大家提供了一些需要去实践的练习。这些练习都是经过他人验证的行之有效的活动，帮你走出抑郁。

## 以此为起点

虽然从第1章通读到最后可以给你提供大量信息，但是我们创作这本书是本着你可以随意翻阅，在特定时间阅读感兴趣的点滴内容的想法进行的。如果你想尽快找到有针对性的内容，可以直接翻到第12、13章。如果你存在自我评价很低这个问题，那么可以直接翻到第7章。为了帮助你迅速找到本书中其他地方的相关信息，除了内容全面的索引之外，我们还采用了交叉注释。

需要注意的是，如果你想要自己的生活有所改变，那么必须从现在开始采用不同的行事方法。仅仅了解或知道理论并不能从根本上克服抑郁，因此一定要重视并实施书中推荐的活动，将自己的发现付诸实践。衷心祝你成功。

# 简 目

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 导 言 .....                 | 1   |
| 第一部分 了解抑郁及其形成过程 .....     | 1   |
| 第 1 章 情绪和抑郁 .....         | 3   |
| 第 2 章 介绍 CBT 的基本原则 .....  | 23  |
| 第二部分 将你的发现付诸实践 .....      | 39  |
| 第 3 章 分析你的思维 .....        | 41  |
| 第 4 章 改变思维方式，改变生活 .....   | 57  |
| 第 5 章 直面内心感受，解决抑郁问题 ..... | 71  |
| 第 6 章 改变态度，抗击抑郁 .....     | 89  |
| 第 7 章 提升自我评价，增加动力 .....   | 107 |
| 第 8 章 培养挑战抑郁的能力 .....     | 119 |
| 第 9 章 用心地培养觉察力 .....      | 137 |
| 第三部分 再接再厉 .....           | 149 |
| 第 10 章 发现一个全新的健康的你 .....  | 151 |
| 第 11 章 降低复发风险 .....       | 157 |
| 第四部分 提示和建议 .....          | 163 |
| 第 12 章 克服抑郁的十个建议 .....    | 165 |
| 第 13 章 挑战思维扭曲的十个建议 .....  | 171 |
| 附 录 .....                 | 179 |

# 目 录

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 导 言 .....                 | i  |
| 关于本书 .....                | 2  |
| 字体标注 .....                | 2  |
| “傻瓜”假设 .....              | 3  |
| 内容体例 .....                | 3  |
| 第一部分：了解抑郁及其形成过程 .....     | 3  |
| 第二部分：将你的发现付诸实践 .....      | 4  |
| 第三部分：再接再厉 .....           | 4  |
| 第四部分：提示和建议 .....          | 4  |
| 本书图标 .....                | 4  |
| 以此为起点 .....               | 5  |
| <br>第一部分 了解抑郁及其形成过程 ..... | i  |
| <br>第 1 章 情绪和抑郁 .....     | 3  |
| 了解难过、悲伤和抑郁之间的不同之处 .....   | 3  |
| 遭遇难过和痛苦 .....             | 4  |
| 经历抑郁 .....                | 5  |
| 认识你的症状 .....              | 8  |
| 低落情绪的延续 .....             | 9  |
| 改变你的体重 .....              | 9  |
| 失眠 .....                  | 9  |
| 缺少生活乐趣或情趣 .....           | 10 |
| 总是感觉没有精神 .....            | 11 |
| 身体疼痛 .....                | 11 |

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| 无法集中精力.....                    | 12        |
| 不想和其他人呆在一起.....                | 12        |
| 让世界停下来：自杀的念头.....              | 13        |
| <b>深入分析自己的抑郁情绪 .....</b>       | <b>13</b> |
| 发现你的经历与上述理论的吻合情况.....          | 14        |
| 成绩的度量.....                     | 20        |
| 平衡你的生活方式：还缺少哪些要素.....          | 21        |
| <b>第 2 章 介绍 CBT 的基本原则.....</b> | <b>23</b> |
| 给自己治疗 .....                    | 24        |
| 将抑郁分为三个方面 .....                | 25        |
| 定义问题、制定目标.....                 | 27        |
| 了解思想与感受之间的联系.....              | 28        |
| 探究感受与行为之间的联系 .....             | 32        |
| 终结导致抑郁的恶性循环 .....              | 36        |
| <b>第二部分 将你的发现付诸实践 .....</b>    | <b>39</b> |
| <b>第 3 章 分析你的思维.....</b>       | <b>41</b> |
| 发现背后的思维过程 .....                | 42        |
| 呀！碰上了热认知.....                  | 42        |
| 留意自己的所思所想以及它让你产生的感受.....       | 43        |
| 发现触发你抑郁的因素.....                | 44        |
| 发现背后的法则.....                   | 45        |
| 弄错责任者，做出错误的判断.....             | 46        |
| 识别思维错误.....                    | 47        |
| 消极的思维方式.....                   | 47        |
| 夸张的思维方式.....                   | 51        |
| 全面地分析证据.....                   | 55        |

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| <b>第 4 章 改变思维方式，改变生活</b>   | <b>57</b> |
| 改变不良思维习惯                   | 58        |
| “审问”无益的想法和思维方式             | 58        |
| 目睹你的思维错误                   | 58        |
| 寻找合理的替代想法                  | 62        |
| 评估替代想法                     | 65        |
| 发掘抑郁的根源                    | 65        |
| <b>第 5 章 直面内心感受，解决抑郁问题</b> | <b>71</b> |
| 了解消极情绪                     | 71        |
| 发现有益的消极情绪                  | 72        |
| 发现无益的消极情绪                  | 72        |
| 看到一些消极情绪中的价值               | 73        |
| 看到后思考并感受和将感受变成行为的联系        | 73        |
| 改变你的态度                     | 75        |
| 继续进步                       | 76        |
| 管理你的情绪                     | 76        |
| 通过描述自己的情绪认识自己内心的敏感之处       | 77        |
| 留意、描述和容忍自己的情绪              | 77        |
| 培养情绪责任                     | 84        |
| 改变你与情绪、侵入性想法的关系            | 84        |
| 缓解胡思乱想和担忧的情绪               | 85        |
| 认识孩子的内心：自我状态               | 86        |
| 寻找自我恢复和自我安慰                | 87        |
| <b>第 6 章 改变态度，抗击抑郁</b>     | <b>89</b> |
| 促使和保持积极的变化                 | 90        |
| 平衡你的生活                     | 90        |
| 记录证据                       | 92        |

## 强调积极方面：抗击抑郁的技巧.....92

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 发现机会.....       | 93  |
| 对生活感兴趣.....     | 95  |
| 活在当下.....       | 96  |
| 让自己更友好.....     | 97  |
| 享受生活中积极的东西..... | 98  |
| 劳碌之后的放松.....    | 99  |
| 培养幽默感.....      | 100 |
| 乐于助人.....       | 101 |

## 远离消极影响：摆脱阴暗思维.....102

|                |     |
|----------------|-----|
| 改变你对年龄的态度..... | 102 |
| 不要强求完美.....    | 103 |
| 远离烦躁.....      | 104 |
| 做自己最好的朋友.....  | 105 |

## 第7章 提升自我评价，增加动力.....107

### 发现自我评价低的问题.....108

### 发现自己的真正价值.....110

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 表扬自己.....            | 110 |
| 挑战自我评价过低时容易犯的错误..... | 111 |

### 善待自己.....113

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 用无条件自我接受的方式来无条件地接受自己..... | 113 |
| 从整体到具体.....               | 115 |
| 用积极的态度和自己交流.....          | 116 |
| 使用“偏见模型”.....             | 116 |
| 一步步地走向愉悦.....             | 117 |

## 第8章 培养挑战抑郁的能力.....119

### 培养对自己的宽容心.....119

|               |     |
|---------------|-----|
| 设法进入接受模式..... | 120 |
|---------------|-----|

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 看到积极的经历.....                  | 122        |
| <b>重拾面对抑郁的韧性.....</b>         | <b>123</b> |
| <b>发现坚定和自信的力量.....</b>        | <b>128</b> |
| 定义坚定和自信.....                  | 128        |
| 坚定自信：克服障碍.....                | 130        |
| 知道自己的权利.....                  | 131        |
| 尝试一些小技巧.....                  | 133        |
| 轻松自然地交流.....                  | 135        |
| <b>第9章 用心地培养觉察力.....</b>      | <b>137</b> |
| <b>发现正念的世界.....</b>           | <b>138</b> |
| 将正念与 CBT 结合起来.....            | 139        |
| 接触冥想和正念.....                  | 139        |
| <b>用心做事.....</b>              | <b>140</b> |
| “明察秋毫”.....                   | 141        |
| 集中意念，练习冥想.....                | 143        |
| <b>放弃你的要求.....</b>            | <b>147</b> |
| <b>第三部分 再接再厉.....</b>         | <b>149</b> |
| <b>第10章 发现一个全新的、健康的你.....</b> | <b>151</b> |
| <b>享受你的进步.....</b>            | <b>152</b> |
| 从错误中学习，最终实现目标.....            | 152        |
| 追求积极的东西.....                  | 153        |
| <b>重建你的各种关系.....</b>          | <b>154</b> |
| <b>第11章 降低复发风险.....</b>       | <b>157</b> |
| <b>发现危险区.....</b>             | <b>157</b> |
| <b>制定预防方案.....</b>            | <b>159</b> |

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| 召集支援部队.....                     | 160        |
| <b>第四部分 提示和建议 .....</b>         | <b>163</b> |
| <b>第 12 章 克服抑郁的十个建议.....</b>    | <b>165</b> |
| 爱上体育锻炼.....                     | 165        |
| 善待自己.....                       | 166        |
| 以自己的仪表为傲.....                   | 166        |
| 保持生活环境的整洁 .....                 | 166        |
| 和大家保持联系 .....                   | 167        |
| 留意让你心情愉悦的小东西.....               | 167        |
| 准确定义你的问题.....                   | 168        |
| 享受人生旅程.....                     | 169        |
| 做一点先前没有做过的事情.....               | 169        |
| 让他人快乐 .....                     | 170        |
| <b>第 13 章 挑战思维扭曲的十个建议 .....</b> | <b>171</b> |
| 避免灾难化反应 .....                   | 171        |
| 采用灰色思维，而不是黑白思维.....             | 172        |
| 正确的推广 .....                     | 173        |
| 警惕“读心”冲动.....                   | 173        |
| 关掉“心理过滤器” .....                 | 174        |
| 理性地思考 .....                     | 174        |
| 不要动辄把事情个人化.....                 | 175        |
| 着眼未来，不要把事情“恐怖化” .....           | 175        |
| 走出“比较 - 绝望”误区.....              | 176        |
| 考虑未来的各种可能性.....                 | 177        |