

# 和抑郁的自己聊聊吧

## 33条负面情绪转化法则

● 仓成央 著  
陈凯 译

うつにならない言葉の使い方

用语言

给心灵

一个

温暖的

拥抱

找回健康

积极

乐观的

生活

浙江  
UNIVERSITY PRESS  
浙江大学出版社

蓝狮子·简单生活 / EASY LIFE ④

# 和抑郁的自己聊聊吧

## 33条负面情绪转化法则

● 仓成央 著 陈凯 译



## 图书在版编目 (CIP) 数据

和抑郁的自己聊聊吧：33 条负面情绪转化法则 /  
(日) 仓成央著；陈凯译. —杭州：浙江大学出版社，  
2013. 7

ISBN 978-7-308-11535-3

I. ①和… II. ①仓…②陈… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 107089 号

Utsu ni Naranai Kotoba no Tsukaikata by Hiroshi Kuranari

Copyright © 2011 Hiroshi Kuranari

Simplified Chinese translation copyright © 2013 by Hangzhou Blue Lion Cultural & Creative Co., Ltd.

All rights reserved.

Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc.

through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

浙江省版权局著作权合同登记图字：11—2012—233

## 和抑郁的自己聊聊吧

——33 条负面情绪转化法则

[日] 仓成央 著

陈 凯 译

- 
- |       |  |
|-------|--|
| 策 划 者 | 蓝狮子财经出版中心  |
| 责任编辑  | 曲 静  |
| 文字编辑  | 姜井勇  |
| 出版发行  | 浙江大学出版社<br>(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)<br>(网址： <a href="http://www.zjupress.com">http://www.zjupress.com</a> ) |
| 排 版   | 杭州中大图文设计有限公司   |
| 印 刷   | 浙江印刷集团有限公司   |
| 开 本   | 880mm×1230mm 1/32  |
| 印 张   | 5.875  |
| 字 数   | 116 千  |
| 版 印 次 | 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷  |
| 书 号   | ISBN 978-7-308-11535-3   |
| 定 价   | 28.00 元  |
- 

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式：0571-88925591；<http://zjdxcs.tmall.com>



## 1 这样的人容易抑郁

- 003 抑郁总是偷偷来袭
- 005 抑郁症可怕的真正原因
- 007 得抑郁症后的情绪变化
- 014 得抑郁症后的思维变化
- 017 得抑郁症后的身体变化
- 019 这种性格的人容易得抑郁症
- 021 这种时候容易得抑郁症
- 025 抑郁症可以防患于未然
- 028 抑郁症剧增的原因
- 033 抑郁症治疗的现状
- 036 通过减轻压力和改善性格来击退抑郁



## 让心灵远离抑郁的语言 ——一句话改变你的心情

041 不同的措辞表达能改变心情

043 ① “搞定！”

046 ② “动手吧！”

050 ③ “我有时候挺马虎的。”

054 ④ “量力而行，别太拼啦！”

057 ⑤ “算啦，算啦。”

061 ⑥ “睡了个好觉。”

064 ⑦ “这个有60分……那个80分。”

068 ⑧ “算啦，这种事也是难免的。”

072 ⑨ “不行就不行呗！”

074 ⑩ “反正又不会死！”

077 ⑪ “谢谢你。”

080 ⑫ “给您添麻烦了，对不起！”

082 ⑬ “这也是我的优点。”

086 ⑭ “谁都会有犯错的时候。”

090 ⑮ “按自己的节奏来。”

093 ⑯ “人都是有弱点的。”

097 ⑰ “好玩”“好吃”

- 0100 ⑮ “我不是为别人活的，我要为自己而活！”
- 0104 ⑯ “不全是我的错。”
- 0106 ⑰ “被人讨厌有什么关系，照样能活得好好的！”
- 0109 ⑱ 把“但是”的前后内容互换



### 让心灵远离抑郁的进阶课程

115 不让情绪宣泄出来，抑郁就会埋伏在你身边

- 117 ⑲ 感到烦躁？直奔厕所吧！
- 119 ⑳ 感到不爽？充分发挥报纸或杂志的功效！
- 123 ㉑ 有讨厌的人？继续讨厌他（她）吧！
- 126 ㉒ 消除紧张的咒语：“啊，好可怕！”
- 129 ㉓ 发现自己“真正的情绪”，烦躁就会消失

133 放松心情，获得与抑郁无缘的人生

- 135 ㉔ “不努力的我也是有价值的。”
- 138 ㉕ “没有做好也有价值。”
- 142 ㉖ “有弱点的我也是有价值的。”

145 “某件事没做好”之后……

- 148 ㉗ “最喜欢你！”

- 151 ① “你很重要，你的价值无可替代。”
- 154 ② “撒个娇也没关系，有点孩子气也挺好。”



## 4 注意这些身体细节，就能远离抑郁

- 159 说自己“吊儿郎当”“责任感不强”的人最危险
- 161 正确把握心疗内科和精神科的区别
- 164 千万不要忽略这些细微的征兆
- 167 为了远离抑郁，工作中需要注意这些细节
- 169 让家人帮忙检查你的疲劳度和精神紧张症状
- 173 睡得香就能远离抑郁
- 175 饮食中需要注意的细节
- 177 最后一课
- 177 ③ 为假期制作一张“爱好清单”

## 后 记

第 1 章  
这样的人容易抑郁







## 抑郁总是偷偷来袭

“今天老打喷嚏，鼻涕直流，还有点发烧，感觉整个人都没力气……”

遇到这种情况，大多数人都知道，自己感冒了。

同理，假如症状是“从昨天开始就一直拉肚子”，那么绝大多数人会认为自己是“吃坏肚子了”。

但换作是抑郁症，情况就不同了。

抑郁症是情感障碍性疾病的一种，虽然它是一种明确存在的疾病（精神疾病），但在患病初期，很多人通常都没有患病意识（不认为自己患病）。因为他们大多不会意识到，“我好像快得抑郁症了，情况不妙”。

比如，情绪低落的时候。

在工作中犯了严重错误而受到上司严厉批评的时候。

作为团队领袖，接连几天不分昼夜地工作，新项目却未能顺利

进行的时候。

被女友(或男友)甩了的时候。

遇到类似这样的情况,任谁都会情绪低落、意志消沉、郁郁不振。所以即使产生抑郁情绪,人们也不会觉得反常。7~10天后,情绪自然而然就会复原。

然而,这当中也有些人一直摆脱不了抑郁的状态。并且当事人只是感觉到“这次比以往更久啊,不过偶尔出现这种情况也是很正常的”,“不用管它,反正过两天就没事了”。

事实上,这种状态才是最应该引起人们警惕的。因为此时的你很可能即将跨入抑郁症的大门……

没错,你也许已经由一般的情绪低落进一步发展成为抑郁症了。

即便你一心认为“现在还不要紧”“我没事”,可是你的努力振奋反而会使你的神经更加紧绷,最终演变为促发抑郁症的催化剂。

## 抑郁症可怕的真正原因

抑郁症患病初期，病人大多没有患病意识，所以他们也就意识不到自己到底是不是真的抑郁了，也不清楚病魔何时会来袭。

但是，一旦真正罹患抑郁症，问题就严重了。

没错，不管你是成功签下了可以使你一蹶不振的业绩大翻身的重量级合约，因而被上司夸得天花乱坠，还是邂逅了比前男友（或前女友）更出色的异性，并且一举赢得了对方的好感……你都很难以摆脱它。

年轻人把情绪低落时向着积极方向转换心情叫作“振作精神”，而抑郁症患者的问题就在于，他们无论如何都“振作”不起来。即便得到别人的鼓励也同样会心沉谷底，不管怎么做都无济于事，缺乏动力……

换句话说，在正常情况下，人们遇到开心的事情，情绪高涨了，心情就会随之愉快起来，即使原本怀着消沉的情绪，也会通过“最

短的归途”立刻恢复正常。可是一旦罹患抑郁症，就没那么容易了。抑郁症又被人称作“心灵的感冒”，因为在人们的印象中，它是能够获得治愈的。事实上，经过治疗而康复的也的确大有人在。然而想要复原少说也要2~3个月，较长的则需要花3~5年时间，真算得上是“踏平坎坷成大道”了。

这么一来，罹患抑郁症自然也会给患者的工作和生活带来障碍。

工作热情不足，行动能力低下，缺乏干劲，想取得成果难上加难，结果不得不停职休养甚至辞职。

二三十岁是人的一生中最重要的时期。如果此时中招，就只能把宝贵的时间花在抑郁症的治疗上，难免会产生诸如“我落后于人了”“今后想要成功发迹怕是更难了”之类的想法，更有甚者，开始认为自己必须重新规划人生蓝图了。

当然，我们的人生不会因此而“完蛋”，有很多患者虽然饱受抑郁症的折磨，但还是积极地接受治疗，并且认真地看待辛苦对抗病魔的那段经历，康复后比患病前更加积极向上地生活。但是最理想的做法还是防患于未然，这样就用不着经历那种痛苦了。

换言之，本书强烈提倡的就是在情绪低落、意志消沉时，想方设法防止症状加重，从而远离抑郁症的生活方式。

## 得抑郁症后的情绪变化

那么，得抑郁症后会出现哪些具体的症状呢？我们先来考察一下患抑郁症后的心情变化情况。

请阅读以下各项。如果情况相符，就在“□”中打钩。

### 持续精神不振的状态

具体包括情绪低落、忧郁愁闷、心情沉重、郁郁寡欢等精神状态。

当发生了令人不愉快的事情时，任谁都会产生上述心情。但是随着时间的流逝，低落的情绪通常会逐渐消失，一旦有好事发生，心情就能恢复。

然而得了抑郁症后，尽管不愉快的事早已随风而逝，情绪低落的状态却依然每天持续，即使有好事发生，患者也不会往心里去，怎么样都无法恢复到健康的心态。

此外，对于抑郁症患者来说，即使没有发生明显的令人不愉快

的事，他们也会无缘无故地精神不振、情绪低落，而且这种情况并不罕见。

#### □ 悲伤、寂寞的心情延绵不绝

思及亡故的爱犬，就会陷入极度的悲伤之中。

想起已经分手的恋人，就会感到徒劳而空虚。

母亲去世后，孤寂的心情久久不能平复。

我们每一个人在回想起过去发生的伤心事时，都会产生这类负面的情绪。不过，时间会帮助我们治愈悲伤。

然而，罹患抑郁症或是有抑郁倾向的人，无论事情过去多久，都会一直沉浸在哀痛、寂寞、伤心欲绝的心情当中。

即使没有回忆起过往的悲伤或者未曾有过特别悲伤的经历，一旦罹患抑郁症，患者也会整日整夜陷入悲伤、寂寞的心情旋涡，无法自拔。

#### □ 为将来(未来)的事感到烦恼、不安

无论是谁，如果一味地担心今后的事，都会感到不安。不过在一般情况下，人们会努力将意识集中到“此刻、当前这个瞬间该做的事情”上。换句话说，也就是把注意力从今后的事转移到现在的事上来。

但是，罹患抑郁症后，患者就无法随心所欲地实现这种心情转换，会开始反复思考诸如“今后是不是就不会这么顺利了”“照这样

下去,是不是不会有什么好事发生在我身上”之类的问题,常常会产生一种莫名的不安,渐渐地对将来、未来不再抱任何幻想和希望,心里充满无尽的不安。

#### □ 早晨情绪恶劣

健康的人早上起床时会神清气爽,经过白天的活动,到了夜晚身心则会因为一天的疲劳而变得迟钝,这是由于人体的自然生理规律的作用。所以早晨是一天中人们最有精神的时候。

然而一旦罹患抑郁症,早上就会身体无力,情绪低落,几乎起不了床,不管做什么提不起劲来。好不容易挨到傍晚,心情才会轻松一些,身体也才会稍微舒缓一些。

因此,有位精神科医生在诊断患者是否患抑郁症时,会向患者提问:“阅读早报是否像平常一样容易?还记得早报内容吗?”“还记得早上看的电视节目的内容吗?”并把患者的回答作为判断标准之一。

你的情况如何?每天早上,你是否会兴致勃勃地观看早间新闻、阅读早报呢?

#### □ 无缘无故地心慌焦躁、坐立不安

“今天必须把这篇报告赶出来,可是我还有别的事情要做,结果一点进展都没有。”

这种时候,想必无论是谁都会心慌焦躁、坐立不安吧。不过,



只要把报告写完,这些情绪就会消失得无影无踪。然而,罹患抑郁症后,有时即便没有明确的理由,也会无缘无故地产生心慌焦躁、坐立不安的情绪。

#### □ 开始思考死亡、自杀之类的话题

“活着一点意思都没有,我干脆还是从这个人世间消失算了。”

“我死了以后,身边的人会怎么样呢?我老是给别人添麻烦,我不在了是不是反而会让身边的人更轻松呢?”

“到底哪种死法最容易?”

当你开始思考这些问题时,也就意味着你已经具备了抑郁症的重要症状之一了。若这种心理状态持续下去,患者选择自杀的可能性就会增加。

#### □ 没有思路、想不出好点子、无法集中注意力

“策划书的编写刻不容缓,可是我完全没有思路,不仅想不出好点子来,还无法集中注意力。”

“以前轻轻松松就能做出来的材料,现在多花几倍时间也做不出来,工作也难以有进展。”

类似这些思考能力、注意力下降的情况也是抑郁症的症状之一。这种精神状态不仅会严重影响那些对创造性思维和思考能力有高度要求的工作,对其他任何一种工作都会造成重大影响,所以必须多加注意。