

心理医生解心结

上海市心理咨询中心

上海市精神卫生中心

徐声汉 徐云 编著

你为何如此忧郁

大众精神健康实用丛书

同济大学出版社

大众精神健康实用丛书

你为何如此忧郁

上海市心理咨询中心

上海市精神卫生中心

徐声汉 徐 云 编著

同济大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

你为何如此忧郁/徐声汉,徐云编著. —上海:同济大学出版社,2001. 11

ISBN 7-5608-2341-6

I. 你… II. ①徐… ②徐… III. 抑郁症-防治-基本知识 IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 068646 号

你为何如此忧郁

作 者 徐声汉 徐 云 编著

策划 林武军 责任编辑 林武军 责任校对 伟 军 装帧设计 潘向葵

出 版 同济大学出版社
发 行

(上海四平路 1239 号 邮编 200092 电话 021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 崇明晨光印刷厂印刷

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 9.25

字 数 170000

版 次 2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5608-2341-6/G·236

定 价 15.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换

前 言

抑郁症也称“忧郁症”。说起它，不少人也许会以为“那是一种只有少数人才会得的特殊疾病”。这完全是一种误解。

其实，抑郁症是人类的常见病、多发病。在全世界范围内，有几亿人受着它的折磨。目前它已成为全球疾病中占第二位的给人类带来负担的重要疾病。抑郁症在发达国家被称为“心灵感冒”，意思是它像伤风感冒一样容易得，是一种任何人都可能发生的疾病。

中国当前最重要的五种精神疾病中，抑郁症/自杀被列为首位。我国抑郁症的现患人数估计达 3600 万之巨。尽管千万人深受其害，尽管它给病人、家属带来极大痛苦，给国家、社会经济造成巨大损失，尽管抑郁症那么危险，但还没有引起社会的足够关注。这个病现在有特效药可以治疗。可是病家和有关方面在治病上存在许多误区，认为癌症、心脏病是病，对之比较重视，而对抑郁症认为是“心病”、“思想病”，是“性格问题”，认为通过教育、劝导、提高认识就能解决，不当成疾病对待。结果应该及早治好的病耽误了，严重的则发生自杀，或致残、致死，后悔莫及。因而很有必要大声疾呼，并向群众普及这方面的知识。

有幸得到治疗的抑郁症病人，绝大多数还在家庭中接受治疗。可是，由于缺乏这方面的知识，不少家庭不懂得应该如何照顾病

人,不懂得如何维持药物治疗,不懂得怎样为患者提供有利于康复的环境。这本《你为何如此忧郁》将全面地提供相关知识。“忧郁”包括了人的一切抑郁情绪,其范围以抑郁症为内核扩展开来,对正常人中的忧郁与病态抑郁加以区分。这不仅对全面理解抑郁症的诊断治疗极有益处,而且对怎样克服忧郁,培养乐观豁达的性格及健全心理,亦起重要作用。

本书作者深知,目前一些全科医生也在诊治精神疾病,一些心理学者也常遇到抑郁症患者。前者缺乏心理学、行为科学及精神医学知识,后者缺乏医学基础和临床经验。这本书从理论到实践,从生理到心理的变化,都介绍得较为详细,可以满足上述人员实际工作之需。

作者认为,向为数众多的读者、患者、患者家庭成员、社区工作者、基层医务人员、心理工作者及社会有关人士提供这方面的知识,是很有必要的。“消除偏见,勇于关爱”是世界卫生组织(WHO)向全世界发出的关怀人类精神卫生的号召,也是21世纪初人类关爱自身的主题。希望全社会都来关心抑郁症病人,让我们都来帮助抑郁症患者早日走出抑郁的阴影,治好心灵的感冒。

旅美学者、心理学硕士徐云提供了国外的情况资料;有关诊断分类、抗抑郁治疗,反映了现代国际水平;所引用的世界卫生组织(WHO)精神疾病教育节目(抑郁篇),属必须贯彻的防治策略。希望更多读者能从中获益。

医学心理、精神病学教授 徐声汉

2001年10月于上海

目 录

（一）抑郁症是怎样一种疾病

歌德和他笔下的维特	(2)
林黛玉的“心病”	(10)
抑郁之情的文学观照	(17)
抑郁之疾的历史记载	(26)
对抑郁症的现代认识	(31)
抑郁阴霾遍天下	(36)
抑郁症引发的病态自杀	(41)

（二）抑郁之情的心理学观

情感的心理学含义	(47)
情感的心理品质	(55)
情感之种类	(58)
情感与其他心理现象	(62)

（三）抑郁症状群

抑郁情绪与积郁成病.....	(70)
抑郁者之外表.....	(72)
抑郁的主要表现.....	(74)
抑郁的“生物性”症状.....	(79)
常见的伴发精神症状.....	(83)
抑郁的派生症状与合并症状.....	(86)

（四）抑郁症的发病之由

论遗传因素.....	(90)
论素质因素.....	(95)
论环境因素.....	(98)
论心理因素.....	(101)
论生物化学改变.....	(106)
其他因素.....	(111)
病因总结.....	(115)

（五）医学对抑郁症的诊断

抑郁症的诊断概念.....	(119)
抑郁症的类别诊断.....	(124)
临床用分类及诊断标准.....	(132)
鉴别诊断.....	(140)

哪些仪器和化验检查可以辅助诊断	(145)
抑郁的自我测评	(150)
医生如何作出抑郁症诊断	(157)

（六）抑郁症的治疗

抑郁症的药物治疗	(162)
抑郁症的中医疗法	(181)
抑郁症的物理疗法	(188)
抑郁症的心理疗法	(193)
环境安排及工娱治疗	(206)

（七）防止抑郁症的心理屏障

拨正认知,勿入情绪陷阱	(212)
自我运筹,保持良好心情	(218)
心理防卫,消减矛盾冲突	(227)
善对现实,理智地战胜挫折	(242)
移情易性,健全人格素质	(249)

（八）抑郁症病人的家庭治疗保健

抑郁症的预防	(257)
抑郁症的求医指南	(265)
抑郁症的自助疗法	(272)
抑郁症病人的家庭护理	(278)

(一) 抑郁症是怎样一种疾病

歌德和他笔下的维特

对“抑郁症”一词，目前人们并不陌生。但究其实，又都未能深入洞悉。可以说，不身临其境、未受其害的人是难以体会其真正痛苦的；甚至患了此病的人，由于缺少精神医学知识，也会茫然失措，患者不感觉是病。“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。为了说明问题，不妨先借用文学中的描述，来体会一下人的“抑郁之情”。

关于歌德

作为德国杰出的诗人、作家、学者和思想家，歌德以长达六十余年的辛勤劳作，给人类留下了一笔巨大的精神财富。正是由于他在年轻时写的一本薄薄小书——《少年维特的烦恼》，使他誉满世界。他的童年受到很好的教育。求学中，他结识了不少当时的文坛巨匠，颇受他们影响，参加了思想解放运动。通过《少年维特的烦恼》等一系列具有反

叛精神的作品，他成为这一运动的旗手。他也参加过一个伤感主义者团体，跟那些见花落泪、对月伤情的时髦男女聚会。这些都对成长中的歌德的人生观产生影响。

1772年6月，23岁的歌德在一次乡村舞会中邂逅了19岁少女夏绿蒂·莎菲·布甫(Charlotte Sophie Buff)，对她产生了炽烈的爱情。他们就是书中“维特”与“绿蒂”的原型。夏绿蒂已与她的男友订婚。歌德因此而绝望痛苦，脑子里不时有自杀的念头。他们分别后，歌德的一位大学同学因恋慕同事的妻子遭到拒绝而自杀，这件事勾起了歌德的心事。此后，歌德又遇到某女作家的女儿，他们从前认识，歌德对她有好感，重逢后两人过从甚密。她年方18，但已嫁给了比她大20岁的富商——此人原是个有五个女儿的鳏夫，为人粗俗，对两个年轻人的关系十分嫉妒，与歌德剧烈冲突。这令歌德心灵中的旧创新伤又流出“血”来。他愤而提笔，仅花了四周时间便写成了《少年维特的烦恼》。小说情真意切，人物栩栩如生，连作者本人也说“无从分辨艺术的虚构与生活的真实”。小说写成，歌德“感到自己像办完一次总告解一样，心情既愉快又自由”。可以说，他的抑郁情绪经过这次大的倾泻，全部被疏泄掉了。

维特的性格

在歌德的笔下，维特身上既有他热爱生活、乐观、坚毅的特征，也有他耽于幻想、情绪起伏、悲观愤世的特点。维

特在给友人的信中写道：“你还不曾见过任何东西，像我这颗心似地反复无常，变化莫测哟，你不是已无数次地见过我从忧郁一变而为喜悦，从感伤一变而为兴奋，因而担惊受怕过么？我自己也把我这颗心当作一个生病的孩子，对他有求必应呐。”为了使自己的心平静下来，他经常把荷马的史诗《奥德赛》当催眠曲哼唱。

维特也是个情感丰富的人。他久不给朋友写信，原因是：“我认识了一个人，她使我无心他顾了。”对绿蒂爱得如痴如醉。“自此，日月星辰尽可以安安静静地升起又落下，我却再也分不清白天和黑夜，周围的整个世界全抛到了脑后。”“世界要是没有爱情，这就如一盏没有光亮的走马灯！可是一当放进亮光去，白壁上便会映出五彩缤纷的图像，尽管只是些稍纵即逝的影子，它也足以造就咱们的幸福呵。”

上述的表现，构成了维特情感不稳定性的特征，它是情感性精神障碍的易病性格。当然有此基础的人，容易患抑郁症。

维特也发些代表他人生观的议论：“我认为，那些能像小孩儿似地懵懵懂懂过日子的人，他们是最幸福的。”“小孩儿是不知何所欲求的；岂只小孩儿，成人们还不是在地球上东奔西闯，同样受着饼干、蛋糕和桦木鞭子的支配。”“我常常看见人的创造力和洞察力都受到局限；人的一切活动，都是为了满足某些需要，而这些需要除去延长我们可怜的生存，本身又毫无任何目的。”“为此我又更多地依靠预感与朦胧的渴望，而不依靠创造与活力。这一来，一切对于我的感

官都是游移不定的；我也如在梦里似的。”他的结论是：“人生如梦，这是许多人早已有过的感受；而我呢，到哪里也会生此同感。”这种幸福观或虚无人生也是他个性的组成部分，把他的抑郁人格渲染得更为突出。

心理挫折

维特的思想情感、行为作风，与当时社会传统总是有些格格不入。他的工作不尽如父亲之意，他对于一些庸碌迂腐的上司，难与相处；他痛恨社会的不公，同情叛逆的弱者，反抗世俗的偏见。他与绿蒂的丈夫有过激烈的辩论，对方说：“一个受热情驱使而失去思考力的人，人家只当他是醉汉、是疯子罢了。”维特反驳道：“热情！迷醉！疯狂！你们真是些好样的道学先生！你们嘲骂酒徒，厌恶疯子。可我呢，却不只一次迷醉过，我的热情从来都是离疯狂不远的；但这两点都不使我后悔，因为，一切杰出的人，一切能完成伟大的、看似不可能的事业的人，他们从来总是给世人骂成酒鬼和疯子的。”“甚至在日常生活中也一样，只要谁的言行自由一些，清高一些，超乎一般人的想象，就会听见人家在他背后叫‘这家伙喝多了！这家伙是个傻瓜’，真叫人受不了。真可耻。你们这些清醒的人！真可耻，你们这些智者！”他的不合时宜，自然与社会上的人发生矛盾碰撞，有损心理平衡。他对自己政治上无权和社会上受歧视的地位深感不满，他追求的“个性解放”、“情感自由”和“人人平等”等

理想,面对黑暗腐朽的现实社会,无从实现,从而滋生出悲观、失望、愤懑、伤感的情绪……这些都是导致维特抑郁性疾病的相关因素。维特信中写道:“人生来都有其局限,他们能够经受乐、苦、痛到一定的限度;一过这个限度,他们就完啦。这儿的问题不是刚强或者软弱,而是他们能否忍受痛苦超过一定限度。尽管有精神上的痛苦和肉体痛苦之别,但是,正如我们不应该称一个患寒热病死去的人为胆小鬼一样,也很难称自杀者是懦夫。”维特的观点是对的,严重抑郁是一种病,他觉知到自己的病。

抑郁表现

愤懑与忧郁在维特心中越来越深地扎下了根,两者紧紧地缠绕在一起,控制了他的整个存在。他精神的和谐完全被摧毁了,内心烦躁得如烈火焚烧,把他各种天赋的力量统统搅乱,最后落得个心力交瘁。为了摆脱这苦境,他拼命挣扎,使出了比过去和种种灾祸作斗争时更大的劲。内心的忧惧消耗了余下的精神力量,他不再生机勃勃、聪敏机灵,而变成了一个愁眉苦脸的人,因此越发变得不幸,越不幸又变得越放任起来。

维特在信中写道:“目前我处于一种坐卧不安的状态,就像人们说的那种被恶鬼驱赶着四处游荡的不幸者一样。有时,我心神不定;这既非恐惧,也非渴望,而是一种内心的莫名的狂躁,几乎像要撕裂我的胸脯,扼紧我的喉咙!难过

哟！于是，我只好奔出门来，在这严冬季节的可怕夜里瞎跑一气……对于生机勃勃的自然界，我心中曾有过强烈而炽热的感受，是它，曾使我欢欣雀跃，把我周围的世界变成了一个天国；可而今，它却残忍地折磨着我，成了一个四处追逐我的暴虐的鬼魅……也使我倍加感到自己目前处境的可怕。

“仿佛有一面帷幕从我面前拉开了，广大的世界变成了一座张开着大口的墓穴。一切都在消失，要么被洪流卷走、沉没，要么在礁石上撞得粉碎，没有一个瞬间，不是在吞噬你和周围亲人的生命。使我痛苦的，不是世界上那些巨大但不常有的灾难，戕害我心灵的，是大自然内部潜藏着的破坏力，这种力量所造就的一切，无不在损害着与它相邻的事物，无不在损害着自身。想到此，我忧心如焚。”他是戴着墨镜看世界，一切都染上阴暗的色彩。

他不仅杞人忧天，无端愁苦，也常自卑、自责、自罪，缺乏自信、自足。他写道：“多么不幸啊，我浑身充满活力，却偏偏无所事事，闲得心烦，即不能什么不干，又什么都不能干。我不再有想象力，不再有对自然界的敏感。书籍也令我生厌。我有时甚至希望当个短工，以便清晨一觉醒来，对未来的一天有个目标，有个追求，有个希望。可是事后再一考虑，我便想起了那则马的寓言，说的是它自由自在得不耐烦了，便请人给它装上鞍子，套上缰绳，结果让人骑，累得半死。这一想，我又不知如何是好了。”对此，他并非毫无自知之明，他乞求：“仁慈的上帝，是你赐予了我这一切，可你为

什么不少给我一半才能,多给我一丁点自信与自足哟!”他还写道:“我的生活缺少了酵母;使我深夜仍精神饱满,而一大早就跳下床来的兴奋剂已不知抛到了何处。”“总之,正如一度一切幸福的根源全存在于我本身,一切痛苦的根源也在我自己身上。当初,我满心欢喜地到处游逛,走到哪儿,哪儿就变成了天国,心胸开阔得可以容得下整个宇宙,难道这个我不是同一个人么?可如今,这颗心已经死去,从中再也涌流不出欣喜之情,我的眼睛枯涩了,再也不能以莹洁的泪水滋润我的感官;我的额头更是可怕地皱起来啦。我痛苦至极;我已失去了自己生命中唯一的欢乐,唯一神圣的、令我振奋的力量。”

尽管他觉得自己病得不轻,尽管他总说自己完全无用,尽管他一再表白他不再留恋这个人世、应该走了,但从无求医的要求。周围接近的人,也没有给予他这方面的帮助。最终,维特将自杀付诸行动。

严重的结局

维特的轻生之念,萌生已久。他采取自杀方式结束生命虽有社会心理原因,有人生观的问题,但最主要的原因还是疾病。他的的确确患了抑郁症,他的自毁生命也是病理情绪状态下不幸的产物。抑郁症与自杀,在重症病人,如影随形。当今的心理医生、危机解救人员对此是十分警惕重视的。在西方社会更是如此。维特早生了 200 多年,未逃

过抑郁症最常见的死亡厄运,若在今天,情况就可能不同。当然,歌德不是医生,作者让多愁善感、愤世嫉俗的主人公为理想的破灭而悲伤哭泣、愤而自杀,是对当时所处社会的抗议。他的书是一种思想启蒙,不能以现在我们写医学科普的角度来要求。但我还是认为,歌德有患抑郁症的实际体验,故《少年维特的烦恼》一书对抑郁症的心理描述是深刻的,值得医生和患者来借鉴学习,有如把这个病放在显影屏上透视,观者可以明察秋毫,患者可以照见自己。认识疾病,及早投医,可以从积极方面去解决问题。切不可消极地模仿维特,或仅受他的情绪感染而一掬同情之泪。