

HZ BOOKS
华夏心理

在挣扎中寻求救赎

在绝望中找回真我 = 一个深度抑郁症患者的成功自救

一个深度抑郁症患者的成功自救 走出抑郁的阴霾雨季，看生命化蛹成蝶的蜕变

走出抑郁症

一个深度抑郁症患者的成功自救

王宇 著

一个抑郁症患者的成功自救

正因为爱没有消融，希望没有泯灭，才让我走出抑郁，找回了自我

抑郁，让死亡离我如此之近

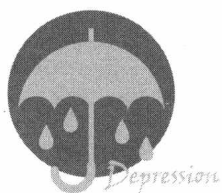
才让我体会到了生命的意义在于：爱与希望

正因为爱没有消融，希望没有泯灭，才让我走出抑郁，找回了自我

走出抑郁的阴霾雨季，看生命化蛹成蝶的蜕变



机械工业出版社
China Machine Press



走出抑郁症

一个抑郁症患者的成功自救

王宇 著



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

走出抑郁症：一个抑郁症患者的成功自救 / 王宇著. —北京：机械工业出版社，2015.7

ISBN 978-7-111-51015-4

I. 走… II. 王… III. 抑郁症 - 精神疗法 - 研究 IV. R749.405

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 175979 号

走出抑郁症：一个抑郁症患者的成功自救

出版发行：机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码：100037）

责任编辑：董凤凤

责任校对：董纪丽

印 刷：北京瑞德印刷有限公司

版 次：2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：147mm×210mm 1/32

印 张：8.25

书 号：ISBN 978-7-111-51015-4

定 价：35.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261 88361066

购书热线：(010) 68326294 88379649 68995259

投稿热线：(010) 88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版 本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东



在看到这本书之前，我购买了许多关于抑郁治疗的书，但直到看到了《走出抑郁症：一个抑郁症患者的成功自救》后才发现，这才是我想要的。

——新浪网友

每次读过的感觉都不一样，最后一次，让我感到了力量。

——心理师钟琴

处在抑郁中的人甚至会忘记生活本身的样子，但没有经历过抑郁的人是无法感同身受的。

——孙雅丽

有缘遇到本书的朋友，希望你不仅能认真把书读完，而且能把书中的许多策略运用到现实生活中，用心去领悟。

——一位抑郁康复者

有许多经历和想法似曾相识，原来有人经历过和我一样的痛苦，读这本书好像是在和自己的心灵对话，收获很大，并且本书实践性、可行性、指导性都很强。

——莫匆匆

这本书带给我们一种精神，那就是生命个体在生活的困苦中依然顽强地坚持向前，而这种精神本身已足够成为人生的意义。

——心理师张海风

希望本书不仅能使痛苦中的抑郁症患者走出困境，同时也能帮助他们的亲人朋友更理解他们，接纳他们。

——心理咨询师曹惠

15岁因为转学的关系到了一个大城市的高中。周围的人都是些城市中不学习、搞不清楚人生意义的人。我待了3年，越来越不开心，原本有很多朋友的我，渐渐地不能和别人交流，连说话都困难。高二的好朋友还背离了我，所以，我痛苦极了，精神几近崩溃，觉得以后很难再去相信他人。那以后，很长一段时间里，我都缓不过来。5年了，我一边给自己加油，一边计算着没有意义的、这样消逝的人生，觉得真是凄凉。但我在慢慢好起来，现在我大三，努力相信着什么，也努力通过一切方式让自己好起来。在我丢失掉幽默感快6年后，我又可以和朋友开玩笑。我好好地计算着时间——让我不能大笑，不能亲近别人，也看低自己的时间。谢谢你，我觉得这世界是温暖的，就是因为即使看到了最残破的风景后，仍然有着一颗温暖的心的人。你的故事很棒，很感动我。我从你那里，得到了很多帮助，让我有了重新快乐起来的信心。但愿每个人最终都可以战胜抑郁，战胜自我。

——N7 驴子

谢谢你！让我懂得了这么多，一直都不了解关于心理方面的问题，我感觉我就是对自己太理想化了，以至于希望所有的人对我肯定。

——新浪网友

真是谢谢，我曾经也深受抑郁的伤害并因此辍学，以为时间可以冲淡一切，但最近又因为一些小事回到了原来的状态，非常痛苦和害怕。脑子混沌沌、情绪低落。看了这本书觉得心情好多了，也变得理性些了。

——新浪网友



推荐序一

小鸟为什么要唱歌

1

罗洛·梅 (Rollo May) 写过一本重要的书，叫《焦虑的意义》，让人看到，原来“焦虑”不只是痛苦的，也是有意义的，就是让人反思自己的存在。

因此，作者引用吉尔伯特 (Paul Gilbert) 的话说：“抑郁的目的在于迫使你停下来弄清楚自己是谁，将走向何方。它要求你给自己定位，这虽然痛苦，却是产生转变的驱动力。”

接下来作者表示：“当我陷入抑郁的时候，还无法很好地理解这句话。当我走出抑郁的时候才发现，如果抑郁不曾流淌过我的生命，想必我永远都不会知道自己是谁，将走向何方。”

2

西方有一个词汇，叫“曾经受伤的疗伤者” (the wounded healer)，它让我们对心理治疗有了新的理解。我们看到，有一些伟大的心理治疗师，他们自身经历过深切的心理苦痛与挣扎，这种经验对于他们从患者变成医者是十分重要的。读王宇的书，我们发现的便是这样

一种情形：王宇写出本书，不只是出于他做治疗的经验，而是首先出于他自己患病的经验。作者并不讳言，他自己曾经是一个抑郁症患者，后来成长为抑郁症的治疗者。在他身上，经历了从“受伤者”到“疗伤者”的转化，这种转化与整合，使他既能够真切体谅抑郁症者的痛苦，因为他自己曾经这样痛苦过，也让他能够成为一个真实的引导者，帮助来访者走出抑郁症。

当然，一个病人并不见得就会成为一个治疗师，但是，一个治疗师需要有心理苦痛与挣扎的自我体验。更为重要的是，从病人向治疗师的转化，需要经历更深的自我觉察。没有觉察，不可能有转化。

因此，在心理咨询领域，也存在复杂的现象，皆与觉察有关。有一些咨询师，他们自身并没有经历深刻的觉察，内在有“病”的阻碍，外在却承担着一个治疗者的角色。也有一些在心理学领域有很高声誉的人，同样是因为没有深的觉察，即便他们拥有很多心理学的理论，却不懂心理咨询。甚至，这些年来，我接待了许多有心理困扰的来访者，他们可能比心理学教授更懂心理学，我这样说，大家也不必觉得奇怪。

有这样一些人，他们自身经历了心理的痛苦与挣扎，对心理学很迷恋，并且接受心理咨询的训练，然后踏踏实实去做，把心理咨询当成自己的使命，当成生命的召唤。这样的人，是真懂心理学的，他们正在成长，会成为最好的心理咨询师。

我愿意相信，王宇是这样的人中的一位。

3

我跟王宇并不十分熟悉。但在跟他有限的接触里，我能看到他的独特。

我记得，罗洛·梅的弟子孟德洛维茨（Edward Mendelowitz）曾来南京直面心理咨询研究所讲课，其中讲到罗洛·梅训练学生的一个特别经验，给我留下颇深的印象。罗洛·梅在讲课的时候，会关注那些坐

在角落里认真倾听，却不大说话的学生。有机会的时候，他会要求这样的学生出来表达一些自己的想法，发现这些学生的想法总是非同一般。在他看来，这样的人可能会成为更好的心理治疗师。

我跟王宇在南京直面心理咨询研究所有过几次接触，王宇偶尔会来参加在这里举办的一些研讨活动。我发现，他常常是坐在一个角落，在那里听着，却不大说话。这让我想到了罗洛·梅的故事。

4

在治疗中，一个咨询师随时扮演两个角色，一个是病人，一个是医者。“病人”的角色可以跟来访者联结，进入对方，了解对方。医者的角色可以带领来访者，协助对方移除症状的遮蔽与阻碍。

我常常说，生命的本质是成长，成长的目标是成为自己。心理症状反映的情况是：一个人在生活中没有找到成为自己的路，他的成长进程受到了阻碍，甚至陷入停滞的状态。因为不知道自己是谁，也不知道怎样成为自己，更没有勇气成为自己，在症状里的人呈现的是自己本来不要成为的那个样子。当一个人不能成为自己，他看到的是受伤的自己，因为不能成为自己，他甚至让自己更加受伤，更加痛苦。

因此，在这本书里，我们看到一个人，作者自己的影子在这个世界上走来走去。因为找不到成为自己的路，他几乎不想走下去了，他要死。但同时，他也在为自己寻找一个不死的理由。又因为找不到，他还是要去死。但他又不甘，还要去找。这些痛苦与挣扎，世界并不知道。但这一切的转变都发生在要结束生命的那一刻，都发生在死亡如此之近的时候，才发现生命中什么是最重要的，不是痛苦，不是绝望，而是爱！为了爱，甘愿痛苦；为了爱，敢于直面绝望。这正如尼采所说：“一个人有了活着的理由，就可以承受生活的任何境遇。”

原来，这是一本颇具存在与直面意味的书。

5

在刚刚在上海结束的第二届存在主义心理学国际会议上，克雷格 (Erik Craig) 在演讲中问了一个问题：“一只小鸟为什么要唱歌？”接着，他给出了这样的回答：“因为它有一首歌！”

读到王宇写的书，我想到：这本书，就是王宇的歌。因为有那样一段非同寻常的生命经历，他从中感受到自己的使命。把它写出来，让它成为自己的歌，也是为了更多的人可以唱出自己的歌。

因为唱歌，小鸟成了自己。

因为写出了自己的书，王宇找回了他自己，也将帮助许多人找回真实的自己。

王学富

南京直面心理咨询研究所所长



推荐序二

找回属于你自己的“春天”

当王老师邀我为他写推荐序的时候我有些意外，因为我没有帮别人写序的经验。但我知道这本书是王老师酝酿了好久的心愿，也是他呕心沥血倾注了很多心血的作品。我可以感受到他的执著和一颗赤诚之心，所以我愿意把我的经验与感悟和大家分享一下……

从一个曾经的患者到现在的心理咨询师，王老师的自身经历足以吸引一些人。而他对于神经症心理治疗的探索以及丰富的临床经验则成为全书的精彩之处。相信本书对抑郁症患者的自我治疗将起到重要的作用。

当我深陷抑郁的时候，并不知道在我身上发生了什么。一直支撑我活下去的动力除了不忍放弃对亲人的爱，还有就是我对抑郁的憎恨。从16岁开始，我就有了不适的症状，直到初三下半学期爆发。虽然我吃过药，也到正规的医院检查过，但心理症状却一直没有好转，只是被我不停地压抑而已。当时在我生活的县城，别说没听过心理咨询机构，大多数人还对此非常忌讳，就算是我的父母也一直拼命地帮我隐瞒“病情”。其实，当年我有过多次醒悟的机会，比如，如果老师对我多一些帮助与关心，如果医生不是那么冷漠无情，相信我可以少一些痛苦与挣

扎……所以，我只能靠自己，靠自己支撑着自己的生命一步一步地往前摸索。虽然我现在可以比较平静地看待与面对过往，但那时最让我难受的，是我还要经常面对别人的冷嘲热讽、鄙视，最亲最爱的人的误解……就算是当今的社会，想必还有很多人在经历着当年我所经历的一切，我觉得这是社会的悲哀，也是家庭的悲哀。如果社会和亲人能对我们多一些理解和爱护，也许很多悲剧是可以化解的……

后来，我选择了心理治疗，而不是一个人继续孤军奋战。我很庆幸自己做了这个明智的选择，因此也让自己有机会能够重新认识发生在自己身上的一切。

王老师最初吸引我的是他的个人经历，当时我很讶异居然有一个人跟我的经历有那么多的相似，有很多细节都很相像。以前我一直觉得自己是一座孤岛，没有人能够真正理解我、靠近我，更别说同病相怜了。我一直心灰意冷地感觉到整个世界把我抛弃了，所以看不到一点光明与未来，每一次在生与死之间抉择的时候，我知道这很有可能是最后一次……正在这个时候我看到了王宇老师的心理咨询讲解视频，这也许是命中注定的。听到他在视频中侃侃而谈地讲述他个人经历的时候，我忍不住泣不成声……

刚开始治疗的时候因为我的防御心理很重，所以进展得不是很顺利。但我已经把他当成了我最后的希望，所以一直坚持治疗。只要有希望我是不会放弃的，我只是恨，直到10年之后我才知道我得的是抑郁症，并且是可以通过专业的心理辅助治疗的。如果当年医院里那位所谓的专家能够多告诉我一点，告诉我，还有一种方法叫心理治疗，你可以去试一试的话，我想我不会等10年……

在王宇老师的坚持下，治疗慢慢地出现了转机。他经常跟我说的话是：“我只是一个‘导游’，引领你到那个叫作幸福的地方，可是你却只

想依照自己的方法解决问题……”（当时我一直认为所有的痛苦都是来自于我没有学历，并幻想着有了学历，就会结束这一切的磨难。但后来我才意识到，问题的关键不在于学历，而在于我一直没有接受我自己。）当然，最重要的是他给了我除了治疗技术外的温暖的感觉，才让我渐渐卸下了心理防卫。我也曾经怀疑过他对我的肯定，但后来我终于意识到每个人都有自己的闪光点，也许是我太久没有看到自己的价值而早已把它们遗忘……当然在实际治疗的过程中，我还是会碰到很多问题，但就是在这种执著下，我打开了另一扇大门，走进了自己心灵的殿堂，并发现了真实的自己……

慢慢地，我可以接受自己了，不再只关注自己的不完美之处。在这一过程中，王老师始终如一地支持着我，我感受到了这种“爱”与父母对自己的爱是不同的。在父母的爱之下我有时会觉得很累，但在他的鼓励以及滋养下，我感受到自己的心灵在慢慢敞开。过程也许会很痛苦，但所有的付出都是值得的。因为你会发现自己真实的需要，也会因此变得更加快乐与幸福……

我发现王宇老师把我们在治疗中的很多实际感受和经历都写到了这本书里，当我懒惰或懈怠的时候，它会在后面不断地鞭策及监督我，并为我以后的道路指点迷津。你可能会在书中发现你自己的影子，如果是这样你没有必要害怕，只要你用心通读，在生活中加强练习，并须知“师傅领进门，修行靠个人”的道理，相信一定可以找回属于你自己的“春天”。总之，祝你一切好运！



成为美丽的蝴蝶

我的童年是在“暴力”家庭中度过的，不幸的是我就是那个受害者。那些令人心酸的灰色剪影一直困扰着我，因此我一直坚定地认为自己连孤儿都不如，是世界上最可怜、最令人讨厌的人。这种低人一等的感觉一直持续了十几年，事实上我早已成为第二个对自己施暴的人，将自己一步步推向抑郁的深渊。但解铃还须系铃人，所以我一边被抑郁的恐惧笼罩着，一边在黑暗中寻求希望。

那时，但凡和抑郁有关的书和网页我都不会放过，因为只有书和网络才能让我看到希望。

我生活的地方是一个小县城，所以当地并没有心理治疗专业机构。我也是在网络上才了解到心理医生这个词的，所以做心理咨询也是通过网络视频进行的。记得我第一次的心理辅导是在半信半疑中结束的，但在咨询的过程中我能感受到王宇老师的真诚。之后的一个月，我一直在犹豫是不是要继续进行治疗……

“人类所有的想法和人类所有的行为，不是出于爱，便是由于怕。”我真的好害怕失去身边的一切，我的爱人、家人、工作，因为我爱他

们。最后，我决定坚持治疗。在以后每周一次的心理治疗的过程中我渐渐看到曙光。在我和王宇老师的共同努力下我重新认识了自己，重新认识了生活。当然，与抑郁搏斗的过程并不简单，也许只有经历过抑郁的人才能体会到其中的艰辛与痛苦。

现在回忆起治疗的那段日子，感到那是我人生中一笔宝贵的财富。

得知王宇老师将出新作时，我期待万分。当我一字一句地看完《走出抑郁症：一个抑郁症患者的成功自救》后心中满是感动，本书就是一位活生生的心理医生在耐心讲解，相信这是王宇老师多年的临床实践经验的总结。本书不仅具有较强的专业性，可以让抑郁症患者进一步了解抑郁症，而且书中的许多自助方法及真实案例仿佛又把我带回当初的治疗现场，让我感到非常亲切。或许没有心理困惑的人看这本书会觉得它平淡无奇，就像青草一样平凡，但对于处于内心挣扎的患者来说，它却有如珍宝般珍贵，因为它可以让心灵的冬季早些结束，并给寒冬中的人雪中送炭般的温暖。对于在黑暗中苦苦寻求希望的朋友们而言，这本书可以协助你了解并战胜自身的问题，带你勇敢地直面黑暗，并给予你更多的希望。

当然，无论是咨询师还是书籍，最能给予你力量的只有你自己。只有当毛毛虫产生了飞的欲望的时候，它才有可能破茧而出，成为一只美丽的蝴蝶。有缘遇到本书的朋友，希望你不仅能认真把书读完，也要把书中的治疗策略运用到现实生活中去，并用心去领悟。最后祝愿所有在痛苦中挣扎的朋友早日康复！

一位抑郁康复者的推荐

前言



抑郁的目的在于迫使你停下来弄清楚自己是谁，将走向何方。它要求你给自己定位，这虽然痛苦，却是产生转变的驱动力。

——P. 吉尔伯特 (Paul Gilbert)

当我陷入抑郁的时候，还无法很好地理解这句话。当我走出抑郁的时候才发现：如果抑郁不曾流淌过我的生命，想必我永远都不会知道自己是谁，将走向何方。

陷入抑郁之中，让我感触最深的就是绝望感和隔离感。整个人好像处于孤岛之上，我不走近别人，别人也无法真正走进我的心。那时，常出现这样一个梦境：有一天，一个人，一双手，把我从抑郁的旋涡中解救出来，而我愿意用任何条件和他交换。但梦总归是梦，那个人，那双手，终究没有出现。一次一次的希望变成绝望，但我仍无数次在绝望中鼓励自己继续坚持。因为无法放弃相依为命的母亲，因为不想人生还没有开始就结束，所以我继续在黑暗中寻找希望……

一次次的失败，让我陷入深深的绝望之中。记得，那是一个冬日的下午，我漫无目的地游荡着，整个世界灰蒙蒙的一片。我像是一个即将要走近终点的旅人，麻木地看着路边的景色和继续远行的人们。时间仿佛停滞了，那些在暗夜中的挣扎与纠结，被折磨得终日无法安宁的灵魂，终于要在这一刻了结。这里，即将成为我的终点，有不舍，却让人无奈。于是，我买了生平第一包烟，吃过为自己准备的“最后的晚餐”，

之后猛然用啤酒灌下早已准备好的药片。终于结束了，我不用再奋力挣扎，不用再被绝望吞噬，我的内心终于平静了……

抑郁，让死亡离我如此之近。但也正是因为死亡的存在，才让我体会到了生命的意义在于：**爱与希望**。正因为爱没有消融，希望没有泯灭，才让我走出抑郁，找回了自我。但处于抑郁之中的时候，我的眼前只有绝望，试图让自己相信还有未来，也仅仅是一种自我安慰罢了。我似乎只剩下在绝望中坚持的权利，但也正是这种在绝望中的坚持，才让我一点一点看到了希望。当曙光终于穿透黑夜，我看到了因爱而萌生的动力，因希望而产生的坚持。正是爱与希望让我变得坚韧，冲破阴霾，重见蓝天！

本书从曾经的患者和现在的心理咨询师两个身份与角度来写，希望能够给绝望中的你一点希望，给无助的你一点力量，能做到这一点是我最大的欣慰。

我能够从抑郁中走出来，并完成本书的写作，离不开亲人和朋友的支持与帮助。我的母亲、已故的外婆、朋友及夫人，正是你们给我的鼓励和爱才能让我走到今天，没有放弃自己！谨以本书表达我真挚的谢意。

同时也要感谢伴我一路走来的患者及已故的心理学家卡伦·霍妮，正是因为有你们，才让我更加了解抑郁，也才有本书对抑郁深度分析的可能。衷心地希望还没有走出抑郁的朋友能够早日走出抑郁，找回真我。

王 宇

2015 年于南京