

曲庞  
利金  
华玲  
绘著

# 我们都有 忧郁症

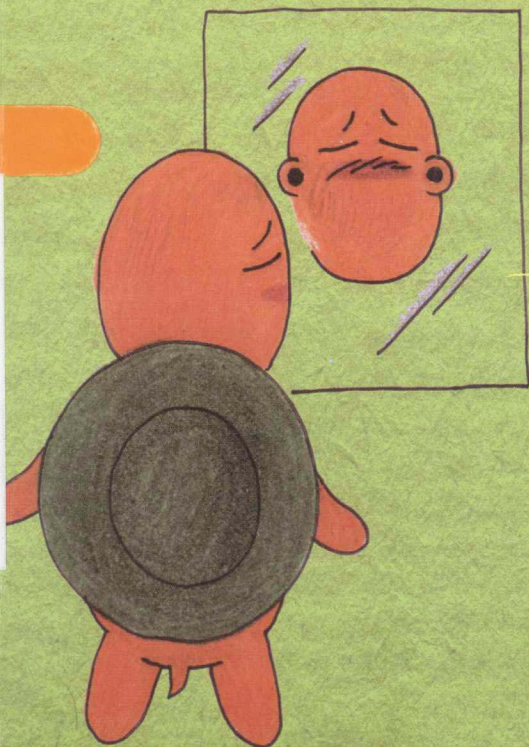
我们每一个人

在一生的某个时刻或多个时刻

都曾与“忧郁”狭路相逢过

烦恼，对于忧郁型人格来说

就是你在哪里，烦恼就在哪里



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

# 我们都有忧郁症

庞金玲 著 曲利华 绘

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目(CIP)数据

我们都有忧郁症/庞金玲著；曲丽华绘. —北京：电子工业出版社，2013.6

ISBN 978-7-121-20303-9

I. ①我… II. ①庞… ②曲… III. ①抑郁症—普及读物 IV. ①R749.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第092998号

策划编辑：胡 南

责任编辑：李 影 特约编辑：韩奇桅

印 刷：北京天宇星印刷厂

装 订：三河市皇庄路通装订厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：900×1280 1/32 印张：8.25 字数：150千字

印 次：2013年6月第1次印刷

定 价：32.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。  
若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至  
dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

---

## 前言

---

在现实生活中有这样一类人：整天闷闷不乐，做什么事都提不起精神，脸上总是挂着一副不快乐甚至很悲伤的表情，同时他们还有情绪低落、消极悲观、失眠等症状。这类人就拥有心理学上所说的忧郁型人格。

现如今，忧郁已经成了一种困扰整个人类的“文明病”。忧郁，已经如同感冒病毒一般，在都市中悄悄蔓延流行开来。它是一种情感的陷落，是一种低潮感状态。每一个人，在一生的某个时刻，都曾和忧郁狭路相逢。也就是说，每一个人，在某个时刻，都是一位忧郁型人格者。

有人将忧郁的发生归咎于社会压力大、生活节奏快、竞争过于激烈等，其实，这不是根本原因，就像任何事情发生变化时，内因都是主要原因一样，这些因素只不过是添了一把火罢了。想想看，人生在世，谁能逃得出生离死别、欢喜悲伤呢？既然逃不了，就有被忧郁“相中”的可能。也就是说，忧郁在任何时候、任何环境中都有可能产生。它并不仅在身陷绝境时出现，也会出现在功成名就之后，既不会偏爱特殊的人，也不会放过普通人。

那么，我们是否能够通过各种努力避免成为一个忧郁型人格的人呢？事实上，这样的想法只能是一种幻想，七情六欲是人之常

情，忧郁也属于七情六欲中的一种情绪。

所以，试图逃避忧郁、完全杜绝忧郁的想法是不现实的。但是，不能避免忧郁的侵袭，并不意味着我们就要对忧郁束手无策。我们可以通过改变心态和适当发泄来减轻忧郁，尽快将忧郁从身体里赶出去。

本书从忧郁的成因、心理特征、后果、表现等方面全面地介绍忧郁型人格，文字浅显易懂、富有内涵，配上有趣的漫画，让你在愉快中体验阅读。

本书第一部介绍了忧郁型人格的特点、形成的原因及其在两大交往里的表现，告诉你忧郁症就是这个样子，你不用怕。第二部分从忧郁的几种主要心理模式出发，提出了具有针对性的解决方法，让你不再害怕忧郁。

当你鼓起勇气翻开此书时，恭喜你，你已经开始向忧郁挑战了。或许此刻的你正处在忧郁中，也或许你只是关心身边那些身陷忧郁的朋友们，但至少你已经迈出第一步了。这是值得庆幸的事，因为保持心理健康的第一步便是认识忧郁，确定自己是不是忧郁型人格。

这本书并不像某些书籍一样大篇幅地论述一些虚幻夸大的自

制疗法。因为对于忧郁型人格来说，轻微忧郁的时候，他们知道怎么控制自己的情绪，但是一旦忧郁情绪严重了，他们就完全不知道自己该怎么做了。

翻开这本书时，你或许会发现自己已经开始了一段漫长的心理探索之旅。在本书中，我们告诉你关于忧郁型人格的表现和成因，同时我们也会告诉你如何赶走忧郁。

首先，本书要帮助你认识忧郁，让你知道你为什么会忧郁，什么是忧郁型人格。依照“知己知彼，百战百胜”的原理，让你全面了解自己的忧郁。

其次，本书从忧郁型人格的思维特征、行为特征和两大交际心理特征，了解人在忧郁时的想法和行为，那么当忧郁来临时，你就不会再为自己的行为和想法而感到害怕了。

最后，本书将会为你指出走出忧郁的道路，让你知道如何赶走忧郁。忧郁来临时，若已经被其深深伤害，就医是最及时有效的方法。但对众多受到忧郁困扰的人来说，无须求医，也不必吃药，只需要保持平和、乐观、健康的心理。赶走忧郁的方法就是从忧郁的源头着手解决。忧郁时大多数人会有这些想法，比如“我好烦”、“我天天无精打采”……这些都是忧郁的心理源头。

本书并不像一般书一样给你一些无关痛痒的安慰，告诉你事

情一定会好转。或许事情不会好转，或许有些事你必须以极大的坚韧来承受，但是本书仍然坚信最后一定是光明的。走出忧郁，生活依然灿烂。

让我们一页一页看下去，然后自己做判断吧！

# 目录

## CONTENTS

### 第一部分 忧郁症，就是这样

#### **第一章 我们到底怎么了——认识忧郁**

- 第一节 你感觉到忧郁正在靠近吗 ..... 3
- 第二节 困扰你的忧郁从何而来 ..... 7
- 第三节 究竟是什么造成了我们的忧郁 ..... 10
- 第四节 忧郁有什么危害 ..... 15
- 测试：你的忧郁指数有多高 ..... 18

#### **第二章 什么是忧郁型人格**

- 第一节 忧郁情绪和忧郁型人格有什么不一样 ..... 22



第二节	忧郁型人格的五种类型·····	26
第三节	忧郁型人格有哪些特征·····	32
第四节	什么样的人会成为忧郁的“意中人”·····	36

### **第三章 忧郁型人格的思维特征**

第一节	究竟忧郁型人格是如何思维的?·····	41
第二节	这样的性格会导致你的忧郁加深·····	46
第三节	为什么要挑战你的消极思维·····	50
第四节	如何扭转自己的思维习惯·····	54
思考：	为什么女人更容易忧郁·····	58

### **第四章 忧郁型人格的行为特征**

第一节	忧郁型人格的行为模式·····	61
第二节	他们在恐惧什么：忧郁型人格不敢说“不”·····	66
第三节	忧郁型人格还有什么其他行为特征·····	71
思考：	总是不想吃饭的苦恼·····	76

### **第五章 为什么我与大伙儿格格不入**

#### **——人际交往里的忧郁型人格表现**

第一节	忧郁型人格与人际关系有什么关系·····	82
第二节	如何才能得到上司的认可·····	87
第三节	到底该如何与同事“亲近”·····	92

第四节	为什么“宅男宅女”容易是忧郁型人格者·····	96
测试：	职场白领，你是忧郁型人格者吗？·····	100

## **第六章 为什么别人都那么幸福？**

### **——婚恋里的忧郁型人格表现**

第一节	忧郁型人格者的感情世界是什么样的·····	106
第二节	他（她）到底还爱不爱我？·····	111
第三节	为什么不愿赞赏自己的伴侣·····	117
第四节	如何搭建紧密的伴侣关系·····	120

## 第二部分 忧郁症，我不怕

## **第七章 “我好烦”，如何拥有快乐心态**

第一节	到底是什么让我们如此烦恼·····	126
第二节	如何忘记生活中的不如意·····	130
第三节	教你如何用 SPA 来消除烦恼·····	135
第四节	如何才能重新找到生活的意义·····	140

## **第八章 “我为什么天天无精打采”， 如何让自己精神起来**

第一节	教你怎样失声地哭，开心地笑·····	146
-----	--------------------	-----

第二节	为什么运动能消除忧郁·····	150
第三节	如何开心地“吃”掉忧郁·····	154
第四节	为什么瑜伽能改善你的忧郁情绪·····	159

## **第九章 “我好累”，如何放松疲乏的身心**

第一节	为什么听音乐能放松身心·····	164
第二节	如何从跳舞和练书法中得到放松·····	169
第三节	如何从旅行和放风筝中寻找乐趣·····	174
第四节	如何培养正确的兴趣爱好·····	179

## **第十章 “我的压力好大”，如何排解压力**

第一节	你的压力从何而来·····	184
第二节	怎样将竞争的压力变为动力·····	189
第三节	怎样应对生活中的“不公平”·····	194
第四节	如何面对大量工作带来的压力·····	198

## **第十一章 “我好痛苦啊”，如何面对挫折**

第一节	如何避免触及婚外情这个暗礁·····	203
第二节	面对亲人的离去，我们应该怎么办·····	207
第三节	失恋了，天不会塌下来·····	212
第四节	如何结束单身得到真爱·····	216

## 第十二章 “我总是胡思乱想”，如何克服思虑过度

第一节 为什么非要胡思乱想·····	221
第二节 如何避免成为牢骚一族·····	227
第三节 网络时代，如何上网有度·····	231
第四节 为什么要培养孩子般的性情·····	237
后 记·····	242

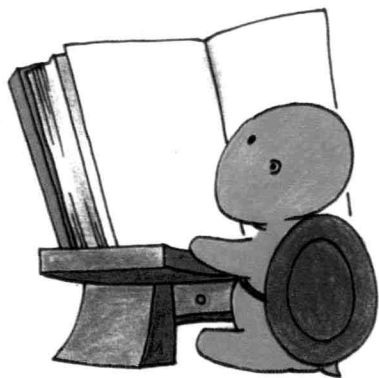
# 第一部分

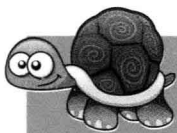
## 忧郁症，就是这样

事情终究会过去的，如果没能过去，就是忧郁症。

# 第一章

我们到底怎么了——认识忧郁





## 第一节

### 你感觉到忧郁正在靠近吗

忧郁，在多数人眼中，只是一个事不关己的名词，它的存在，仿佛只在遥远的别处。然而，事实并非如此，相信大家在不高兴的时候都夸张地用过“郁闷”这个词。但随着“郁闷”程度的加剧、“郁闷”时间的加长，就会感到心烦意乱。长此以往，会让你的身心受到伤害，逐渐就成了“忧郁”。

我们每一个人，在一生的某个时刻或多个时刻，都曾与忧郁狭路相逢过。在美国，大约有60%的人为忧郁型人格，这就意味着忧郁会影响6000万美国人。据说，还没一个人能够完全不受忧郁情绪的困扰——要么是自己忧郁，要么是与自己关系亲密的某个人忧郁。忧郁是世界范围内的流行病，严重的话它会使人感到生活失去了欢愉和意义，甚至会让人产生轻生的念头。

在中国，据统计，有1/3的成年人与1/2的儿童和青少年都反映有过忧郁的感觉。虽然忧郁在幼儿中不是很普遍，但在青少年中却很常见，而且人数比例还呈上升的趋势。这就给我们敲响了警钟，青少年忧郁会影响其今后的成长。

科技在进步，人类在发展，忧郁已经如同感冒病毒一般，在都市和乡村悄悄蔓延流行。忧郁是生活中一种较为常见的情绪问题，如果这种情绪持续存在会严重影响一个人的生活质量，让人感到备受折磨。

## 丨你感觉到忧郁正在靠近吗

忧郁的人往往会感到焦虑、痛苦、担忧，对不如意事件的发生纠缠不休，不能很快地原谅自己和他人，即使是客观原因造成的，他们也总是难以释怀，并不断地胡思乱想，难以摆脱事情带来的负面影响。

如果你存在以下这些心理情绪，就说明忧郁正在向你靠近。

### 1. 长吁短叹

心中憋着一口气，作为本能反应，经常是长吁短叹、埋怨不止。总抱怨自己的命不好，牢骚多，认为自己是全世界最不幸的一个。更多地看到事情的阴暗面，无视积极因素的存在。

### 2. 悲观失望

处于一种“三无心态”：没有理想、没有活力、没有兴趣。缺乏活力、缺乏拼搏奋斗精神。也想改变这种颓废状态，但是不肯付出代价。

### 3. 猜疑心强

猜疑别人的举动，而且总是从最坏的方面去猜疑。

### 4. 过度失落

对社会、对他人、对自己都有较高的期望值，对实现美好愿望的艰巨性和复杂性估计不足，于是造成了巨大落差，产生了强烈的失落感，强化了失望情绪和失意感，时间一长，消极情绪体



## 丨你感觉到忧郁正在靠近吗

验慢慢地积淀，形成了忧郁的习惯。

### 5. 走极端

缺乏足够的社会适应能力，而本身又不能很好地调节压抑的情绪，心灵特别脆弱，心理承受能力差容易走极端。

### 6. 自卑

很不开朗，心眼太小，过分认真又摆脱不了烦恼，因而经常是低沉的、沮丧的、自卑的、无望的，这种个性特点决定了他们常常陷入“自己折磨自己”的误区。

以上六种情绪，你感觉到了吗？如果你感觉到了，那就尽力做些事情来摆脱忧郁吧。千万不要让自己由忧郁情绪转化为忧郁型人格或患上忧郁症。