

风靡美国的心理自助畅销书
五星期还你彩色人生

摆脱轻度抑郁症困扰的

自助指南



别再烦了

The
Half-Empty

[美] 亚伦·唐斯 著
左睿文 译

Heart

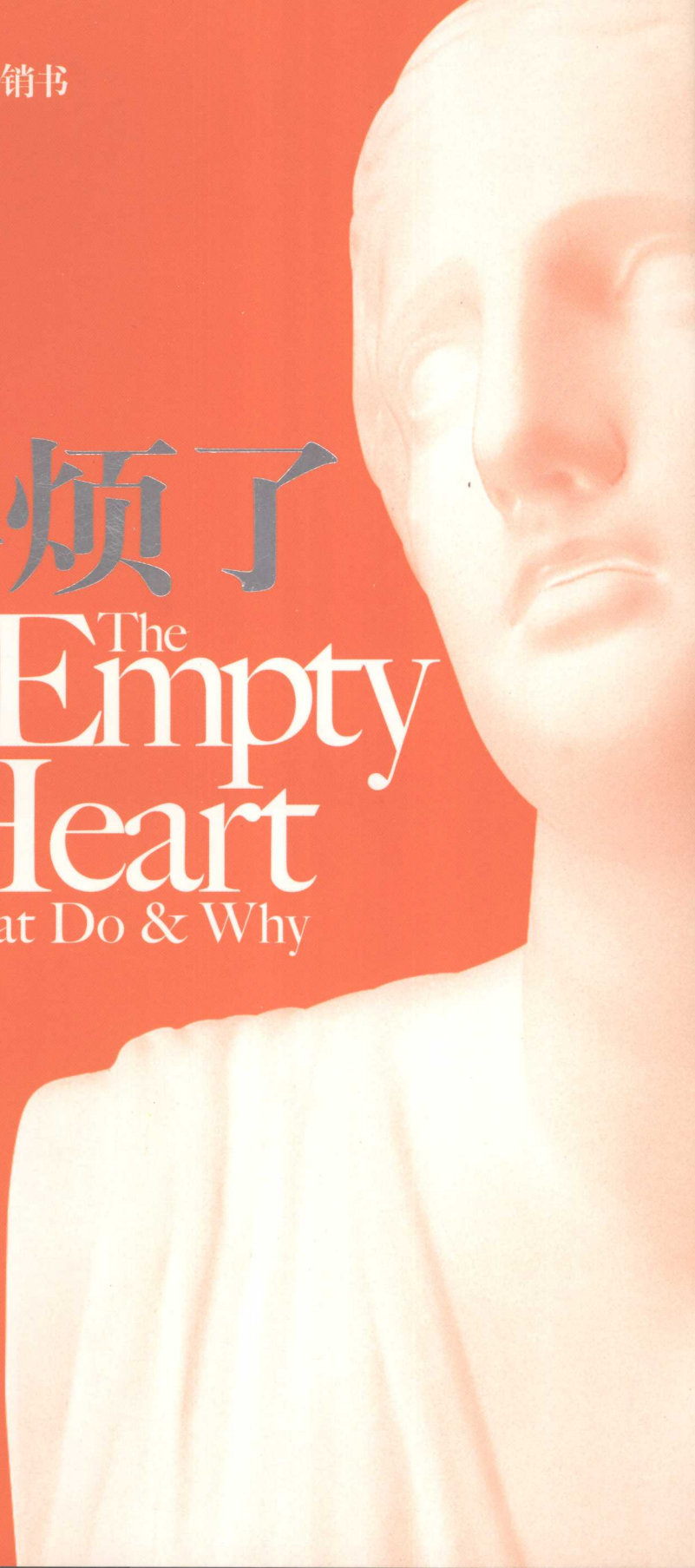
What Do & Why

唐斯博士

Alan Downs, Ph.D.

的安心处方

远方出版社



摆脱轻度抑郁症困扰的

自助指南



别再烦了

The
Half-Empty
Heart

What Do & Why

唐斯博士的安心处方

Alan Downs, Ph.D.

[美] 亚伦·唐斯 著

左睿文 译

远方出版社

图书在版编目（CIP）数据

别再烦了：唐斯博士的安心处方 / [美] 亚伦·唐斯著；左睿文译。
—呼和浩特：远方出版社，2009.4
ISBN 978-7-80723-395-4
I. 别… II. ①唐… ②左… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49
中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第043446号

THE HALF-EMPTY HEART: A SUPPORTIVE GUIDE TO BREAKING FREE FROM
CHRONIC DISCONTENT by ALAN DOWNS
Copyright: ©2003 by ALAN DOWNS
This edition arranged with SUSAN SCHULMAN LITERARY AGENCY, NEW YORK, NY
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright:
200X YUAN FANG PUBLISHING HOUSE
All rights reserved.
版权合同登记号：05-2009-001

别再烦了——唐斯博士的安心处方

[美] 亚伦·唐斯 / 著 左睿文 / 译

出版统筹：张 明
责任编辑：韩美凤
特约编辑：文 欢
装帧设计：晓 乔
出版发行：远方出版社
社 址：呼和浩特市乌兰察布东路666号
电 话：0471-4919981（发行部）
邮政编码：010010
经 销：新华书店
印 刷：北京中印联印务有限公司
开 本：720毫米×1000毫米 1/16
字 数：149千字
印 张：13
版 次：2009年4月第1版
印 次：2009年4月第1次印刷
印 数：1—10000册
标准书号：ISBN 978-7-80723-395-4
定 价：22.00元

远方版图书，印装错误请与印刷厂退换

唐斯博士的五周心理课程

Prepare 准备：买个笔记本，最好有便于书写、有划线的纸

Attention 注意：将其放好，千万不要让任何人看见

How to do? 怎样做：每天一则短文，一个记事练习

Time 时间：五星期

Effect 效果：生活能重新变得充满趣味、生机盎然吗？

你自己来总结……

第一周：表达

别畏惧，现在你面对的只有自己。敞开心扉，尽可能倾诉压抑已久的感情，越彻底越好。

第二周：快乐丢在了哪里

请审视并回味生命中那些刻骨铭心的快乐。找出“封阻”与“扳机”。

第三周：勇敢直面痛苦的记忆

不愉快？肯定的。但勇敢面对是第一步。只要做了，也许它们将不再影响你的人生。

第四周：让羞耻感淡些再淡些……

羞耻感是快乐的天敌，学着用平和之心向自己述说那些难以启齿的感觉。且记，自己不必对自己设心防呵。

第五周：前方的路

庆贺你已经做完了五周的心理课程，但是千万不要就此收手。前方的路还要继续！

编者荐言

人生的旅途需要独自行走,但在迷途的时候,有人为你指点迷津是至关重要的。我希望本书能成为你今后岁月里值得信赖的向导。

作为编者,我首先要告诉读者,这本书需要花费你一些时间和精力,尤其是开头的时候,需要你硬着头皮读下去。但我相信,良药苦口利于病,有价值的东西开始看上去并不是那么赏心悦目。只有你在经历了艰苦的跋涉之后,峰回路转,才能进入柳暗花明的境界。

这本书和坊间流行的许多心理知识和心理励志读物不同,它是美国旧金山一位执业15年的临床心理医师唐斯博士写的,所以有很强的针对性和实用性。

当今的信息社会是一个快节奏的充满竞争的社会,人们面对的心理压力超过以往任何时代,我们不仅深受环境污染之苦,而且深受心理污染之苦。现在有许多药物帮助我们清理身体积聚的垃圾,但我们心灵的垃圾更需要清理。

今天,有成千上万人深受长期烦躁的困扰。一旦长期烦躁缠身,不论你拥有什么、有何成就,你也无法获得快乐和满足。失望吞蚀了一切,将万物都抹上挫折的色彩。这种心理疾患长期为社会所忽视,为别人所误解,但它对患者自己、亲人及其社会带来的毁灭性打击却是令人震撼的。许多时候,患者自己把它归咎于性格缺陷,自暴自弃,亲人、朋友和同事则把他们归入“不好相处的人”,甚至把他们的一些病态表现看做“人品

问题”。其实,这都是一些偏见,长期烦躁和性格和人品没有必然的关系,是完全可以治愈的。本书就是唐斯博士为深受长期烦躁折磨的人们开出的一副心灵的解毒剂。

解决问题首先要正视问题。本书循循善诱,从帮助我们认识自己的心理入手,来认识长期烦躁。高明的医生最善于找到病根,唐斯博士以他长期的临床实践所积累的大量案例为基础,非常具体地分析了导致长期烦躁的各种病因。

实际上,许多时候毁掉你一生的并不是什么大灾大难,而是你内心秘而不宣的小小观念。有时候,陡峭的山路你平安地驶过,平坦大道上一粒小小石子却足以让你翻车。比如说,你因为童年时妈妈当着你喜欢的女孩子羞辱了你,你进入青春年华以后很可能就把这种羞辱感放大十倍,见到所有的女孩子都退避三舍。为了给自己的退缩寻找理由,你会编出各种各样的借口,使得许多美好的情缘与你擦肩而过。感觉形成观念,观念放大感觉。从此你就被一种虚幻的感觉和观念纠缠着,你的人生不再是享受,而是逃避,它骗走了你的生活,使你步步退缩,如履薄冰,你还浑然不知。其实,苦海无边,回头是岸,如果你能早一点读到这本书,或许你就能从这小小的盲区中幡然醒悟,或许你的人生就完全是另一种样子。

对于我们自己,我们就是宇宙;而相对于自然和社会,我们每一个人都是孤独的。我们都有太多的无奈,太多的脆弱,所以我们谁都难以摆脱烦躁的纠缠,但我们应该相信我们与生俱来的勇气、信心和智慧。通过科学的方法认识、分析、把握自己的心理,即时地清除我们心灵的尘垢,我们一定能够克服烦躁的困扰,把烦躁当做我们精神的磨刀石。

阅读本书的过程,也是我们进行自我心理分析的过程,同时也是自我疗治的过程。唐斯博士为大家设计的为时五周的课程,我们千万不可忽略。只有这种亲身体验,才能让你收到最大效益。本书最大的价值,是教给我们一种自我心理分析的科学方法,指给我们重新看待人生的一种全新视角,聪明的读者自会从中受到哲理的启迪。

本书在欧美已经获得了无数读者的青睐,我们相信它对中国读者同样是不可多得的,所以我们郑重地向大家推荐本书。



Part I 站在烦恼里仰望幸福

1 为什么快乐总是那么短暂 /2

是谁偷走了这一切呢？

尽管我们一直驱策自己前进，但很少能带来长时间、真正的心满意足，快乐总是转瞬即逝如此短暂。

2 情绪门槛 /17

人拥有的多种情绪是你人生计划成功与否的关键。培养积极的情绪，是你打造美丽人生的奠基石。

3 深层的渴望 /24

不是一切闲暇都终被生活淹没，也不是一切真情都流失在人心的沙漠里。聆听你的声音、他的声音，大声地唱出属于自己的歌。



4 烦躁始于人生早期 /33

- 成长的过程就是顺其自然地感受自己的感觉,并依照感觉行事。
- 情绪上缺席的父母不论多具善意,没有提供孩子健康发育所需的环境都是事实。

5 长期烦躁者最近的出口 /60

一辈子退缩,会骗走你想要的生活。如果你无法撑下去,无法在困境中坚持到底,并投入感情,就创造不出心满意足的生活。

6 “东山再起” /78

人的一生能重来几次?每次卷土重来,希望都会比以前减少一些。希望脆弱而珍贵。但是,希望又能产生出更多希望来。抓住希望,人生便会精彩。



Part II 解铃还需系铃人

7 “高超”的退缩策略 /86

每个人都会在生活中经历某些打击,若想前进并体验生活带来的种种喜悦,就要果断地收拾起破碎的心情,继续过日子。

8 爬满心窗的藤蔓 /97

逃到未来是长期烦躁者最喜欢的娱乐。很多人无时无刻不在这么做,他们总是为了未来的幻梦而牺牲今天。

9 无法让人满意的人际关系 /124

生活是交织着各种人际关系的网。轻郁症患者为自己制造了情结孤立的网,提供给自己安全感,但也剥夺了他们制造喜悦的机会。



10 被记忆绑架的感觉 /136

你身上背负着从小到大每段关系的记忆。这种并非百分之百正确的情绪记忆,与现实相连,会严重地破坏你的生活。

Part III 五星期还你彩色人生

现在,让我们一起探讨前面说过的四种基本感觉,看看过去的你究竟是如何压抑它们,往后的你又可以把它们升华到什么样的境界。

第一周 表达 /149

第二周 快乐丢在了哪里 /157

第三周 勇敢直面痛苦的记忆 /167

第四周 让羞耻感淡些再淡些…… /175

第五周 前方的路 /187

附记 /189

Part I

站在烦恼里仰望幸福



1 为什么快乐总是那么短暂

是谁偷走了这一切呢？

尽管我们一直驱策自己前进，但很少能带来长时间、真正的心满意足，快乐总是转瞬即逝如此短暂。

你接下这份工作，觉得这差事还不错。这是六个月前的事，现在你觉得它跟以前的工作一样单调乏味。

你和情人走进结婚礼堂，以为这就是人间天堂。但现在你不确定自己作何感想，甚至不知道自己是否真的想走入婚姻。

为了取得护理学位，你读了将近八年的夜校，终于以优异的成绩毕业。几年后，护理工作似乎与你之前的想象相去甚远。你接下来该怎么办？

你盖了一栋梦想中的房子，并依梦想将环境布置的符合心意。但一年后的今天，你却在考虑要不要把它卖掉。

你发现自己不仅对枯燥乏味的日常生活感到疲惫万分，连一些似乎应该具有意义的事，也同样提不起干劲。你用各式各样以前没有的经验来为生活调味，还是逃不出挫折与失望的无止尽循环。

我怎么了?你自问。为什么生活总是无法让我感到满足?事情的发展为何总是让我觉得挫败、失望?

如果这是你的写照,你并没有疯。你很可能是被某种心理问题困惑住了,所以无法对生活感到满足与持续的愉悦。这个问题就是长期烦躁(chronic discontent),而且它比你所想象的更为常见。

长期烦躁是当今社会最普遍、最具破坏力的心理问题,也是一种缓慢而持续的状态。它可能已经存在好几年了,并在不造成任何急性症状的情况下,逐步侵蚀你的生活。长期烦躁让人越来越不快乐,它让你持续感到挫折,数年后甚至可能转为更严重的情况——忧郁症。

长期烦躁不只是习惯负面思考或不懂得惜福这样的问题。为此所苦的你,可能已经花了相当长的时间谴责自己,或每天都在试图振作变得更加积极,或许你和我一样,也尝试过这样做:

——例如,使用积极的句子鼓励自己(我值得!我是最好的!等等),形象化(visualizations)、写感谢日记与冥想等自助技巧,想看看是否能改变消极、驱逐沮丧。但没有一种方法能长时间奏效,那是因为你所面对的,不只是看待人生的心态不佳而已。长期烦躁与低郁症是非常严重的问题,它会让你压根儿就无法体会什么叫做满足和快乐。

你并不是失败者,也不是心理不稳定或无病呻吟者。但你的确正被某种问题所扰,若不接受治疗,它会发展成更严重的心理问题。不论你个性如何坚强,只要长期处于挫折感中,你的生活及健康必定会受到严重侵蚀。

汤姆现今在自己创立的公司担任总裁。起初,他在一家软件公司担任了很多年外勤业务员。他发现市场上急需协助外销业务员管理业务的计算机课程后,便辞职创业。如今他的公司有三百名员工,是业界属一属二

的大公司。

在常人眼中,汤姆已经很成功了,但他却认为自己是处于灾难边缘的苦命商人。

他的工作时间很长,必须时时注意潜在危机,大多数时间与精力都在担心公司的现状与未来。

他不停地驱策员工,要求更高的销售量、更多收入,以及更高的利润。

汤姆认为,他的人生离成功还太远。当他和其他企业领导人一起出席会议时,他只看到自己尚未达到的部分:公司年收入尚未达到一亿美元,他还不能搭公司的私人喷气式飞机四处旅行,他也尚未像其他公司的总经理一样,在法国南部亚斯本以及世界各地买宅置产。

悲哀吗?是的。我们很难对汤姆的遗憾产生同情心,对吧!你想,如果自己拥有汤姆所拥有的一切,你一定会乐疯了!肯定会。但事实可能并非如此,这跟你的身份是总裁、代课老师、杂货店收银员或家庭主妇,没有一点因果关系。

一旦长期烦躁缠身,不论你拥有什么、有何成就,心里的正面感觉总是会比应该有的淡了许多。不断地失望吞蚀了一切,将万物都抹上挫折的色彩。你试过的每个点子和活动,到头来还是让你感到失望。

临床上,长期烦躁会被诊断为轻郁症(dysthymia),意即一种具有持续性、程度为低到中度的忧郁症。虽说是忧郁症的一种,但轻郁症的症状与感觉都不同于一般人眼中的忧郁症。事实上,许多人可能受长期烦躁困扰数年,却不知道造成他们无法享受生活的罪魁祸首究竟是什么。

直到最近才有研究显示,长期烦躁可以治疗。而之前,长期烦躁的轻郁症患者一直是心理卫生专业人员眼中的难题,因为他们对药物治疗(包括现今相当风行的选择性血清素回收抑制剂“SSRI”,如百忧解

“Prozac”)或心理治疗没有持续性反应。一般认为,长期烦躁症的治疗太困难,而且结果令人失望,因此许多心理治疗师都不愿接纳这样的病人。种种挫折及缺乏有效治疗的情形,使部分心理卫生专业人员把长期烦躁者当成了“杞人忧天”及“神经质”之类的特殊人群。

长期烦躁会恶化,因此大多数患者都是在病情发展至重郁症(明显打不起精神、无法专心、体重骤增或骤减、觉得绝望和失望、长时间的悲伤及哭泣等等)后才来寻求帮助。重郁症在药物与心理双管齐下的治疗下,效果颇佳。患者在接受治疗后,大多能恢复正常。相比之下,长期烦躁者对“正常”的定义与其他人相差很大。对他们来说,生活中充满持续的失望和挫折是正常的。患者可以照常过日子,并在工作及家庭岗位上恪尽职责,但做起来会比别人更加吃力与痛苦。

长期烦躁者出现重郁症时,医学术语称为“双重抑郁”(double depression)。我认为这个术语很能说明患者的体验,即悲惨的情况加倍。日复一日的挫折与疲惫感,突然落至绝望的深渊。若长期烦躁久久未得到治疗,会导致一再复发的双重抑郁。事实上,研究明确显示,可以通过未经治疗的长期烦躁,来预测多次抑郁的症状。

近几年学术界对长期烦躁的治疗愈来愈感兴趣,相关研究机构也愈来愈多。专家们给予“长期烦躁症”的研究名称繁多,其中又以慢性抑郁(chronic depression)及轻郁症(dysthymia)最为常见。越来越多的心理治疗师渐渐开始认识到长期烦躁是一个真实而普遍的问题,并且是可以治疗的。

身为心理卫生专业人员,我也曾为长期烦躁所苦,因此想利用本书与大家分享我的体验。在我寻求协助并不断获得知识后,便决定写一本简明易懂而且有用的书,因为几乎所有关于长期烦躁或称慢性抑郁、轻郁

症的文章,都是以学术人士及专业人员为对象的。对一般人来说,不仅用词艰涩,而且与日常生活相去甚远。所以,我希望就这个主题写出一本别致而有用的书。

读完这本书后,你就能摆脱长期烦躁的困扰,并找到持久满足所需的工具与力量。这个目标会耗费你许多精力和耐心。但相信我,你一定会找到所需要的慰藉。请你更要相信自己,你一定可以战胜长期烦躁。

长期烦躁为哪般?

首先让我们看看究竟什么是长期烦躁。

你喜欢尝试各种新的事物,却总是在不久后完全失去最初的刺激与喜悦感。你是否不断找寻其他可让你感到愉快和满足的事?你是否经常感到无聊,而为了使心情好,不断在生活中试图改变?你是否常为一些不重要的琐事气得七窍生烟?

为长期烦躁所扰的人,做事通常只有三分钟热度,刚开始时兴致勃勃,到头来却常以挫折或兴趣缺失作罢。于是,为了找寻新的意义,又开发新的计划、展开另一段恋情、找新工作、旅游等等。一再遭遇错误的开始与失望后,人变得越来越气馁,越来越愤世嫉俗。

为长期烦躁所扰的人大多时都会很紧张,他们疲惫、暴躁易怒。他们会有“我受够了”以及不知所措的感觉。他们总觉得生活里要做的事太多,而且总是超出他们所能容忍的极限一点点;他们对儿女大呼小叫,对伴侣唠叨不停。简而言之,他们很少能体会生活的乐趣。

请注意!他们绝不是故意的。任何饱受长期烦躁困扰的人都会告诉

你,为了自己的反应过度,他们自己常感到羞愧与罪恶,并多么讨厌自己的易怒。他们非常渴望能和别人一样无忧无虑,在生活中找到乐趣。

下面的例子,你看看会有似曾相识的感觉吗?

——三十岁、有三个小孩的约翰总是不断尝试新事物。这个月他可能加入健身房,添购所有相关装备,但一两个月后,这些装备就被束之高阁了。接着他迷上找寻及购买最新的高科技仪器,而这些东西同样在几个星期后就被打入冷宫。永远都有让约翰着迷的新嗜好、运动或事物,但他的新兴趣鲜能持久。

——苏珊两个儿子都是优等生,不论课堂或运动场上都频频得奖。她很爱她的儿子,却又不断批评他们,她会说你的代数应该考得更好或是你去年棒球打得比现在好……尽管儿子乖巧又讨人喜爱,她却像个纠察队,无时不在地注意着他有什么不规矩的地方,并时时纠正。

——唐娜是位颇有成就的自由撰稿人,可是别人根本无法从她的自我认知中得知这一点。她的文章刊登在许多顶尖女性杂志上,她却只记得被退稿的那些。她经常对先生说:“我一直想不通,为什么他们会拒绝这么棒的故事。”可事实却是有几本杂志都定期刊登她的文章。终于和一家杂志社签约时,她却只注意到自己的薪水比某某人低,以及如果是和另一家更受欢迎的杂志社签约,那该有多棒。

——丹是一家地方电视台的经理,他一直兢兢业业才有了目前的成就。鉴于他连大学都没毕业,这个成就便更值得骄傲了。丹虽然在工作上游刃有余,可周围的人与之打交道时却都得小心翼翼的。因为他经常会为微不足道的小事勃然大怒,当然此时没人想在一旁当炮灰。

——安妮特刚结束今年第三段恋情。她在每段感情刚开始时,都觉得前景一片光明,但几个月后,就开始怀疑自己的感觉,并为这段感情谱下