

Seeing Red
& 〔实用心理学丛书〕

Feeling Blue

The New Understanding
Of Mood And Emotion

看见红色感觉蓝色
愤怒与抑郁之联系

〔英〕苏珊·阿尔德里奇博士

Dr. Susan Aldridge 沈志红译

生活·讀書·新知 三联书店

Seeing Red & Feeling Blue

The New Understanding
Of Mood And Emotion

看见红色感觉蓝色

愤怒与抑郁之联系

〔英〕苏珊·阿尔德里奇博士

Dr. Susan Aldridge 沈志红译

生活·讀書·新知三聯書店

Published by Century in 2000

Copyright © Susan Aldridge 2000

图书在版编目(CIP)数据

看见红色 感觉蓝色:愤怒与抑郁之联系/(英)阿尔德里奇著;沈志红译.-北京:生活·读书·新知三联书店, 2002.10

ISBN 7-108-01754-7

I.看… II.①阿… ②沈… III.脑神经-普及读物
IV.R322.85-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 066329 号

责任编辑 张艳华

封面设计 海洋

出版发行 生活·读书·新知三联书店
(北京市东城区美术馆东街 22 号)

邮 编 100010

经 销 新华书店

排 版 北京新知电脑印制事务所

印 刷 北京市宏文印刷厂

版 次 2002 年 10 月北京第 1 版

2002 年 10 月北京第 1 次印刷

开 本 850×1168 毫米 1/32 印张 11

字 数 209 千字 图字 01-2001-1030

印 数 00,001-10,000 册

定 价 16.50 元

前言

为千禧年的到来举行庆祝的青少年，他们应该能够看到 22 世纪的到来。因为，如果医学继续以它现有的速度突飞猛进地发展，活到 120 岁不再只是想像，而应该成为习以为常的事（120 岁曾被认为是人类寿命的自然极限。可是谁知道呢？）。然而，这些有可能活到 120 岁的年轻人，他们的生活是否会健康、快乐呢？与上个世纪的同龄人不同的是，总的来说，他们不用再惧怕传染病的威胁。结核病、败血症、白喉和猩红热，这些都已经不再是致命疾病，天花也已绝迹。传染病的威胁减退之后，心脏病、癌症和阿尔茨海默氏症曾一度占据了重要的位置。而在未来 50 年内，我们也将找到治愈这些疾病的办法。

不过，对于即将出生的下一代人来说，他们的精神健康将会怎样呢？在美国，自杀所造成的死亡与艾滋病一样多。世界卫生组织预测，未来 50 年内，抑郁症将成为最严重的公共健康问题之一。物欲膨胀和深刻的社会政治变革导致前苏联国家犯罪率遽升，而在世界其他地方，犯罪和政治暴力也没有呈现减少的趋势。

但是，借助神经科学和心理学，我们找到了揭示和解决这些问题的途径。心理学从传统上依赖于对人类和动物行为的研究，但是目前这一工作中越来越多地被纳入了正式的实验室实验。这些实验以生化物质（如果你愿意的话，也可以叫做生命分子）、遗传学和大脑成像为研究对象。这些研究产生了关于人脑的许多令人惊奇的结果，而目前迫切需要对这些数据进行综合，以带来实际效果。

我曾就焦虑、抑郁和犯罪问题撰写过文章，因为这是如今我们所有人都要面对的关键问题。调查显示，我们当中的大多数人，他们的亲属或朋友当中有人曾患过临床抑郁症；每 20 个人中，就有一人曾患过此病。同样，大多数人都都感受过焦虑所带来的负面影响。至于从没被犯罪或对犯罪的恐惧感触及过的人，恐怕也很少。

但我同时也相信，神经科学将揭示出焦虑、抑郁和犯罪之间的某些重要联系。直觉告诉我们，抑郁和暴力是同一事物的两个方面，也就是说：攻击可以是朝内的，也可以是朝外的。然而，只有时间才能告诉我们，这其中是否有共同的神经通路参与；也只有时间才能告诉我们，它们的表达是否依赖于遗传或环境因素。焦虑很可能是诱发因素，将人们或者引向沿着蓝色的一面，即抑郁，或者引向红色的一面，即攻击性和犯罪行为。

然而目前，这三个研究领域之间却很少有对话和交流。生物精神病学家很少去找警察交谈，而焦虑方面的专家所考虑的则更多是工作场所的管理，而并非大脑的运

看见红色 感觉蓝色

作方式。希望这本书能起到抛砖引玉的作用,在人们所关注的这三个领域间架起一座桥梁。

在第一部分中,我将用简短的篇幅讨论焦虑、抑郁和暴力之间的联系(我相信在未来几年中,人们对这些联系的认识将随着研究工作而得到加强),然后关注大脑与这些问题相关的内容及技术。为了表明这一研究的价值,我们也将对这些问题的范围和历史进行探讨。在第二部分中,我将着重把焦虑、抑郁和暴力当做彼此独立而又相互关联的问题来讨论。然后在第三部分中,我将讨论从药物处理、治疗到自我帮助等一系列解决方法。第四部分关注的则是未来,即这些对情绪、情感的新认识在未来将把我们引向何处。

在从事任何通俗科学著作写作的时候,总是很难保证既有可读性,又避免过于简单。我希望自己在这两个方面都能够兼顾到。尽管认知神经科学和分子遗传学这两门学科发展得非常迅速,但它们仍然是年轻的学科。这本书中所讨论的许多问题,都不是像物理学和天文学定律那样的既成事实。尽管如此,近十年来的发现也已经为我们指明了方向,告诉我们如何才能减轻情绪异常和反社会行为给社会带来的负担,从而造福个人与社会。

致 谢

我对下列从事研究工作的科学工作者表示感谢，他们花费了许多时间，不厌其烦地解答我的问题，并为这本书提供了有益的材料。他们是：特里·莫菲特、保罗·格拉斯比、克里斯·弗里茨、凯丽·库帕、安德鲁·史密斯、罗伯特·萨波斯基、艾瑞克·布鲁纳、希尔登·科恩、麦克尔·鲁特、黛伯拉·德诺、阿兰·卡兹汀、浜崎友博和乔·希伯恩。

我曾与下列临床医生进行了讨论，这些讨论为我形成对抑郁症及其治疗方法的认识提供了有效的帮助：阿尔伯特·珀索、大卫·伯德温、罗宾·罗伊斯顿、克里斯·曼宁，以及理查德·麦克斯韦尔。我也想对国际抑郁症联盟和亲善协会所给予我的帮助表示感谢。我也非常感谢已故的格林·琼斯和他的妻子达弗妮，因为他们曾将自己的经验与我分享。

威康医学史图书馆的工作人员在文献检索方面提供了很多帮助。

我也想感谢我的经纪人卡罗琳·戴维森，她在这本

致 谢

致 谢

书的计划过程中提供了巨大的帮助。最后，我想感谢凯伦·英格兰姆和我的丈夫格兰汉姆·阿尔德里奇，他们阅读了我的手稿，并提出了许多有益的意见和建议。

目 录

致谢	1
前言	1

第一部分 情感的生物学

第一章 红色的愤怒与蓝色的忧郁:共同的联系	3
压力、抑郁和暴力——背景知识	5
混乱的思维模式	8
压力与抑郁:皮质醇的联系	9
抑郁和暴力:5-羟色胺的联系	13
第二章 进入大脑的窗口	22
大脑的基本情况	23
情感在何处爆发	37
窥探大脑	45

遗传学与脑科学	51
---------------	----

第三章 计算成本	57
压力与悲痛	58
忧郁的负担	71
犯罪的成本	80

第二部分 进入情感领域

第四章 空白——被焦虑遮蔽	87
在压力中不断调整	88
2 遍地是老虎	90
焦虑的科学	91
赛尔耶的焦虑理论	97
剖析焦虑	99
创伤及其后遗症	110
焦虑和疾病——难以捉摸的联系	118
焦虑与免疫	127
焦虑损伤大脑	132

第五章 忧郁和灰色世界:抑郁症问题	135
抑郁症梗概	136
原因何在	157
抑郁症与大脑	167

第六章 红色迷雾——深入罪犯的心灵	181
惹是生非	183
怪圈——犯罪与反社会行为的原因	208
反社会的头脑	222

第三部分

如何愉快起来

第七章 药物治疗	233	
走出抑郁	234	
从暴怒到理智——药理学与反社会行为	265	
第八章 谈话疗法	270	3
我猜是弗洛伊德医生吧	271	
抑郁症的认知疗法	277	
第九章 更明快的生活方式	294	
食物与情绪	296	
动起来	306	
关于睡眠	308	
艺术感染力	310	
适当放纵一下	312	
控制焦虑的简易方法	314	
正视,而不是对抗	316	

目 录

CONTENTS

第四部分

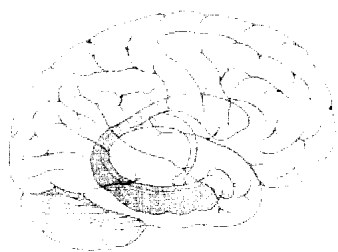
未来的颜色

第十章 向前看——脑科学将如何改变

我们的生活方式	321
遗传学解决方案	322
进入深层大脑	332
药物设计	336
人的方面	338

情感的生物学

第一部分



红色的愤怒与蓝色的忧郁： 共同的联系

昨天本该是他第一天上学的日子，可是一个 5 3
岁的男孩和他 7 岁的姐姐却被人发现和母亲一道死去。早上 7 点 45 分，在哈普斯顿镇（靠近奥克森郡的亨勒·昂·泰姆斯）的树林中一辆小汽车里，人们发现了麦克尔·弗里特克罗夫特、姐姐汉娜和母亲玛丽的尸体。警方认为，这是两起谋杀，然后是自杀。孩子们死的时候仍然穿着睡衣，据悉弗里特克罗夫特太太是在夜间开车将家人带到树林中的。弗里特克罗夫特太太现年 35 岁，与丈夫分居。她的丈夫在机场工作，已经有人通知了他。他被带到瑞丁来认领尸体。弗里特克罗夫特太太和孩子们住在瑞丁郡的伍德利镇，可几个月前她丈夫离开了家，搬到距此不远的泰夫德居住。据邻居讲，她患抑郁症已经有一段时

间了。

4

父母在孩子抚养权问题上发生争执，最终导致一对小兄弟死亡。他们显然是被父亲杀死的。他将汽车尾气接进车里，杀死了自己和两个儿子。侦探们昨天试图弄清楚，是什么原因使得7岁的丹尼尔·菲尔波特、他3岁的弟弟乔丹和29岁的朱利安·菲尔波特陈尸在小轿车中，地点是在位于南威尔士的贝岛的树林中。孩子的母亲星期一下午到她前夫家中接孩子，发现房子着火，于是报了警。火势熄灭后，消防队员发现家中实际上无人，南威尔士警方于是展开搜索，寻找失踪的父亲和孩子。过路人发现了那辆失踪的白色福特轿车，随后便找到了3个人的尸体。当他们被送到医院的时候，已经死亡。

杀人，然后自杀。这样的例子比你想像中的要多得多，而且杀人者并不都是嗜枪如命、离群索居的人，被杀害的也不都是无辜的陌生人。在邓布兰和哥伦拜高中发生的滥杀无辜事件理所当然地刊登上了报纸头条。然而，还有许多其他更隐秘的悲剧，毁掉了家庭，震惊了社区。但是事情过后，又很快被世界遗忘了。

上面所描述的两个案子，时间相隔不到一年，彼此之间有惊人的相似性。研究人员在对78例类似事件进行研究后，揭示出一种有代表性的模式：个人在家庭和工作压力的折磨下，滑入抑郁的漩涡，最终以一种前所未有的暴

力方式,同时向内或者向外爆发。

所有这些都显示,压力、抑郁和暴力是密切关联的。但是令人欣慰的是,这三者的结合并不总是以悲剧的形式将人推向绝路。但是,它们结合后仍然可以导致疾病、犯罪和个人悲剧,个人和社会将为此付出昂贵的代价。

压力、抑郁和暴力——背景知识

攻击性与抑郁——红色的愤怒与蓝色的忧郁,不论从逻辑上还是从直觉上,这两者似乎都是同一事物的两个方面。在前者,暴力的指向是朝外的,指向社会,通常表现为犯罪行为。而后者,愤怒是向内的,指向自己。的确, 5 抑郁症的主要特征之一便是患者在内心不断地重复长篇独白,其中充满自我责备与否定。

弗洛伊德最早指出了抑郁症与暴力之间的联系(他对焦虑没有发表任何意见,因为这个词在当时尚未流行):

我们很久以来就已经知道,神经病患者怀有自杀的念头是因为他把谋杀他人的冲动转向自己。但是我们从来无法解释是哪些因素交织在一起,才能将这样的想法最终付诸实施。

从弗洛伊德时代开始,我们便将现代生理学与分子生物

第一章 红色的愤怒与蓝色的忧郁:共同的联系

© 2006 by Elsevier B.V. All rights reserved.