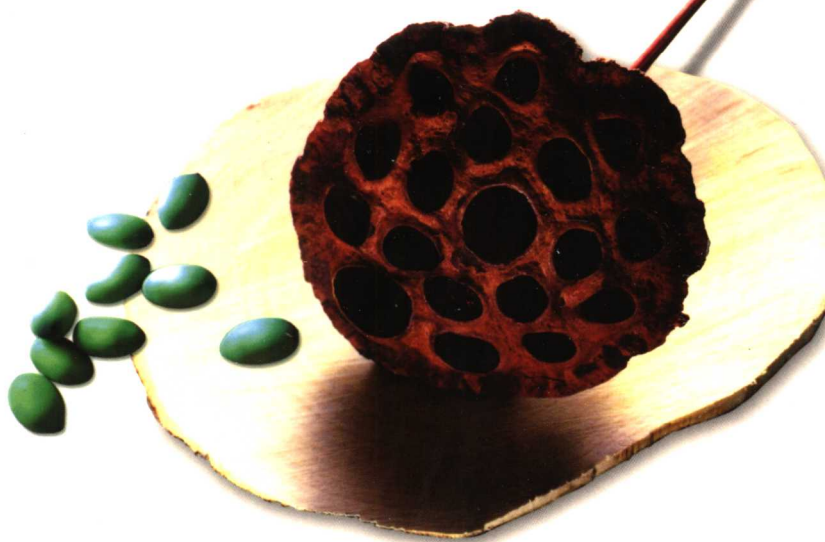




雅歌·心灵咖啡系列

Mind coffee



别被 抑郁

网住你的心

品味心灵咖啡 / 感悟人生真谛

这是一部永恒的心灵圣经，它将告诉人们关于爱、幸福、勇气和激情的真谛。

常 桦 ● 编著



雅歌·心灵咖啡系列
Mind coffee

别被抑郁

网住你的心

品味心灵咖啡 / 感悟人生真谛

这是一部永恒的心灵圣经，它将告诉人们关于爱、幸福、勇气和激情的真谛。

常 桦 ● 编著

图书在版编目(CIP)数据

别被抑郁网住你的心 / 常桦编著. —南昌:

江西美术出版社, 2007. 7

(心灵咖啡)

ISBN 978-7-80749-109-5

I. 别… II. 常… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第066597号

心灵咖啡

别被抑郁网住你的心

编著: 常桦

责任编辑: 刘芳 陈军

特约编辑: 河洛

策划: 雅歌文化

出版发行: 江西美术出版社

(南昌市子安路66号)

<http://www.jxfinearts.com>

E-mail: jxms@jxpp.com

发行专线: 027-87326881

印刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

印次: 2007年7月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/16 印张: 12

书号: ISBN 978-7-80749-109-5

定价: 182.40元(全八册)



简介

咖啡代表一种心境，也代表一种灵性的人生感知。让我们一同走进心灵的世界，领悟咖啡的香浓！《心灵咖啡》系列丛书以其深入浅出、直指心灵的内容，梳理过去，指导现在，昭示未来。这样一部永恒的心灵圣经，将会明示人生的大智慧，并最终告诉你关于爱、幸福、勇气和激情的真谛。



目 录

第一篇 抑郁症是人类心灵的感冒 / 1

抑郁症是现代社会的一种多发病,但大多数人患了抑郁症却羞于出口。其实抑郁症并不可怕,可怕的是人们不敢直面自己的病情,从而使病情加重。心理学家告诉我们,抑郁症其实就是人类心灵的感冒。

第二篇 别让抑郁成为精神健康的杀手 / 23

抑郁是个魔鬼,它不分性别和年龄,窥视着所有心灵脆弱的人们,也许是刚刚孕育出新生儿的母亲,也许是都市里的白领,也许是灿若朝阳的儿童,也许是如日中天的中年人,也许是面对夕阳的老人……抑郁症就像影子一样,如影随形。因此,千万不要让抑郁成为破坏我们精神健康的杀手。

第三篇 抑郁症产生的真正诱因 / 37

长久的抑郁情绪,如恐惧、不安、焦虑症、强迫感,以及挥之不去的心理阴影和各种心理疾病都会导致抑郁症的产生和发作,它们就像导火索,随时可能引爆抑郁症。所以应当尽量避免各种不健康的情绪,同时分清楚抑郁症和其他的心理疾病,以免造成延误。

CONTENTS

第四篇 让我们拥有克服忧郁的利器 / 55

忧郁是一种情绪，当这种情绪积压到一定程度时就变成了抑郁。预防抑郁，我们不必恐惧，我们需要的只是一件武器，它不是什么精密的仪器，也没有复杂的程序，对于我们自己而言，也许只是一条生活的法则、一个小诀窍，或者一句话、一个手势。总之，我们需要的是一种安慰自己的方式。

第五篇 走出精神的牢狱 / 81

我们内心储存着善良、美好、友爱和一切的光明，但是我们的内心还有一个储藏黑暗的瓶子，像所罗门的魔瓶一样，大多数情况下它被封印在最深海底，但是偶尔也会浮出水面，泄漏出一丝折磨内心的影子。这个瓶子里的气息让你变得抑郁、厌烦自己、嫉妒别人、自卑自责、挫折感增强……让我们像那个聪明的渔夫一样，将浮出水面的瓶子重新扔回海底去吧！

第六篇 做自己的心理医生 / 123

做自己的心理医生，在生活上恬淡，在思想上超然，面对挫折能汲取教训，面对诱惑能洞若观火，面对嘲弄能付之一笑，面对压力能坦然适之，处于纷繁世界却张弛有度、收放自如，就是智者。让自己保持平和的心态，抑郁症就会悄然离去。



CONTENTS

第七篇 拯救我们的唯有自己 / 143

当你无助地在人生的海洋里漂浮时，你盼望有人来拯救你。可是拯救你的这个人，只是向你抛下一根浮木。如果你不想沉没在痛苦的海底，就要抓住这根浮木，借助它，用自己的力量，奋力游到岸边，否则，你只能等着沉沦。很多时候，真正能拯救我们的还是我们自己。

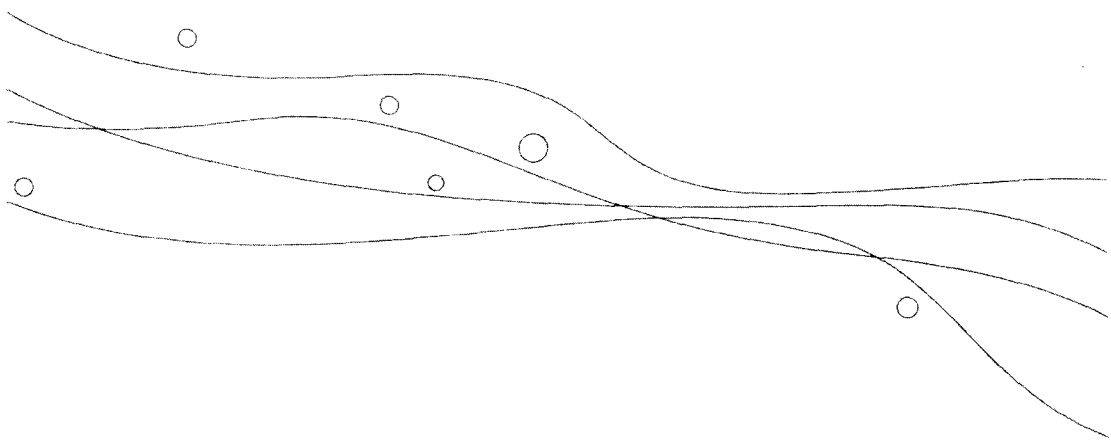
第八篇 让自己成为阳光灿烂的人 / 159

随着生活节奏的加快，生活的压力越来越大，遭受的挫折越来越多，忙碌、压力、挫折让我们疲惫不堪。告别这一切吧，让我们做个开朗的人。学会控制自己的愤怒，扫除自卑，走出房门，勇敢地面对这个美好的世界。

第 ① 篇

抑郁症是人类心灵的感冒

抑郁症是现代社会的一种多发病，但大多数人患了抑郁症却羞于出口。其实抑郁症并不可怕，可怕的是人们不敢直面自己的病情，从而使病情加重。心理学家告诉我们，抑郁症其实就是人类心灵的感冒。



□ 揭开抑郁症的神秘面纱

据世界卫生组织的统计，全世界有 5 亿人正患着各种各样的精神疾病，也就是说，大约每 10 个人中就有 1 个人患有不同程度的精神疾病。其中，约有 1.5 亿人患有情感性疾病，其患病率为 3%。因此，情感性疾病已经成了现代社会中的一种常见病和多发病，其中就包括抑郁症。

抑郁症是一种什么样的疾病，能不能医治好，这是人们最为关心的问题。许多人一听医生说自己是抑郁症，就大惊失色，以为一切前途都完了，其实这完全是一种误解。

抑郁症属于一种心理障碍，主要表现就是情绪低落，并由此引起对生活中的许多活动失去积极性，如社交被动、进取心减退、生活疏懒等。它严重影响人们的生活质量，使工作效率下降，有些极端严重者还可能出现自杀举动。

抑郁症病人会出现身体不适：睡眠增多或睡眠质量不佳，体重下降，内脏功能，尤其是消化系统和心血管系统的功能减退，植物神经功能紊乱，原来的疾病症状加重等，但又找不到具体明确的病因，辗转于医院的各科室间，反复就诊却疗效甚微。

抑郁症分广义和狭义两种，广义的抑郁症包括情感性精神病、抑郁性神经症、反应性抑郁症、更年期抑郁症等；狭义的则仅指情感性精神病抑郁症，一般的抑郁症主要是狭义的。无论是广义的，还是狭义的抑郁症，都完全能医治好，病愈之后也不会有后遗症，可以与未患病之前一样工作、学习和生活。不过，情感性精神病的抑郁症有反复发作的可能，因此，患者应该与心理医生密切配合，采取有效措施。在医治好了之后，要预防再次复发，但即使多次发作，在不发作时精神状态仍然会保持正常，此时期称为间歇期。情感性精神病是以情绪高涨或低落为主要表现的精神疾病，又名躁狂抑郁症。有的患者反复发作都表现为躁狂或者抑郁，称



为单相情感性精神病；有的病人反复发作的表现既躁狂又抑郁，称为双相情感性精神病，两者在具体处理上略有差异，后者发作机会更多。

抑郁症的自然病程为1年半至2年，其间会有症状的缓解或恶化，如不正确治疗，大多数病例会复发，而且因为多数病例没有得到正确治疗，约有5%到10%会迁延成为慢性。抑郁症的治疗方法一般有三个：心理治疗、药物治疗和电休克治疗。

抑郁症在国外是一种十分常见的精神疾病，其患病率最高可占人群的10%左右，而且社会经济情况较好的阶层，患病率比较高。在临床实践中，抑郁症也多见于社会层次高、经济条件好，以及处于激烈竞争状态中的人，因此抑郁症的发生与社会发展状况有密切关系。在我国抑郁症的患病率没有国外高，主要有以下几种原因：

国外的生活节奏快，竞争激烈，人容易紧张疲劳。竞争失败无疑会造成精神方面的打击；我国虽已开始进入竞争性社会，但传统习惯依然存在，生活比较有保障，工作节奏亦远比国外慢，因此不易发生强烈的情绪打击。

国外大部分人的性格偏于外向，情感容易表露，因此也容易产生情绪变化；而中国人的思想还是较传统，情感也比较习惯深藏于内心，所以情绪的波动不是很大。

国外的精神卫生知识普及较好，对于心理障碍较少有歧视，因此只要遇到什么情绪变化，就随时找心理医生咨询；在我国则对心理障碍者的偏见较严重，使得有心理障碍的人不敢去找心理医生咨询，生怕招来流言蜚语，有损自己的前途和名誉。

诊断标准的差异。国外的精神疾病分类与中国有些不同，有的国家取消了神经衰弱的诊断名称，也不再区分情感性精神病抑郁症、抑郁性神经症、反应性抑郁症、更年期抑郁症等，统统都归到抑郁症中去了，因此疾病的范围广泛得多，患病率当然也就高了。

抑郁症虽是能够完全治愈的疾病，但患者发病时十分痛苦，往往丧失生活的信心，如果又因受到传统偏见的影响，而不及时去精神专科诊治，拖延病情，使患者经受持久痛苦，更可惜的是有些患者因无法忍受病痛的折磨而自杀身亡，这种病例是非常多的。一般到悲剧已发生了，人们才后悔莫及。对于此类能够治愈的疾病，患者不应自暴自弃毁灭自己，亲朋好友则更应理智地对待，不失时机地请心理医生诊治。否则，一旦发生了严重后果，是非常令人遗憾的。

抑郁症并不可怕，可怕的是人们不敢直面自己的病情，从而使病情加重，最终导致严重的后果。

心灵语丝



□ 抑郁症的基本类型

抑郁症患者会伴发一系列精神症状，如焦虑，犹豫不决，强迫观念，疑病症状，人格解体，注意力不集中，记忆力减退，思考困难，疲劳感等。其中焦虑是最常见的伴发精神症状。同时还可能伴有植物神经功能紊乱的症状，如口干、心悸、发抖、出汗、面部潮红等。抑郁症主要有以下几种类型：

伴有轻度焦虑的抑郁性疾病。轻度抑郁疾病被称作“适应障碍”或“情境性反应”。如考试失败后出现抑郁，这些通常在2~3周内就会消失。这里所说的抑郁无论躯体还是心理上的症状都是轻度的，持续时间相对较短。其中许多病人可能同时伴随焦虑症状。焦虑病人病情未得到缓解时也可能变成轻度抑郁。

治疗这些轻度抑郁患者可以通过讨论问题的心理学方法和使用抗抑郁剂。有时也必须使用镇静剂或抗焦虑剂。对于轻度或中度病例，在症状消失后至少还要持续服用抗抑郁剂三个月。

严重抑郁疾病，精神病性抑郁主要表现为极少说话，存在妄想或幻觉，产生自杀观念或企图，体重严重减轻。病人可能会感到一些不真实的事情，“疯子”的一面表现得更加明显。尽管它是以抑郁这种情绪出现的，但已经演变成了“疯子”的类型或精神病性类型。精神病性抑郁有以下几种较为严重的形式：重度抑郁疾病，单次发作；复发性重度抑郁疾病，如重性抑郁反复性的背景；躁狂，抑郁性疾病的抑郁表现。

躁狂抑郁性疾病是一种不寻常的疾病，患者在某些阶段变得异常的情绪高涨，此时称为“躁狂”。这一突然的改变不是恢复了正常，从极度高兴到极度忧伤的波动性类型被称作“双相”的“躁狂—抑郁”障碍。患者可能在同一阶段出现躁狂或抑郁。躁狂本身则很少单独重复发生。作为精神病的精神病性抑郁和躁狂，最好在急性期要接受治疗。

药物治疗：主要有三环类、四环类、单环类抗抑郁药以及选择性5-羟色胺再摄取抑制剂，如赛乐特。

心理治疗：在重性精神病性抑郁的主要症状被控制之后，需要对“丧失”或其他的情绪问题进行治疗。心理治疗通过讨论、支持和帮助等方法来克服对“丧失”的情绪反应，这是一个难点。

因为复发频繁，对躁狂抑郁障碍的治疗通常要持续许多年，甚至有些病人需要终生治疗。对精神病性抑郁单次发作的治疗需要至少持续1年。

悲痛反应。爱人、亲属或亲密朋友的突然死亡经常会导致严重的丧失感和忧



伤。对亲友死亡这种丧失的反应称作“悲痛”。悲痛反应是生活中的正常反应。悲痛有如下几个阶段：首先出现震惊和不相信某人已真正去世的感觉，伴有哭泣和抑郁。其后是愤怒，因为有关人员没能竭力挽救亡者而生气，愤怒甚至会针对死者，因为他/她的去世造成自己的烦忧。几周或几个月后悲痛反应慢慢减弱，接受了失去的现实。正常的悲痛只需周围人的支持和开导便可渐渐恢复而并不需要特殊的治疗。如果发现克服悲痛很困难，那就需要得到来自医生的帮助了。

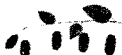
抑郁性反应或抑郁性疾病也可发生在：母子分离、患有严重疾病如癌症、因治疗某种躯体疾病或重大手术之后定期服用某种药物之后。治疗这些类型的抑郁通常需要心理治疗和药物治疗相结合，而且首先需要抗抑郁剂治疗。早醒可能是抑郁的信号，判断一个人是否处于抑郁状态，经常的早醒往往是一个很重要的提示性症状。什么时候醒是“早醒”？最为常见是在凌晨2点钟到4点钟醒来就再也睡不着。如果因小便急而醒来上厕所，解完后又能很快入睡，这种情况不属于早醒的范围。有早醒体验的人都有相似的感受，即在睡着一段时间后就莫名其妙地突然醒来，想再入睡却没有睡意。随后便是浮想联翩，有的是回忆，有的是推测，有的是围绕某个内容反复思考。总之是胡思乱想，越想越心烦意乱，然后苦苦地等天亮，几乎天天如此，令人精疲力竭。

早醒的人睡眠时间肯定不足，次日就会感到疲乏、混沌、心烦意乱、注意力不集中、办事效率低等。长期早醒的人还会出现躯体方面的不适，如心悸、胸闷、腰酸、腹胀等。早醒是睡眠障碍的一种表现，也是抑郁的一种伴随症状。如果经常反复出现早醒，同时又有情绪低落、精神不振、空虚无聊、悲观消沉、注意力涣散、犹豫不决、丧失激情、容易愤怒等症状，就应考虑可能已进入了抑郁状态或是患了抑郁症，需要到医院去请医生进一步诊治。

心理学家提醒：早醒是身心健康的大问题，是抑郁的一个信号，切莫掉以轻心，失去治疗的最佳时机。

人的一生都要经历几次痛苦的成熟期，也许你目前正处于其中一个。

心灵语丝



□ 抑郁症的致病因素

抑郁症是危害全人类身心健康的常见病之一。抑郁症使许多患者痛苦不堪，其中一部分的患者更是因此而自杀。心理医生在和抑郁症的长期斗争中发现了导致抑郁症的危险因素。

遗传因素：如果家庭中有抑郁症患者，那么家庭成员患此病的危险性较高。当然，遗传并不是唯一决定性的患病因素。

生物化学因素：证据表明，脑内生化物质的紊乱是抑郁症发病的重要因素。现在已知抑郁症患者脑内有多种神经递质出现了紊乱，抑郁症患者的睡眠模式与正常人截然不同，另外，特定的药物能导致或加重抑郁症，因为有些激素具有改变情绪的作用。

环境因素和应激：人际关系紧张、经济困难或生活方式的巨大变化，都会诱发抑郁症。有时，抑郁症的发生还与躯体疾病有关。一些严重的躯体疾病，如脑中风、心脏病发作、激素紊乱等常常引发抑郁症，并使原来的疾病加重。另外，抑郁症患者中有1/3的人有药物滥用的问题。

性格因素：遇事悲观、缺乏自信心、对生活事件的把握性差、过分担心等也很容易患上抑郁症。这些性格特征多是在少年时期养成的，这个时期的精神创伤会影响人的一生。这些性格特点会使心理应激事件的刺激加重，并干扰个人对事件的处理。

总之，抑郁症是遗传、心理和社会环境这些因素综合作用导致的，应结合患者的具体情况进行具体分析。

具有下列情况的人要特别注意抑郁症的危险：抑郁症患者的亲属，患病的可能性是一般人群的两倍；女性，危险性是男性的两倍；有过度饮酒、滥用药物和反社会行为的男性，这可能是抑郁情绪的发泄形式；面临升学、就业、住房等激烈竞争的青年人，许多人梦想破灭，导致失望、挫折和丧失信心，直至抑郁；剧烈变化的青春期，在高傲和自卑间徘徊，既想摆脱家庭的束缚，又不能完全独立，这使他们对重大的挫折易产生严重的情绪反应；时常要面对身体衰弱、丧失亲人这些烦恼的老年人；慢性病患者，会感到悲观暗淡，对病痛无能为力。

心理疾病重在预防，如果对抑郁症有了充分的认识，那么人们就在战胜它的道路上走出了坚实的一步。白领阶层为何与抑郁有缘？不少人以为，那些工作环境好，工资收入高的白领阶层，似乎个个都应该感到心满意足，称心如意，不会出现抑郁的心理。其实并非如此。调查表明，受教育程度较高，社会地位高，经济收入较好的人群，

第

一

篇

抑郁症是人类心灵的感冒



患有抑郁症的情况并不低于其他人群。

从日常的生活消费水准来衡量白领阶层的生活品质，的确比一般工薪阶层要高，但他们却承受着许多其他的压力，尤其是心理压力。他们中处于决策层的人需要承担开拓的风险；处于职能层的人需要领悟上司的意图去实现下达的指标；独资或合资企业的中方人员需要应对来自文化和思维方式上差异的无形压力。总而言之，他们的工作、生活也承受着巨大的压力，日子过得并不轻松。

心理学家指出，日常生活压力来自两方面，一是重大生活事件，二是不断的小麻烦。两者交替出现及叠加的压力，将成为导致身心疾病的重要因素。

目前，在心理问题中抑郁是最为常见的，抑郁被大家称作为“心理感冒”。患有抑郁的人会感到情绪低落和消沉，尽管可能被某些生活事件所激发，但低落的情绪却迟迟难以恢复，总感到“没劲”、“没趣”，心中无喜悦感。抑郁的人会变得孤独和自闭，他们把环境、自己和将来都看得一无是处，有的人甚至冒出了厌世的念头。通常大家不敢正视抑郁的主要原因是缺乏对抑郁的理解，他们把抑郁状态、抑郁性神经症和精神病性抑郁混淆起来。听到抑郁便与严重的精神病联系起来。其实并非如此，平时最常见的只是抑郁状态。如果发现自己有抑郁的表现，应引起重视，主动到医院去接受心理医生的诊治，有利于及时摆脱抑郁的困境。需要提示的一点是，千万不要过高估计自我调适的功效。因为自我调适有一定的范围和程度，超出它的范围，会延误治疗时机，使抑郁加重。

治疗抑郁的方法有药物治疗，也有心理治疗。认知行为心理治疗是治疗抑郁效果比较显著的一种心理治疗方法。当然，心理治疗也有其适应的症状，需要根据病人、病情、医生的不同情况才能实施相应的治疗方法。

生命，就是不断受到伤害又不断自我修复的过程。

心灵语丝

□ 不要因抑郁症感到绝望

抑郁症患者一般或许会因为担心被视为精神病人而不愿坦诚面对自己的病情。抑郁症是每个人都可能患上的一种心理疾病。它不能说明你心胸狭窄，也不能说明你品质低劣或意志薄弱。总之，抑郁症与感冒没有任何区别，它只是一种普通的疾病。如果你或你的亲人得了抑郁症，并不是什么羞耻的事。



别被抑郁网住你的心

如果你有抑郁的经历，说明你是一个敏感而且感受能力很强的人，在天才的传记中都有关于抑郁症的描述，其中如爱因斯坦、普希金和莱蒙托夫属精神性抑郁症。弗洛伊德为循环轻度躁狂抑郁症患者；狄塞尔、歌德、圣西门、康德、狄更斯、海明威、莫泊桑都有严重的抑郁症；尼采生命中的最后10年是在疯人院里度过的；俄国画家弗鲁别利也是在精神病院里了结终生；德国作曲家舒曼精神上喜怒无常，情绪易波动，最后自杀身亡。一般在1000人中只有4个患有轻度躁狂抑郁症，而天才是这个比例的10倍还多。所以不要为自己的抑郁担心，也许你只是一时的抑郁情绪。即使真的得了抑郁症也无需恐惧和担心，抑郁症和精神病之间还是有分别的。

抑郁症是可以治好的。这一点非常重要，抑郁症患者由于带上了有色眼镜，常常感到悲观绝望，甚至企图杀死自己。其实，这是不理性的想法，所有已经痊愈的人回头想想自己原来的感觉，都会觉得好笑。所以，如果你抑郁了，就告诉自己，我的情绪感冒了，我的情绪正在发烧，还会打喷嚏，现在很痛苦，但只要吃点药就会好的。

抑郁症与精神分裂是两码事。抑郁症是可以治好的，而精神分裂基本上很难治愈，且会不定期复发。抑郁症也不会发展为精神分裂，你抑郁了，这其实是一个好的信号，说明不是精神分裂的素质，你也不可能患上精神分裂。抑郁症对你的人生可能是件好事，它让你陷入反思和内省，治愈后你可能会更加成熟、达观和自信。所以，如果你抑郁了，不要认为自己是倒霉的。

幸运时并非没有恐惧与烦恼；厄运中也并非没有安慰与希望。

心灵语丝

□ 忧郁是一个幻想中的怪物

忧郁使许多人无法履行自己的义务，因为忧郁消耗他们的精力，破坏他们的创造力。抗拒忧郁是人类面临的重要心理问题之一。深受忧郁之害的人是无法充分发挥其才能的。如果处境困难，他就会束手无策；如果焦虑不安，他就无法把任何事做好。

许多人遭到失败，是因为他们老是喜欢停下来询问自己最终结果将会怎样，他们是否能取得成功。这种不断对事情结果的询问导致了怀疑的产生，而怀疑对取得



成功来说则是致命的因素。成功的秘诀在于集中心志，而任何一种忧虑都不利于集中心志，并且还会毁灭人的创造力。当一个人处在担忧和焦虑之中时，他是不可能聚精会神做事情的。当一个人的思想随着忧郁的心情而起伏不时，干任何事情都不可能收到功效。然而，在实际生活中，真正的痛苦其实并没有想象的那么大。

一位好莱坞的女演员曾经说过：“任何想变漂亮一点的人绝对不可以忧虑。忧虑意味着所有美丽的毁灭、消亡和破坏，意味着丧失活力、无精打采，意味着多愁善感，意味着无休无止的灾难。不要介意发生的事情，人绝对不可以忧虑。一旦理解到这一点，那就是驶进了保持美丽容颜的高速公路的入口。”

如果一个忧虑重重的人能看到一幅他从不担忧时的画像该多好啊！如果他置身于另一幅自己忧虑重重时的画像旁，又该是一件令他多么震惊的事情啊！他忧虑重重时的模样看上去就像老了几十岁，满脸都充满了恐惧和焦虑的皱纹，充满了嫉妒沮丧和了无生气的表情。这幅画中的他似乎要比那幅快乐画像中的他苍老许多，在那幅他从不担忧的画像中，他是那样的朝气蓬勃、充满希望、乐观开朗。

忧郁纯粹是一种心理现象，是一个幻想中的怪物，一旦认识到这一点，我们的忧郁感就会消失。如果我们都被正确地告知，没有任何臆想的东西能伤害到我们；如果我们的见识广博到足以明了没有任何臆想的东西能伤害到我们，那我们就不会再产生忧虑和恐惧了。

心理学家认为：“忧郁对人类来说，是一种如同勇敢一样的正常情感。”对此不敢苟同。因为所有毁灭人的才能、破坏人的自信或者压抑人的抱负的东西都是不正常的。这位医生显然把小心谨慎、深谋远虑混同于破坏人的自信、毁灭人的才能的忧虑思想了。前者可以使避免做那些可能伤害我们的事情，从而保护自己；但是，忧郁感则没有任何可以救助人的因素，忧郁往往破坏所有才智的正常发挥。造物主绝不会把那些导致混乱和破坏幸福的恐惧注入到人类的身体当中。每一种正常功能或者特性往往能提高、促进和加强我们身上的积极因素，否则就是不正常的。如果说忧郁是正常的，那就无异于说混乱不安也是一件好事情。

忧郁使创新精神陷于麻木；忧郁毁灭自信并导致优柔寡断；忧郁使我们动摇，不敢坚定地做任何事情；忧郁还使我们产生怀疑。忧郁是性格上的一个大漏洞，有许多人把他们一半以上的宝贵精力浪费在了毫无益处的恐惧和焦虑上面。当人们心神不安时，当忧郁正消耗着他们的精力和活力时，他们不可能获得最高效率，也不可能事半功倍。忧郁、愤怒和苦恼的人无法做到思维活跃、思路清晰。

