

渡过2

接纳是最好的治愈

张进◎编

ACCEPT

与命运和解，与真实相遇
接纳自己，知行合一

当看见内在的自我，伤痛还在，却不再抱怨。生命在穿越中成长，生命的智慧在酝酿、发育、审视自身，相遇真实，才会真正了解生命、了解人生。于是才有终极的自信。

 中国工人出版社

渡过²

接纳是最好的治愈

张进◎编



图书在版编目 (CIP) 数据

渡过2: 接纳是最好的治愈 / 张进编. —北京: 中国工人出版社, 2016. 9
ISBN 978-7-5008-6449-3

I. ①渡… II. ①张… III. ①情绪—自我控制 IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第123165号

渡过2: 接纳是最好的治愈

- 出 版 人 芮宗金
责任编辑 杨博惠
责任校对 董春娜
责任印制 黄 丽
出版发行 中国工人出版社
地 址 北京市东城区鼓楼外大街45号 邮编: 100120
网 址 <http://www.wp-china.com>
电 话 (010) 62350006 (总编室)
(010) 62005039 (出版物流部)
(010) 62379038 (社科文艺分社)
发行热线 (010) 62005049 (010) 62005042 (传真)
经 销 各地书店
印 刷 三河市万龙印装有限公司
开 本 880毫米×1230毫米 1/32
印 张 9
字 数 179千字
版 次 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷
定 价 36.80元
-

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社出版物流部联系更换
版权所有 侵权必究

序言

作为疗愈的写作

(一)

2015年9月下旬,《渡过:抑郁症治愈笔记》(简称《渡过》)出版。一天,我的小同事蓝方对我说:“张进老师,你只出书,传播量还是太小。应该做一个公众号,让更多的读者看到。”

听从她的建议,我尝试着建了一个公众号。在“开篇的话”中,我写道:“因应我的新书《渡过》出版,本微信公众号正式开通,且与书同名,旨在科普抑郁症知识,记录有价值的病例。真实原创,知行合一,自渡渡人。”

因工作太忙,以及自己微信技术不熟练,公众号建立后,一直搁置,未予启动。某日,另一位小朋友,中山大学新闻传播学院硕士生穆昕,《渡过》一书中“抑郁病房日记”的主角,对我说:“张进老师,我帮你把公众号做起来吧。”

于是,她辛辛苦苦把《渡过》一书中的重要章节,一篇一篇

搬到公众号上。筚路蓝缕，功不可没。

(二)

2016年春节过后，穆昕换了工作，一下子忙了起来，没时间再管公众号。我只好亲自上阵，继续把《渡过》的内容朝公众号上“搬运”。

那时，公众号上都是我一个人的文章。直到有一天，收到了洁轩小朋友的信。

洁轩是书中《寒冷的微笑》的主角。她患病一年，已经痊愈。在给她的信中，她叙述了自己这一年的经历，最后说道：“从接到姐姐（指我的同事李妍）那个电话开始，从我踏入张进老师办公室开始，就是我的新生。”

我觉得她的治愈经历，可以给其他患者以信心。于是就征求她的意见，可否编成一篇文章发表？她欣然允诺，甚至勇敢地表示可用真名。于是，公众号上发出了第一篇来稿：《曾经以为我的世界就这么坍塌，现在看来只是新的开始》。

(三)

洁轩这篇文章在读者中引起了共鸣。一天之内，患者信息不断。我突发奇想：既然这么多读者愿意分享他们的感想和经历，何不约他们写稿呢？

我想起我的一位患者朋友，名叫兰心。她的丈夫患抑郁症，在她的眼前坠楼。半年过去了，她还没有从痛苦中挣扎出来，总是陷于深深的内疚、自责中。

我和她断断续续交流已有很久，彼此信任。于是我问她，是否愿意把她的经历、想法写一写？对其他人会有用的。

她答：愿意，但我从来没有写过文章啊。

我鼓励她：没事，你只要把你的经历、想法记下来就行。怎么想就怎么写，完全不用考虑是在写文章。

几天后，打开邮箱，她的文章跳了出来。我看了看，回信告诉她：感受太多，事情太少；细节要多一点儿，越细越好；至于感受，纯粹个人情绪化的，不要太多。

就这样来回修改了几次，文章丰满了许多。我正式开始编稿，字斟句酌。修改的地方，都请她确认。最终定题为：《丈夫抑郁离去，一位妻子的悔恨和反思》。

文章发出后，好评无数。我向她表示感谢，并给她发了个100元红包作为稿费。她谢绝了。

她说：“这次写作，我对自己像外科手术一样的剖析”；“这对我来说是一次心灵的梳理和情绪的释放，我更深刻地了解了我自己”；“只能放下过去，面对未来”。

过去我也曾这样劝慰过她，没有效果；现在她自发认识到这些道理，这是写作带来的吗？

又过了几天，她发来一段话：“张进老师，我儿子看到了我的这篇文章，认为是他造成了爸爸的悲剧，很难过，我应该怎么办？”

我回答：“你对儿子说，世界上因果关系无限。有的是一因多果，有的是一果多因，有的是多因多果。我们永远无法对自己的某一行为负无限责任，但求心安。”

(四)

我的另一位好友刘野，是一位中学英语老师，曾经重度抑郁，后通过元认知干预技术治愈。再往后，她自学这门技术，帮助了很多。我请她给公众号写稿。她积极主动，连写带约，至今贡献了三篇文章。

她是一位优秀的英语老师，同时也是称职的元认知咨询师。不过，对于写文章，不甚在行。最大的问题是，心里什么都明白，就是不知道如何表达。谈的时候，头头是道；写出来一看，却不是那么一回事儿。

好在我们已经很熟，她的文章来了，我毫不客气，大砍大杀，发回给她补充、订正。有一天，她对我说：“你能把你的改稿给我看看吗？”我说：“就是发出来的那样。”她说：“我是想把你的改动和我的原稿对照一下，看看你怎么改的，好提高水平，省得你总说我笨。”

我很惊喜：平常工作中，我就是这么教我的记者学写作的，想不到她竟然无师自通。

后来，我总结了一下初学者如何学习写作的想法，发在我的朋友圈：“你就把写文章当成说话，怎么想就怎么说。先把想说的

录下来，整理成文字；再分段落、分层次；再加开头、结尾；再修改字词。那落在纸上的就是文章。”

（五）

始料未及地，约读者写稿，给他们改稿，给我带来很多快乐。

很多患者，一辈子都没有写过和发表过文章。我想，我干新闻28年，当编辑16年，一直都是带我的记者们写稿。现在，就算用我多年所学，来回馈社会吧。

另外，对患者来说，写作恐怕还有疗愈的作用。

我曾经在一次讲演中，表达了这样一个观点：写作是心灵秩序重建的过程，也是自我心理治疗的手段。

为什么？因为写作是抽离的。沉浸于写作中，重新经历往事，感受消逝的过去，却超然其外，对自己、对世界可能看得更清楚。

从心理建设的角度看，写作无异于清理自我，和自我对话。写作又是一个把思维片段逻辑化的过程。在自己的故事里，不断地发现自己、创造自己；在理解中，带出新的灵感、意念、感受，转化为新的行动。这和心理医生的功能非常接近。

当然，这不一定是一件轻松愉快的事情。面对过往的伤痛，常常会有逃离的冲动。但是，当直面内心，在故事的叙述中，你可以收获感动。这是一种自我拥抱，带出温柔的力量，抚慰伤痛的心，如同抽丝剥茧，把生命的真相逐层揭开。

我想，这就是“作为疗愈的写作”。

（六）

自今年春节后，“渡过”从我个人小天地，转为公众平台始，中国工人出版社的编辑就考虑把公众号文章出版成书，编辑工作同步展开。

至2016年5月上旬，已经积攒了一大批文章。优中选优，分为上、中、下三篇。上篇“幻象”，是患者诉说疾病感受；中篇“光明”，是患者交流康复经验；下篇“知行”，是医生、咨询师、专家记录案例，科普知识。

书名，想来想去，都不合适，干脆偷懒，定名为《渡过2》。当然也加了一个副标题，“接纳是最好的治愈”。

在全书即将编定的时候，7月1日，“渡过”公众号粉丝破万。

当今几十万、上百万粉丝的公众号动辄可见，1万粉丝不值一提。但这对我是一个鼓舞。感谢读者，感谢作者，感谢中国工人出版社的编辑。

期待《渡过3》。



2016年7月1日

目录

CONTENTS

上篇 幻象

题记 你所认为的幻象，其实是我的精神世界	002
一位急短障碍患者的心路历程	003
两个不同的我，交替在同一个身体里	011
现在的危机，是为了规避另一场危机	019
一个姑娘的 9 种人格	024
我有一个叫 D 的朋友	030
女子行为异常，原是躁狂作怪	038
生活属于你自己，和他人无关	043
我所能做的力所能及的事情	048
9 年发作 8 次，一位双相患者如何看待疾病	054

中篇 光明

题记 你受的苦、遭的罪、忍的痛，最后都会变成光，照亮 你的路	066
终极自信是自我接纳	067
我如何一次次渡过自杀危机	072
那些压不垮我的，只会让我变得更加强大	079
曾经以为我的世界就这么坍塌，现在看来只是新的开始	084
我能选择和不能选择的事情	089
一生的战役	094
我为什么能够公开病情	099
孩子，别怕，我们陪你走下去	104

我的抗郁“三部曲”	113
我带母亲治病 13 年的经历和教训	120
一份来自美国的康复经验	127
跑步是我的信仰——如何通过跑步治愈抑郁症	134
回乡	143
精神疾病患者完全能够过上正常生活	149
摆脱所有“害怕”，学着让自己强大	153

下篇 知行

题记 如果我身处黑暗，你是唯一能救赎我的光	160
如何帮助抑郁症患者？这里有全病程指南	161
对抑郁症用药利弊的完整表述	170
如何判断抑郁症药物治疗是否见效	176
母女关系往往是抑郁之结	181
从糖尿病看抑郁症，兼谈药物治疗和心理治疗	188
美国如何治疗抑郁症	193
用综合征思维治疗抑郁症	202
心理学如何对付强迫症	214
心理咨询治疗有哪些技术手段	224

打开元认知心理干预技术内箱	236
纠正认知误区，收获安好睡眠	249
抑郁症和反社会人格障碍有何区别	255
康复是患者毕生的功课	261

后记

抑郁不是你的敌人	269
----------	-----

上
C H A P T E R
篇

幻
象

题记

你所认为的幻象，其实是我的精神世界

经历过精神疾病困扰的人，或多或少都有过幻象。有些患者在幻象的控制下，能看到别人看不到的东西，听到别人听不见的话，有着别人体会不到的内心感受。在局外人看来，这似乎有些不可理喻。他们不会知道精神病患者所经历的世界。

所以，对精神疾病患者，全社会要多一份同理心、同情心；也请他们的家属相信：你们所爱的这个人，是真的需要你们帮助。也许只是多一点耐心和理解，就能够挽回一条生命。

一位急短障碍患者的心路历程

本文作者曾经患急性短暂性精神障碍，现已痊愈。在6年的病程中，她多次感受过幻象。现在，她愿意把这一切写出来，想让大家知道，那些看似失去理智的人，曾经经历过怎样的心路历程。

不期而至的幻象

幻象中的我，对自我认知非常模糊，是一种无法控制的力量，驱使大脑作出极端反应。

那是我婚礼前三天的事情，整个过程只有短短数个小时，从上午持续到晚上。再后来的事情，我基本不记得了。

那次发病的原因，是因为部门筹备了一个活动，我作为统

Accept yourself