

# 别做不快乐的人 从此告别抑郁症

抑郁是心里的一场感冒，  
有的人两三天就好，  
有的人却在孤独地持久抗战。

因为他们一直相信：  
抑郁不是他们该有的样子，快乐才是。

靳东 / 著



# 别做不快乐的人 从此告别抑郁症

靳 东 / 著



## 图书在版编目(CIP)数据

别做不快乐的人：从此告别抑郁症 / 靳东著. ——  
北京：群言出版社，2016.5  
ISBN 978-7-5193-0112-5

I. ①别… II. ①靳… III. ①抑郁症—防治  
IV. ①R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 093252 号

---

责任编辑：李群

封面设计：仙境

出版发行：群言出版社

社 址：北京市东城区东厂胡同北巷 1 号(100006)

网 址：[www.qypublish.com](http://www.qypublish.com)

自营网店：<https://qycbs.tmall.com>(天猫旗舰店)

<http://qycbs.shop.kongfz.com>(孔夫子旧书网)

<http://www.qypublish.com>(群言出版社官网)

电子信箱：[qunyancbs@126.com](mailto:qunyancbs@126.com)

联系电话：010—65267783 65263836

经 销：全国新华书店

法律顾问：北京天驰君泰律师事务所

印 刷：三河市祥达印刷包装有限公司

版 次：2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：15

字 数：161 千字

书 号：ISBN 978-7-5193-0112-5

定 价：35.00 元



【版权所有，侵权必究】



## 第一章 抑郁症，你究竟离它有多远

不快乐，你的心灵“短路”了/2  
痛苦或愉悦都可能引发抑郁症/5  
抑郁产生的心理原因/7  
成功障碍：抑郁的危害/9  
拨开抑郁的迷雾/11  
用行动构筑抑郁的防线/14  
内疚或自责将你推向深渊/18

谨防狂躁型抑郁症/21  
警惕滋生“认同上瘾症”/23  
疑病：情绪冲击下脆弱的心/26  
敌意：抑郁者心灵的扭曲/29  
心灵贴士ABC/32

## 第二章 别让抑郁症毁了你的人生

是什么让你成为“哑巴”/34  
他为什么会如此冷漠/37  
透视人性弱点，处理好人际关系/40  
抑郁后的恐惧与躲避行为/42  
克服社交恐惧症的方法/45

克服人际交往中的羞涩心理/48  
失恋之后不能自暴自弃/52  
用人际关系告别孤独感/55  
心灵贴士ABC/58



### 第三章 摆脱抑郁枷锁，必须克服自卑

不自卑，就不会有伤害/60

及时为自己的性格会诊/63

突出自己的长处和优点/65

拥有自信可以赶走抑郁/67

赶走自卑，你就是一个强人/71

自我认同才会被群体认同/74

学会欣赏自己的美好/77

重塑自我：走出自卑的阴影/79

心灵贴士ABC/81

### 第四章 破解抑郁症的“晕轮效应”

说说抑郁症的秘密/84

客观评价，不要自己吓自己/88

抑郁不是潮流时尚，不做伪装的粉丝/92

告别歧视，走出失落阴影/95

不要在童年种下抑郁的种子/98

抑郁对青少年成长的影响/100

享受老年人的天伦之乐/102

心灵贴士ABC/105

## 第五章 从意识上消灭抑郁的萌芽

接受你不能改变的/108

与抑郁停战：尽情地释放/111

抑郁喜欢完美主义者/115

把缺憾看成另一种美/118

不要将自己看成病人/122

抑郁的人要学会不抱怨/125

重要的是你在做什么/129

宽恕的真谛，从爱自己开始/132

心灵贴士ABC/136

## 第六章 从根本上杜绝抑郁情绪的蔓延

改变三种危险的性格/138

走出抑郁的关键是自我完善/140

跳出情绪的泥潭/143

参考借鉴，而非模仿照搬/147

善用语言柔道面对批评/151

告别怀才不遇的烦闷/154

跳出思维的陷阱/157

选择死心塌地地放弃/161

不要被孤独感缠绕/164

心灵贴士ABC/169

## 第七章 戒掉一根筋的思维

与其逃离不如释放压力/172  
一点点化解压力/175  
不要害怕犯错/178  
摒弃不易察觉的认知扭曲/182  
不让自己跌入情绪牢狱/185

爱上瘾时会生病/188  
学会妥协才能方便自己/191  
不要介意别人的批评/194  
心灵贴士ABC/197

## 第八章 赶走内心的那些“坏感觉”

你也是别人眼中的风景/200  
不要在意别人的眼光/203  
培养快乐的心境/205  
自我价值不等于成功/207  
你要的岁月都会给你/211  
你可以把一颗柠檬榨成柠檬汁/215

要远离不良心理/218  
为“忧虑心理”筑一道墙/220  
学会不在意/223  
希望要长留心间/227  
心灵贴士ABC/229

## 第一章

### 抑郁症，你究竟离它有多远



长期被抑郁情绪笼罩的人，一方面感到自己处处不如人，一方面又害怕别人瞧不起自己，逐渐形成了敏感多疑、多愁善感、胆小孤僻等不良的个性特征。他们不敢主动与人交往，不敢在公共场合发言，消极应付工作和学习，不思进取。抑都是人生中的一个陷阱，只有绕过这个陷阱，才能一步步走向光明。



## 不快乐，你的心灵“短路”了

有人说，我们生活在一个抑郁流行的年代。只要稍微留心观察一下周围的人，你就会认同这个观点。与过去相比，我们的物质生活越来越丰富，可不请自来的心理问题也越来越多。如今，抑郁症已经像感冒般随处可见，被称为“心灵短路”。全球范围内有 1.5 亿人确诊正遭受抑郁症的折磨。一项统计表明，你遇到的四个人当中很有可能有一个人在人生的某个阶段遭遇过抑郁，而不管在什么时刻，都几乎有 20% 的人符合抑郁症的标准。当然，这并不包括那些只是短暂抑郁一两天，而三五天后情绪就好转了的人，这里主要指的是那些真正患上抑郁症的人。看到这里，很多读者可能开始对号入座：我这两天没有精神，没有食欲，很郁闷……难不成我也得了抑郁症？

别担心，我们每个人都有感觉不舒服的时候。当我们和父母吵架、跟恋人分手、工作压力过大时，心情就会变得沮丧，但这些悲伤的情绪会随着时间的推移慢慢消逝。而真正的抑郁症患者却会长时间沉浸在悲伤中，内心一天比一天难过，甚至失去对未来的希望，产生厌食、自残甚至自杀的想法。在法国，抑郁症是自杀的第一大原因，每年约 1 万名自杀者中有 70% 的人患有抑郁症。

你只是一个偶尔有郁闷情绪的人呢？还是一个抑郁症患者呢？你的心灵“短路”了吗？通过下面的小测试，我们就能够对自己的实际情况做一个初步的判断。下面是来源于美国新一代心理治疗专家、宾夕法尼亚大学的 David D · Burns 博士设计出的一套抑郁症的自我诊断表“伯恩斯抑郁症清单(BDC)”，建议读者选一个安静的环境，回想一下近两周的情绪状态，然后

在下列题目中符合自己情绪的项目上打分：没有 0 分，轻度 1 分，中度 2 分，严重 3 分。

1. 你是否感到食欲不佳或情不自禁地暴饮暴食？
2. 你是否患有失眠症，整天感到体力不支、昏昏欲睡？
3. 你是否丧失了对性的兴趣？
4. 你是否经常担心自己的健康？
5. 你是否认为生存没有价值，生不如死？
6. 你是否一直感到伤心或悲哀？
7. 你是否感到前途渺茫？
8. 你是否觉得自己没有价值或自以为是一个失败者？
9. 你是否觉得力不从心或自叹比不上别人？
10. 你是否对任何事都自责？
11. 你是否在做决定时犹豫不决？
12. 这段时间你是否一直处于愤怒和不满状态？
13. 你对事业、家庭、爱好或朋友是否丧失了兴趣？
14. 你是否感到一蹶不振，做事情毫无动力？
15. 你是否以为自己已衰老或失去魅力？
16. 情绪不安。

测试后，请算出你的总分并换算测评分 Y：

$$Y = \text{已获总分} / 45 \times 100 (\text{取整})$$

评出你的抑郁程度：

53~62 为轻度抑郁，

63~72 为中度抑郁，

72 分以上为重度抑郁。

通过上面专业的抑郁症诊断测试，你是否更加了解自己的抑郁情况呢？当然，抑郁症心理测试只能起到参考的作用，而非确诊。若你对自己的抑郁情况还有所怀疑，那么最好直接去相关医院接受正规诊断。研究表明，全球

别做不快乐的人：从此告别抑郁症

超过 75% 的抑郁症患者从未接受过专业调节。这正是抑郁症得不到及时有效的控制，像空气一样无处不在的原因之一。

所幸的是，办法总比问题多。抑郁症的流行已经成为趋势，患上抑郁症也不是什么见不得人的事情。因此，我们要完全相信自己是有能力调节“心灵短路”的。

1. 不管你是一位画家，还是从未拿起笔作过画的人，都请你相信自己，用画笔描绘出你抑郁的样子，可以是漫画、简笔画、简单的图案，甚至是几条线条都可以，只要它是你抑郁时的样子就好了。

2. 看着这些图片问问自己，为什么你会使用这些形状、线条和图案呢？写下你画这幅图时抑郁情绪的感觉。

3. 想一想你平时是如何对待这些抑郁情绪的，是跑步、听音乐还是别的方法，写下你的答案。然后进一步思考，是否还有其他应对抑郁情绪的方法，你是否还想对抑郁症有所了解，或者说，你想了解抑郁症的哪些方面呢？写下你对这本书的期待，写下你调节抑郁症的计划，然后努力去实现。



## 痛苦或愉悦都可能引发抑郁症

十几年前，美国休斯敦的安德烈亚·耶茨亲手杀死了自己的5个孩子，在世界上引起了不小的轰动。

2001年6月20日，36岁的安德烈亚·耶茨在生下最小的孩子6个月后，将自己的5个亲生孩子溺死在自己家中的浴缸里。令人费解的是，安德烈亚·耶茨平时是一个很有爱心的人，而且非常爱自己的孩子。随后，警方调查发现，耶茨溺死自己亲骨肉的原因是她患了严重的产后抑郁症。

有了自己的孩子，是一件多么令人开心的事情啊！可愉悦也可能引发抑郁症吗？是的，不仅痛苦的事情，如失恋、丧子、失业等可能引发抑郁症，像结婚、生儿育女之类的喜事也可能引发抑郁症。

什么是产后抑郁症呢？简单地说，孕妇产后会出现三种抑郁情绪。第一种一般称为产后心绪不良，即女性在生产后感到莫名的委屈，并且会偷偷掉眼泪，差不多有一半的女性会在产后出现这种情况；第二种是产后抑郁症，发病时间不确定，有的产后急骤发病，有的则在产后一两年才发病，患者一般心情低落、全身疼痛、不想照顾孩子，严重者甚至会有自杀倾向，发病率一般在10%左右；第三种则是产后精神病，后果最为严重，她们总觉得有人要杀害自己和孩子，甚至会出现幻觉和妄想，进而无意杀害自己的孩子或者自杀，发病率不到1%。2002年1月20日，一位姓张的女子在北京地铁站“自杀”身亡，就是因为她患上了产后抑郁症。当时她刚从高校毕业不久，有一个1岁多的孩子，自己刚离异，患有严重的“产后抑郁症”。

别做不**快乐**的人：从此告别抑郁症

一般来说,引起产后抑郁症的原因主要有家庭因素和社会因素,并非产妇个人问题。巨大的工作压力让她对意外怀孕充满了恐惧,加之自己缺乏育儿经验,和婆婆之间又存在代沟,缺少丈夫的安慰,产后抑郁症就容易随之而来。除此之外,产妇曾经患过抑郁症、产妇在幼儿时期失去自己的母亲、产妇年纪太小且未婚先孕、婴儿早产或者有病等情况,也容易让产妇患上抑郁症。

面对这种让人“哭笑不得”的产后抑郁症,应该怎么办呢? 家庭成员,尤其是丈夫,可以从下面几个方面努力:

1. 给予产妇足够的关爱和支持、理解与帮助。
2. 主动帮产妇照顾婴儿。
3. 学习育儿知识,借鉴别人的经验,降低产妇焦虑。
4. 保证产妇有充足的睡眠和休息,多做家务,减少产妇身体负担。

而作为产妇,更应该积极调整状态。

1. 提前了解、学习育儿知识。

如果孕妇产前没有做好周全的准备,宝宝出生后,新生妈妈就会手忙脚乱,不知道如何照顾孩子,甚至会怀疑自己是否能胜任母亲的角色。因此,建议孕妇提前学习一下“育婴圣经”,多阅读相关的杂志和书籍,这样,产后照顾宝宝就会轻松很多。另外,产后多和新手妈妈交流学习也非常重要。一来,自己可以学习到很多珍贵的育儿技巧,二来也可以缓解照顾宝宝所产生的负面情绪。

2. 学习自我放松。

有一些产后抑郁症患者是完美主义者,她们坚持认为只有自己能够照顾好宝宝,别人都不行。结果搞得自己疲惫不堪,孩子也照顾不好。因此,建议这样的患者学会自我放松心情,以便更好地照顾孩子。类似的方法有练习瑜伽、听抒情音乐、散步等。

3. 学会表达与倾诉。

当感觉自己的抑郁情绪变得严重时,向丈夫倾诉、寻求心理医生的帮助与调节也是不错的方法,或者什么事情也不做,只是安静地休息。



## 抑郁产生的心理原因

抑郁会抹杀自信心，让一个本来有足够的完成学业或工作任务的人，却因怀疑自己而失败，显得处处不行，处处不如别人。由于抑郁的情绪会影响到生活和工作，所以给人的心理、生活带来的不良影响也很大。

与别人相比较是抑郁感产生的一个重要原因。在比较中发现自己在某些方面不如别人，感觉低人一等，久而久之便产生了抑郁感。

抑郁感产生的原因是多种多样的，除了比较之外，还有以下主要原因：

### 1. 自我认识不足，过低估计自己。

每个人总是以他人为镜来认识自己，也就是说人们总是根据他人对自己的评价来认识自己的长短优劣。如果他人对自己做了较低的评价，特别是较有权威的人的评价，就会影响自己对自己的认识，自己也低估自己。心理学家发现，很多性格较内向的人，多愿意接受别人的低估评价而不愿接受别人的高估评价。在与其他人比较的过程中，很多性格内向的人，也多半喜欢拿自己的短处与他人的长处比，当然越比越觉得自己不如人，越比越泄气，就会产生抑郁感。很多性格内向的人还有一个特点，就是喜欢反省自己。因为他们对自己的不足有较多的了解，就力求自我完善，因此对自己要求较严，但越来越觉得自己不足，加之“晕轮效应”影响，只看自己的不足而忽略了自己的优点，这样就会形成消极自我评价的恶性循环。

### 2. 消极的自我暗示抑制了自信心。

每个人在面临一种新局面时，首先都会自我衡量是否有能力应付。有些性格内向的人因为自我认识不足，常常觉得“我不行”。事先有这样一种消极的自我暗示，就会抑制自信心，增加紧张感，产生心理负担。在学习和

别做不快乐的人：从此告别抑郁症

交往中,不敢放开手脚,如此就会影响能力的发挥,工作效果必然不佳,这种结果又会形成一种消极的反馈作用,影响到以后的行为。也无形地印证了抑郁者消极的自我认识,使抑郁感成为一种固定的消极的自我暗示,这也会造成一种恶性循环,使抑郁感进一步加重。

### 3. 挫折的影响。

人们在遭受挫折后,可能会产生各种反应,或反抗,或妥协,或固执。有的人在遭受某种挫折后,就会变得消极悲观,特别是性格内向的人,由于神经过敏的感受性高而耐受性低,稍微受挫就会给予他沉重的打击,使他变得抑郁。此外,生理方面的不足,心理方面的缺陷都明显对人有影响。如有的人因为身材矮小或相貌丑陋而感到抑郁;有的人因为自己的记忆力、理解力差而抑郁。

要改变抑郁,须从改变自我认识入手。要善于发现自己的长处,肯定自己的成绩,不要把别人看得十全十美,把自己看得一无是处。只有正确评价自己,才能提高自信心,克服抑郁感。

一些人由于感觉自己不如别人,因此,在与人交往或者从事某项事业时不容易成功。于是他们把自己封闭起来,不参与竞争,不干有风险的事,坚信“安全第一”。越是封闭自己,越是对自己没有信心,这样就会造成不良循环。事实上,抑郁的人还很少主动与人交往,在一些存在激烈竞争的行业中更是难觅芳踪。



## 成功障碍：抑郁的危害

抑郁感一旦产生，就会逐渐地蔓延、扩散，从而产生错误的心理定势，引发人际关系障碍和许多行为上的困扰，妨碍学习、生活和人际交往等活动的正常进行。抑郁感的产生会带来一系列消极影响，主要表现在：

### 1. 产生错误的心理定势。

由于抑郁心理打击了人的上进心、自尊心，使其变得胆小怯懦、不敢表现自己，停止发展自己。不仅如此，还会使人产生一种错误的心理定势。所谓心理定势又叫心向，它是人们在感知、评价客观事物时的一种特殊的心理准备状态。心理定势对人的心理活动既有积极的影响，又有消极的影响，一旦形成了不良的心理定势，就会造成一种障碍，影响人们对事物的认识。比如有的人说，由于自己牙齿长得难看，所以当他讲话时，觉得好像每一个人都在用蔑视的眼光看着他。抑郁还会埋没和扼杀人才。许多人的失败，不是因为他们不能成功，而是因为他们不敢争取。

有一个很有趣的故事：

一位妈妈带着她的儿子去动物园看大象，大象周围有许多矮矮的木桩，儿子的脑子里就产生了疑问：“妈妈，大象这么大，一定很有力气，可是它为什么不挣断这细细的链子逃跑呢？”妈妈告诉他：“这头象刚来到这里的时候还很小很小，当时就用这小木桩、矮棚圈着它。它当时很想挣断链子跑出去，可是由于力气小，每次都以失败告终，于是就失去了挣脱链子的信心。尽管它一天天长大，但不知道现在自己有很大的力量，用力挣一下，就能逃出来。它不敢这样想，当然也就不会

别做不快乐的人：从此告别抑郁症

这样去做，因而只好永远被锁在这里了。”

这种心理定势一旦形成，将阻碍思维的发展。

## 2. 引发人际关系障碍。

一方面，抑郁者变得敏感多疑，总是觉得别人在背后议论自己、嘲笑自己，因此往往以一种消极或错误的防御形式来保护自己，独来独往，不敢与别人正常相处。另外，不善于自我表现和孤独地自我封闭，会给别人造成不佳的印象，从而出现了人际交往障碍。另一方面，有抑郁心理的人易产生“晕轮效应”，即以偏概全、以点概面，他们只看到了自己的不足，而忽视了自己的优点，这样就形成消极的自我评价的恶性循环。表面上，他们常贬低别人、排挤别人以减缓自己的内心压力，但这样就更加造成人际关系的和谐。

## 3. 带来心理与行为上的困扰。

抑郁感强烈的人，心理脆弱，经受不起挫折，适应能力差，性格抑郁沉闷，遇事往往自愧无能、自叹弗如，老是不相信自己的能力、知识、经验和才干，办事或者胆怯畏惧、踟蹰不前，或者稍遇困难挫折就打退堂鼓，缺少毅力，甚至对那些本来稍加努力即可完成的任务，也往往因为认为自己无法办到而半途而废。因此，一个人若被抑郁感所笼罩和统治，他的精神活动就会受到严重的束缚，从而使聪明才智和创造能力受到严重的压抑，无法发挥自己的才能。

心理学研究表明，抑郁是一种性格上的缺陷，它表现为对自我的能力评价偏低，因而使人忧郁、悲观、孤僻，总觉得自己不如别人，总感到别人瞧不起自己。他们事事回避，处处退缩，不敢抛头露面，害怕当众出丑。

由此可见，抑郁心理是压抑自我的精神枷锁，是一种不良的心境。它消磨人的意志，淡化人的追求，动摇人的信念，使人锐气钝化、畏缩不前、自我怀疑、自我否定、自我埋没、自我消沉。到最后，要么无所事事，要么碌碌无为，甚至以自杀的方式告别人生。