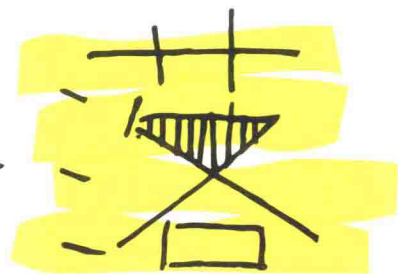


白宫“总统心理健康委员会”内部情绪疗法



如何化解我们内心的失望

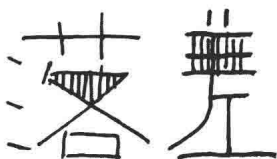
〔法〕米歇尔·勒朱瓦耶 著
陈思宇 译



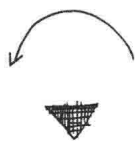
Tout Déprimé Est Un
Bien Portant Qui s'ignore

肯定自己 • 原谅自己 • 直面现实
化解内心的失望 悲伤 自我攻击
走出轻抑郁

Tout Déprimé Est Un
Bien Portant Qui S'ignore



如何化解我们内心的失望



[法] 米歇尔·勒朱瓦耶——著
陈思宇——译

图书在版编目 (C I P) 数据

落差: 如何化解我们内心的失望 / (法) 米歇尔·勒朱瓦耶著; 陈思宇译. - 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2016

ISBN 978-7-5399-9633-2

I. ①落… II. ①米… ②陈… III. ①情绪 - 自我控制 - 通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第216438号

著作权合同登记号 图字10-2016-387

Original French title: Tout déprimé est un bien portant quis' ignore© 2016 by Editions Jean-Claude Lattès. Simplified Chinese edition arranged through Dakai Agency Limited

书 名	落差: 如何化解我们内心的失望
作 者	(法) 米歇尔·勒朱瓦耶
译 者	陈思宇
责 任 编 辑	邹晓燕 黄孝阳
出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
发 行	北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京中科印刷有限公司
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	8.5
字 数	135 千字
版 次	2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5399-9633-2
定 价	42.00 元

你是一个容易失落的人吗？

亲爱的读者，很高兴你翻开这本书。

这是一本致力于帮助人们走出负面情绪困扰的心理自助书，她将告诉我们，人类内心绝大多数的负面情绪，都来源于心理落差。

生活中，相信你一定体验过现实与期望之间的轰然断裂（事实上几乎每天我们都可能遭遇到期望的落空），那种感觉，就如同心灵瞬间被黑暗包围，无法安宁。于是，失落、忧郁、愤怒、迷茫、空虚、孤单、无助、不快乐、缺乏安全感……这些感觉也随之而来，内心秩序混乱。

没错，这种失望的感觉非常糟糕。它不仅杀伤力极大，而且常常忽然而至，打你个措手不及，轻则让人懵然一时，重则使人长时间郁郁寡欢，进入抑郁状态。

在这本书中，你将读到很多思考方式，学会运用心理学原理，找到那些困扰自己的负面情绪的症结之所在，化解心中的“落差感”，明白如何在失望强烈来袭时正确应对。请相信，失望能让我们心碎，也能为我们带来自我实现的力量，因为，凡是能让你失望的，都是你需要学会面对和超越的。唯有如此，我们才能保持真正轻松、平静、快乐的心境。

现在，请静下你的心灵，随着这本书一起开始一场情绪的自修课吧。

愿你读有所获。

—— 编者

从我们自己身上找到幸福很困难，
而想从别处找到幸福则根本不可能。

——法国哲学家，尚福尔

目 录

CONTENTS

003	——	第一章	
		心理落差：	
		正视内心悄悄威胁着心理健康的失落感	
037	——	第二章	
		自我保护：	
		找到大脑中理智与感情的平衡点	
085	——	第三章	
		告别轻抑郁的生活方式：	
		如何经营生活，管理精力	
141	——	第四章	
		拒绝坏情绪的思维模式：	
		如何化解我们内心的失望	

第一章

ONE / 心理落差：

正视内心悄悄威胁着心理健康的失落感

每个抑郁者其实都是健康的，他们只是忽略了真实的自己。这算是悖论吗？不一定！我们每个人都有能力轻松地走出抑郁、悲伤、忧郁或悔恨。即使一切都显得事与愿违，我们仍拥有对抗抑郁的潜能。作为拥有实践经验的医生与精神病学家，我对上述结论深信不疑。针对大脑所做的最新试验也同样证实了这一结论。医学和心理学常识比我们想象的更有用处。

短暂的抑郁是正常的，它不会引发疾病。对此存疑的人则认为正常生活应当时时刻刻都波澜不惊。他们只要感觉到有一点儿小沮丧就会向你倾诉，告诉你所有的细枝末节，试着把你变得跟他们一样抑郁。

所有人都受到过这些忧郁分子的连番攻击。他们抱怨不断，像正常人维护健康一样维护着自己的抑郁情绪。

我们的朋友或家人中总有这样的人，他不遗余力地向你传达自己的悲观预言、抑郁或令人抑郁的精神状态。

他们对什么都不满意，对自己不满意，对家庭、工作以及不按他们意志运转的世界统统不满意。

他们让你们（我们）精疲力竭，忍无可忍，尤其是在不

知该如何回应的时候，我们只能向他们表现出不快或急躁。

若有人无意间询问他们过得怎么样，他们会精神不振地回答说：“勉强过活……”

与其花费那么多精力来抱怨，还不如找到一种新的生活方式，理解自己的负面情绪。本书的讲解就是帮助你们做到这一点的。

如果我们能对抑郁运用一些简单的小技巧，抑郁就不会安营扎寨，而这些技巧要靠严格的学习才能掌握。持续的抑郁不是厄运，也不是要用高强度治疗才能解决的疾病。

我在诊疗过程中遇到了越来越多以为自己得了抑郁症的人，事实上他们只是没有百分之百地发挥潜能而已。

当然，这些人并没有生病。

他们欺骗了自己。他们看不到也不承认自己的优点，不会运用这些优点让自己保持好心情。

我们拥有超出自己想象的能量，我对此坚信不疑，也要让你们相信自己的能力。

学会驯服自己的情绪

消极情绪不等同于抑郁症之类的疾病，也不代表生理紊乱、思维错误或社交不适。

我不担心那些偶尔悲伤的人。他们拥有正常的“人类”生活，所以才总会遇到无可避免的难题和烦恼。我更担心的是那些总强调自己过得很好、从未有过疑虑或压力的人。

我会问自己：这些人究竟在隐藏什么？只有机器人或重病患者才没有沮丧情绪。健康和“正常”的标志之一就是具备不严重且持续时间不长的抑郁情绪。当然，如果能学会尽快走出抑郁期，我们会拥有更好的健康。

1969年，戴高乐将军下台，法国文化部长安德烈·马尔罗说：“每个人都曾是戴高乐主义者，或者即将成为戴高乐主

义者。”我不知道今天的人们还是不是戴高乐主义者，但是每个人都经历过、正在经历或者将要经历感觉不好的时刻……所有人都可以学会从抑郁中走出来，他们需要的仅仅是一种新的生活方式和合适的训练。

作为一名医生，我认为精神的健康并不意味着我们达到或处于一种理想状态，精神健康应当是一种隐藏在我们身上的能量，我们应该能在摆脱重重障碍、生活中的变故、歧途、悔恨之后，最终找寻到它。我们对大脑的探索也完全不同于发现未知大陆，不是只在上面插个旗子就了事，我们应该学会一点一点地与自己的精神和睦相处，这中间会用到一些看似平常的疗法、放松体验、东方冥想，它们实施起来都很简单，但却成效显著。

可以治疗抑郁症的唯一途径就是“理智治疗”，这包括纠正我们在自己身上犯下的错误，发现新的自我滋养方式，进行练习，反省及观察他人，赶走负面情绪。

我们需要远离那些真正让我们陷入危险的事物，从我们周围的环境、精神或饮食中找到能构筑健康的基石。我们还可以将最新的实验研究结果投入到实践中，使用天然的抗抑郁药物，学会全身心地体验幸福时刻，回忆起幸福时刻，不借助药

物或化学手段，激发出能够带来好心情的神经介质。

你已经接受了一种饮食方式、一种生活方式、一种行动及保持心理健康的方式，你将要发现自己的精神健康，发掘能够克服或赶走不良情绪的能力。同身体健康一样，精神健康同样具有相关的预防性医学。但也需要认识其治疗原则，因为它们通常能揭示出一些道理。还需要学会将这些治疗准则付诸实践。

诗人和艺术家企图将他们生活中的烦恼变成盛开的鲜花，把作品同我们分享。这与医学研究、心灵与感官的充实、幻想、修行以及宗教一样，会陪伴着我们找寻健康，要想获得完满的幸福，这些条件缺一不可。

我们需要一些忧虑与不满才能够进步、改变，以及质疑。但想要利用好自己的忧虑，还需要有足够的能量和自信，有将忧虑转化成激励行动的动力。如果法国诗人夏尔·波德莱尔没有经历过抑郁，他怎么可能会创作出这首诗？

听话，哦，我的痛苦，别这样吵闹。

你要的黑夜；它来了；它就在此。

——《沉思》

你应当了解的关于对抗抑郁的一切

我们并不能抚慰悲伤，我们从中获得消遣……

……要撼动生活，否则它会使我们苦恼。

——法国作家，司汤达

伴随着一声啼哭，我们降临到这个世上。在吸入第一口空气的同时，我们哭喊着。此后，在各个年龄段，生活都会让我们面临不满与沮丧。因而，我们不得不学会如何应对。

事实上，重新审视消极情绪并不是病态的。我们有想要咆哮的欲望，这并没有什么好担心的，它隐藏在我们每日经历的抑郁中，我们应当找到战胜它的力量。

两种抑郁

有一些淡淡的忧郁会时常陪伴在我们的左右，它们给我们的生活增添了趣味与意义。维克多·雨果很擅长描写这种抑

郁：“悲伤是一种幸福。”但还有一些情况就属于真正的痛苦了。医学上的抑郁是一种疾病，它会消耗我们的精力、我们对于生活的热情，还有自信。如果一位医生提到抑郁，他会想到这是一种需要治疗的疾病，而一位诗人则会联想到悲伤。

作家罗兰·巴特也是一位留心人们习惯与癖好的大观察家，他认为抑郁和抑郁症没有丝毫的共同之处。最严重的抑郁与“危险的抑郁没有任何关系，它们都源于棘手的爱；与被抛弃者的恐惧也无关（在抑郁症中），我不会萎靡不振，不会变得苛刻，这就像灾难一般显而易见‘我这个人糟糕透了’”。

抑郁与抑郁症之间的一大不同在于持续的时间。需要在几个月（至少三个月，通常为六个月）的悲伤和消极之后才可以进行抑郁疾病的诊断。抑郁是突发的、暂时的，虽然让人担忧，但并不会长驻。

对于个人健康的担忧其实是健康的标志。真正的抑郁症患者反而会对自己没有任何怀疑，他们确信自己是可恨的，对自己的不幸及世界上的不幸都负有责任。而抑郁的人则会有些犹豫，但他还不至于厌倦自己。他常常会有“还剩半杯水”的悲观想法，他也会思索自己的这种想法是否正常。但他应当知

道，这种怀疑对自己是有好处的。如果他时常无法确定自己是否生病，这就意味着他没病。他内心的冲突、犹豫都是健康的表现。这些正是那个没有被发觉、藏在他内心深处的健康的人在挣扎、防卫。

法国精神病学家让·德雷对抑郁和抑郁症做出了区分。抑郁症才是疾病，是一种与身体痛苦相似的精神痛苦。它让人们了无生趣地活着，等待死亡的来临。而抑郁则跟文学作品中的忧郁消沉类似，是一种忧郁的幸福。

作家和诗人们不会把抑郁与抑郁症混为一谈。他们从文学抑郁中得到滋养，他们靠抑郁过活，忧心忡忡却又能够撷取成功。弗朗索瓦丝·萨冈以《你好，忧愁》开启了自己的写作生涯，也成了悲伤爱情故事专家：“这种从未有过的感觉以烦恼而又甘甜的滋味萦绕在我心头，对于它，我犹豫不决，不知冠以忧愁这个庄重而优美的名字是否合适。”忧愁成了萨冈所有小说的主题，她写道：“忧愁之于我是一种荣耀。”

伏特加效应或茴香酒效应

抑郁的愁云常常会飘到我们的头上。下雨时、疲惫时或在感觉孤单时，云彩会变暗。它会跟随着我们，但并不会妨碍我们工作、恋爱、与朋友聚会。我们每个人的身上都会有抑郁的痕迹，有灰色或者蓝色的心情。而区别就在于如何与抑郁共存。健康的人并不会让这片愁云消失，他们知道忧愁并不会妨害自己体验其他情感。他们会把茴香酒效应变为伏特加效应。一小滴茴香酒会让水变浑浊。但对于那些能够调整好心态的人来说，忧愁就像是一滴伏特加酒，如果把它掺在橙汁中，我们几乎尝不出它的味道。虽然伏特加会带来一丝苦涩的后味，但我们会发现这种味道并不令人讨厌……这当然也需要拿捏好轻重！

这两种抑郁是否具有关联性，哪个占据主导，哪个会使人沮丧？对此我并不十分确信。一个是具有潜伏性、可调理的抑郁，来源于对自己、朋友或情绪的不正确认知。另一个则与波澜不惊的生活方式之间有些粗暴的断裂。在朋友或病人针对他们所谓“感觉不太好”的情况前来咨询我的意见时，我知道不应当简单迅速地告诉他们这些焦虑揭示了一种精神状态或疾