

[英] 迪安·朱尼珀 著
谢长宜 译

克服抑郁

…应用本书的实用方案战胜抑郁

KEFU YIYU

保持心理健康的惟一方法
是建立自我保护意识

上海科学普及出版社

DAZHONG SHIYONG XINLI ZIZHU YICONG

大众实用心理自助译丛

[英] 迪安·朱尼珀 著
谢长宜 译

克服抑郁

•••应用本书的实用方案战胜抑郁

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

克服抑郁 / [英] 朱尼珀主编. 谢长宜译. —上海:
上海科学普及出版社, 2004. 3

(大众实用心理自助译丛)

ISBN 7-5427-2645-5

I. 克… II. ①朱…②谢… III. 抑郁症—防治
IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 120570 号

Original edition published in English by How To Books
under the title of *Overcoming Depression*

© Copyright Dean Juniper, 2000

上海市版权局著作权合同登记号：

图字：09 - 2003 - 204 号

责任编辑 陈泽加

特约编辑 顾惠兰

大众实用心理自助译丛

克服抑郁

[英] 迪安·朱尼珀 著

谢长宜 译

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 常熟高专印刷厂印刷

开本 787 × 1092 1/32 印张 4.75 字数 88000

2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

印数 1—5200

ISBN 7-5427-2645-5/R · 263 定价：9.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题
请向出版社联系调换

前 言

我们生活在个人危机不断增长的时代，当代的自由资本经济显然滑出了它的轨道，并且卡住了世界的咽喉。不管何种政治体制下的政府，一致的反应都是强调要把资本的作用减到最小的程度。他们声称政府作为一支力量而言是太无力了，竭力推崇着十分矛盾的不断变化的美德和不稳定的所谓好处。然而，当市场的力量越来越强地决定着价值，竞争的狂热不断增长时，无论是民主化或集权化，却并未受到限制，而对个人的压力则日益增加。人们将成为各种疾病的牺牲者，其中抑郁和灰心尤为突出，他们要在情绪和认知范畴里保持心理健康的惟一办法是有条不紊地去发现并增强与己

密切相关的自我满意意识，从而建立自我保护。社会环境不会有意剥夺人的尊严，并教他们无能地屈从。然而，很少有人没有任何指导下就能做到这一点，本书的意义和目的就在于为这种指导提供一个框架。

迪安·朱尼珀

目 录

前言

第一章 克服抑郁 ▶▶

你并不是独一无二 /2

背景 /2

第二章 何谓抑郁 ▶▶

抑郁是一种孤立的疾病吗? /6

你的抑郁有多严重? /6

假如抑郁并非你的问题所在 /8

为何需要明确诊断 /11

理解焦虑	/11
成功应对及应对失败	/12
各式各样的方法	/15

第三章 克服抑郁六步骤

1. 明白抑郁带来的影响	/18
2. 制定应对方案	/20
3. 开始实施方案	/22
4. 坚持照方案上的做	/22
5. 观察效果	/23
6. 自我激励	/26

第四章 正规的改善措施

制定好个人的策略	/28
切入点	/28
切入点的概要	/29
根据切入点订出自己的打算	/32
一张完成的自我评价表	/33
练习	/35

第五章 切入点

切入点 1: 晨醒时的想法和感觉	/38
切入点 2: 日常事件	/41
切入点 3: 其他的诱因	/46

切入点 4:	人际关系	/54
切入点 5:	食欲	/62
切入点 6:	转机	/65
切入点 7:	放眼未来	/68
切入点 8:	不断激励	/72
切入点 9:	下意识	/76
切入点 10:	睡眠及睡眠前	/81

第六章 制订个人的改进方案

实例 /90

第七章 保持健康

内在理解的价值 /98

摆脱抑郁 /98

注重行动的读者 /101

附录

1 在抑郁中作的决定 /104

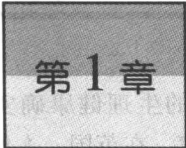
2 自尊 /108

3 放松和愉悦 /117


4 自杀念头 /133

5 休闲建议 /135

6 认知-行为心理学与抑郁 /140



第1章



克服抑郁

Ke Fu Yi Yu



你并不是独一无二

自 20 世纪 50 年代以来，人们的生理健康确实有所改善，寿命也延长了。然而有理由相信，在英国，人们的抑郁有增无减，且有继续增加之势。由于抑郁而寻找医生进行咨询的人数比上世纪 90 年代成倍增加。虽然这一时期内的自杀率并无明显升高，但事实上曾有自杀行为的人数是自杀死亡人数的 20 倍。

背 景

20 世纪 50 年代以来，以人们的精神压力迅速升高为特征，社会经历了深刻的变化。我们体验了所谓职业的“灵活性”带来的压力，而以往工作给予我们的安全感却几乎消失殆尽。我们中的一部分人失业，而另一部分人却超负荷工作。竞争在工作和生活中日益被强化，评估、对比、贬值、贬词比比皆是。一度富有生机的全球化合作亦显示出无助。人类的流动性比从前大大增加，人们不再希望一直在自己出生的地方度过一生，于是来自亲朋好友的日常关怀就不



复存在。随着单亲家庭、再婚家庭及隔代家庭的增多，家庭的性质也发生了变化。但最戏剧化的发展恐怕要属信息技术了。各种来自广播、电视、手机和互联网的信息充斥我们的周围，即使在新款小汽车上，也有一大堆的信号可吸引司机的注意力。所有这些都导致感受过度，进而增加精神负担，引起焦虑。而焦虑则是抑郁症的一个主要诱因。

虽然抑郁是个大麻烦，但真正的抑郁症患者却只是少数。大多数人存在焦虑，但不是抑郁，人们可以用较持久的欢愉及内在的乐观主义而非欣喜若狂来抵制抑郁。就目前研究而言，人们的这种抵御能力源自下列 11 种技巧。

能成功抵御抑郁的人

- 有符合个人实际情况的目标和愿望。
- 宠辱不惊。
- 经常参与能使人身心愉悦的活动。
- 选择所见、所闻、所读，避免挫伤自尊或勾起伤心往事。
- 对自身以外的某事或某人保持信心。
- 建立并维持至少一份可靠的友谊。
- 有兴趣爱好及力所能及的职责。
- 健康的饮食和起居习惯。
- 能察觉自己细微的情绪变化，并能以休息、放松、娱乐或变动对其作出迅速的反应。
- 没有负罪感。

- 注重现实和将来，不沉溺于过去。

对上述各点的说明

首先我们要知道，上述各点在成功应对抑郁时无优劣之分。它们是各式各样的过来人所述的通俗易懂的经验。就某个人而言，选择并致力于其中几条将是克服抑郁的有效方式。如果你正经历着抑郁的困扰，可以试着选几条，定一个自己的应对方案。

本书旨在：

- 使你领悟到抑郁是怎么回事儿，同时不陷入追究其原因的泥坑。
- 阐述克服抑郁的各种可行方案，指出大体策略。
- 提供改善抑郁情绪的思维及行为技巧。
- 利用你的资源，使之愉悦身心，抚平创伤。
- 消除抑郁带来的影响。
- 寻求不再次陷于抑郁的方法。

第二章

何谓抑郁

He Wei Yi Yu

抑郁是一种情感性精神障碍，表现为各式各样的情绪低落，又间或变得情绪高涨，有时甚至出现亢奋或欣喜若狂。抑郁性的思维以黯然、挫折、自贱及怀旧为特征。在抑郁状态下，问题被夸大，人常因自责或自负而倍受煎熬，失去简洁的思路、创造性及果断。精力涣散，出现躯体疾患或原有不适加重。

抑郁是一种孤立的疾病吗？

将抑郁归在包括焦虑和强迫一类的最常见精神障碍中是明智的。虽然各种精神障碍可单独出现，在极少情况下甚至可严格区分，然而它们之间却常有一定程度的交叉，比如在强迫症患者表现出的仪式性动作或强迫行为中常蕴含着某种抑郁。而抑郁患者也常受焦虑之苦。即使没有其他理由，由于抑郁、强迫、焦虑三者存在共同的认知-行为模式，将它们归为同一类精神障碍还是合理的。

你的抑郁有多严重？

尽管抑郁有不同的深度和广度，一般说来，这是一种持



久、中等程度的困境，它使生活看似无望而琐碎。如果你大致符合下述各条，那你极可能存在轻度或中度的抑郁。

- 私下里，你后悔来到这世界。
- 回首往事，如同一串不停的危机与争斗。
- 易受伤害。
- 总有些交往或其他什么会中断。
- 你所期望的和现实相去甚远。
- 总有事使你感到抑郁或焦虑。
- 你否认有罪，但你的思想和行动却没有反映出这一点。
- 感觉死亡有点刺激，或者至少是一种解脱。
- 似乎对基本的生活需求不屑一顾，但事实上你又离不开这一切。
- 私下里，你怨恨所有的人，包括你自己。

或许你手中已有类似本书中提及的自助方法，如果你能置身于系统的改善方案，则将获益匪浅。

重症抑郁可远严重于上述情况，甚至可使脑力和体力处于半瘫痪状态。如果你与下述情况大致相符，那你就属于重症抑郁了。

- 想整天躺在床上，不愿起床、穿衣。
- 吃饭成了例行公事，你明白自己处于营养不良状态。
- 注意力只能集中一小会儿，与人谈话常走神。
- 四处走走似乎要费很大劲儿，步行去上班似乎是不可能的事（或确实不可能）。

- 与人谈话变得极为困难，嘴巴像是被封住了，开口要费九牛二虎之力。
- 听到别人的唠叨，便溜之大吉。
- 满足感和幸福感极为短暂，很快为绝望和痛苦所取代。
- 即便是清醒时，疲劳、乏力常伴左右，入睡困难伴失眠。
- 一个人时常黯然流泪。
- 对别人的不满渐增，时常暗生闷气。

如果你有上述多条经历，本书定会对你有用，当然不能光是纸上谈兵。对你来说，最安全可靠却不是最简便的方法，是寻求专业医生的帮助。你有权要求你的医生将你引见给一位临床心理学家，让他对你作出诊断并指导治疗。这么做可能会遇到困难，你的医生可能不愿引见。你可以坚持，如果必要，可以换医生，但必须注意你需要的是专业帮助。

假如抑郁并非你的问题所在

也许你正受折磨，但不是抑郁，如果你符合下述情况，则你处于焦虑状态而非抑郁，当然焦虑对健康也是十分有害的。

- 出现新的心神不宁，但你不觉得自己有病，这种不安