



TAMING
THE BLACK
DOG

驯服黑狗

——摆脱抑郁心境

Bev Aisbett 著

蒋 锋 汤宜朗 译

汤宜朗 校



北京出版社



TAMING
THE BLACK
DOG

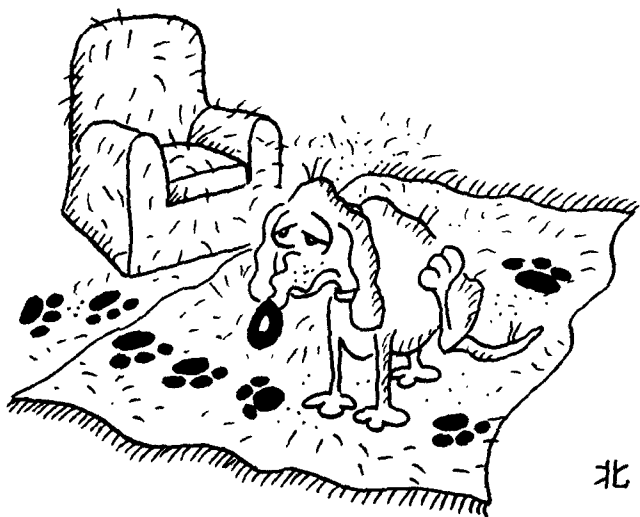
驯服黑狗

—— 摆脱抑郁心境

Bev Aisbett 著

蒋锋 汤宜朗 译

汤宜朗 校



北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

驯服黑狗 / (澳) Bev Aisbett 著; 蒋锋, 汤宜朗译. —北京:
北京出版社, 2002.12

(漫画心理丛书)

ISBN 7-200-04748-1

I. 驯… II. ①Bev…②蒋…③汤… III. 心理卫生—普及
读物 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第086587号

著作权合同登记号: 图字 01-2002-5423

Copyright © Bev Aisbett 2000

First published by HarperCollins Publishers, Sydney, Australia
in 2000. This Chinese language edition published under licence
from HarperCollins Publishers Pty Limited, Sydney, Australia.

本书中文简体字版经由 HarperCollins Publishers (Australia)
授权北京出版社在世界范围内出版发行

版权所有 不得翻印

漫画心理丛书

驯服黑狗

——摆脱抑郁心境

XUNFU HEIGOU

Bev Aisbett 著

蒋锋 汤宜朗 译

汤宜朗 校

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京市朝阳区北苑印刷厂印刷

*

880×1230 32开本 3.5印张 79千字

2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

印数 1-10 000

ISBN 7-200-04748-1

B·91 定价: 7.00 元

献给我的女儿——格蕾丝

**她教我认识到伤心落泪仅能打湿翅膀，
无法飞翔。**

关于作者

Bev Aisbett 是《和它在一起》、《快乐生活》及《热爱自己》三本自助手册的作者。这些手册在澳大利亚及其他国家广为传播，它们使数以万计的人摆脱了焦虑及抑郁症的困扰。

Bev 在过去的十二年里系统地接受了关于个人发展、心理治疗技巧及高级心理咨询的培训。

在过去的两年里，她创办了“征服焦虑抑郁”工作室——这是一个旨在进一步帮助人们的项目，它不仅力求使人们摆脱焦虑抑郁的困扰，也力求使人们在他们的生活中更独立、更自由、更有自尊。

曾经患过焦虑症和抑郁症的 Bev 现在通过《驯服黑狗》这本书，把她自己的亲身体验与心得献出来与大家分享，以帮助那些正遭受着现代生活的最大挑战之一——抑郁症困扰的人们。

前 言

我的生活并非一帆风顺。和您一样，我也有许多遗憾，承受过许多痛苦。

有时，甚至就在现在，我仍然在接受着煎熬，不得不与**黑狗**——抑郁情绪一起度过一两天痛苦的日子。

我允许他的到来，因为他会引诱我使我放弃，抱怨说生活“太难了”。他会使我奢望不用对生活作出调整，不用对生活负多少责任。

他也诱使我认为，回避是一种解脱，是一种很好的应对方式，或是生活中的避难所。

他甚至使我愚蠢地认为对世界的不公正提出抗议——如“你伤害我了”“你不感到内疚吗”之类——就可以改变一切似的。

我也曾相信**黑狗**是来去自由的——我无法选择、无法控制他出现的时间以及让他呆多久。

但这些天来，我仔细研究了**黑狗**之后才恍然大悟，原来他送给我的只是一种——错觉。

这种错觉一旦被您识破，就再也没有往日的威力了。

现在我知道了，如果**黑狗**来了，我会打开门，让他进来，然后我再赶他出去。

这本小册子的目的就是希望您也能控制**黑狗**，而不是成为他的俘虏。

它会告诉您**黑狗**的小伎俩有哪些，以及如何去控制他。这当然并非一朝一夕就能做到。有时这种情绪会非常顽固，但最终，只要我们找出正确的方向，他自然会溜之大吉。

记住，生活的主人是您自己而不是**黑狗**。去找回自己的生活吧——生活多么美好！虽然您可能暂时还没有找到出路，但有志者事竟成。耐心点……

这一切，终会过去。



目 录



前言

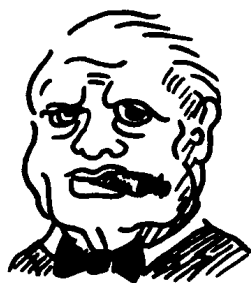
何为黑狗

1. 认识黑狗 3
——当抑郁症袭来时
2. 黑狗闯入时 9
——抑郁症的症状
3. 跳蚤、毛球及泥脚印 15
——抑郁症的影响
4. 黑狗的主人 25
——抑郁症的起因
5. 你这条坏狗! 41
——自尊与抑郁
6. 自设樊篱 53
——思维与抑郁
7. 训练开始了——聪明狗 61
——对抑郁症的再评估
8. 行动起来! 69
——为康复而努力
9. 到医院去 87
——选择专业人员的帮助
10. 黑狗与黑洞 95
——在穷途末路时
11. 新把戏 101
——继续康复

何为黑狗

二战时期的著名领袖——温斯顿·丘吉尔，在其一生中的大部分时间里遭受着抑郁症的折磨。

他曾把抑郁症比喻为“黑狗”。



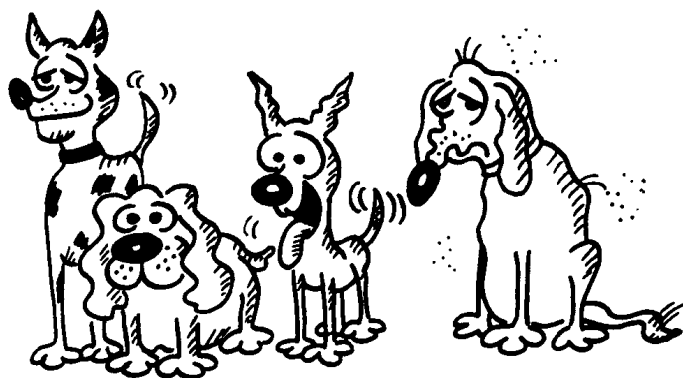
黑狗是否跑到了您的生活中？

黑狗走了吗？

您是如何对付他的？

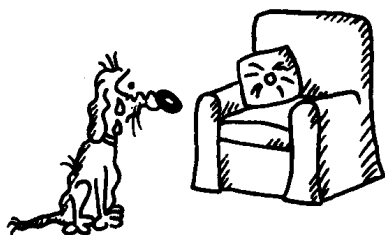
这本书就是一本训练手册，它可以帮您驯服黑狗。

认识黑狗



当抑郁症袭来时

我们大部分人有时都会感到抑郁。这往往与生活的变故、亲人的亡故及遭受挫折等不良生活事件有关。



亲人亡故



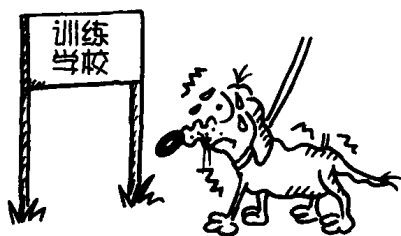
失业



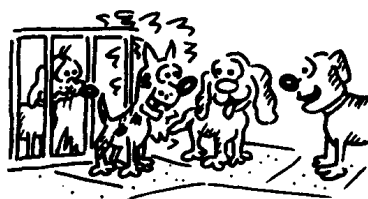
友情破裂



身体不适



考试

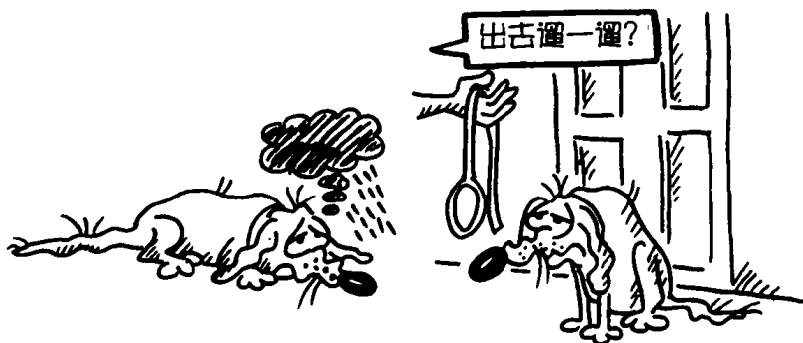


社会问题

与此类生活事件相关的抑郁情绪虽然很痛苦，但常常是短暂的，一旦生活恢复常态或沮丧期过去，您的情绪就会渐渐好起来。

如果抑郁持续存在，且没有明显的原因，那么这种抑郁可能就是问题了。

这是您吗？



持续的悲伤、忧愁、沮丧

对以前很有兴趣的事情，现在觉得毫无兴趣了



食量大增

没有食欲

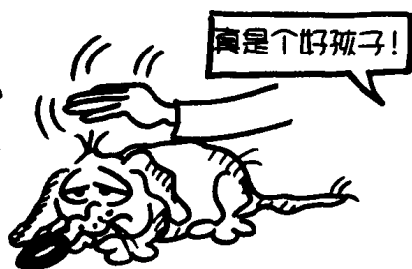
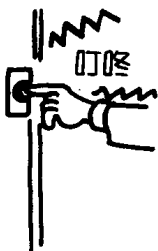


睡眠增多（或早醒）

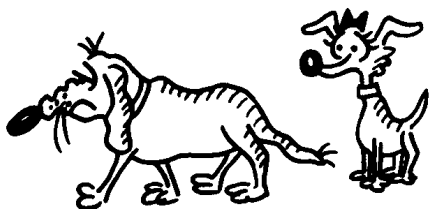
不像以前那样有活力或
不如以前那样健谈了



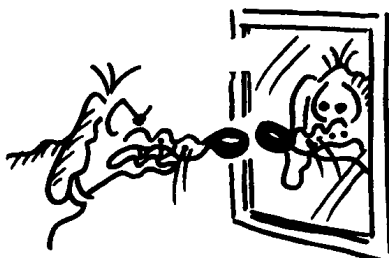
拒绝与人交往



受到表扬、赞美也高兴不起来



对异性没有兴趣



自尊下降或严重自责



在学习、工作或生活中缺乏效率



不能应付日常工作

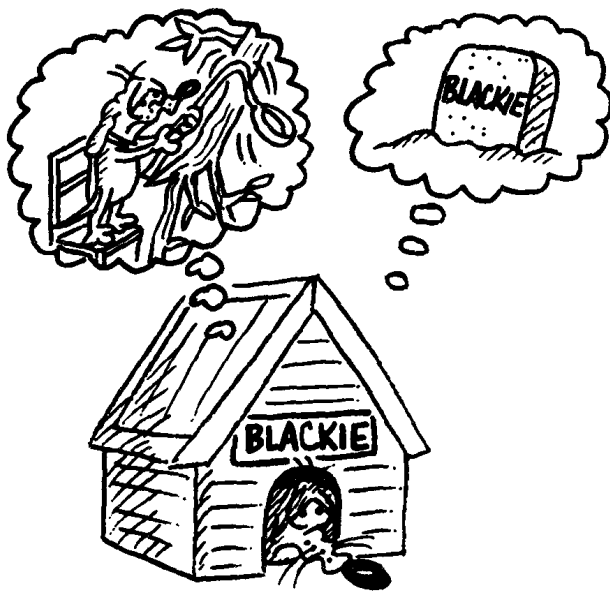


做细小的决定都感到困难



不能集中注意力

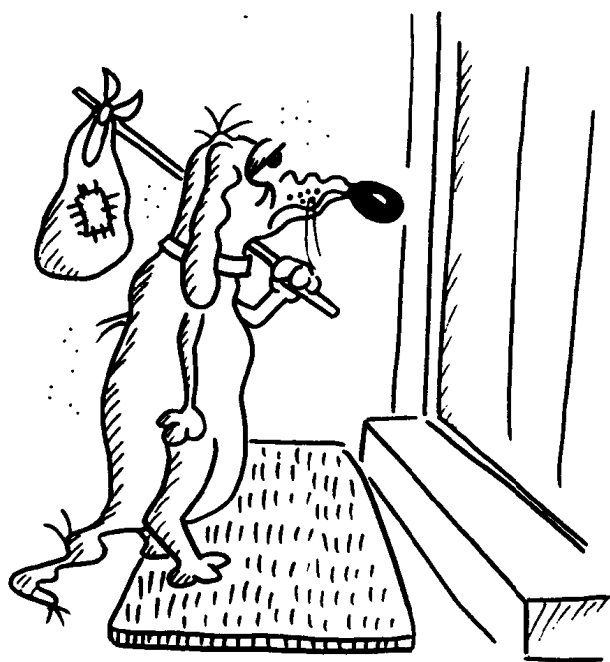
有时发现自己……



……沉溺于一些病态的想法

上述情况中,如果您持续地存在四种或四种以上,那么您就可能遇上了一个值得关注的问题——患了抑郁症。

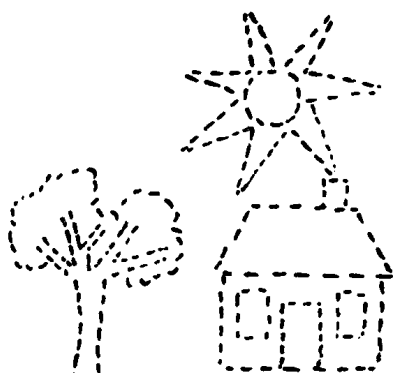
黑狗闯入时



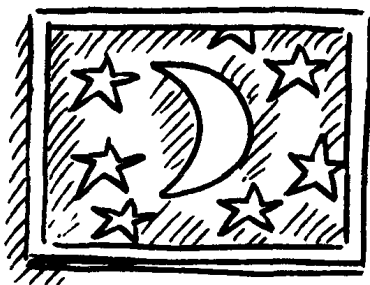
抑郁症的症状

患抑郁症是件很痛苦的事。

世界上的色彩都消失了



黑夜是如此漫长

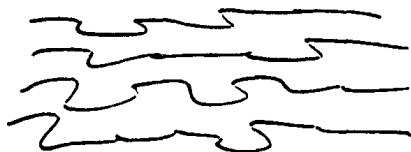


没什么事能使您感到舒服——得到爱情、被关注、得到同情都不行

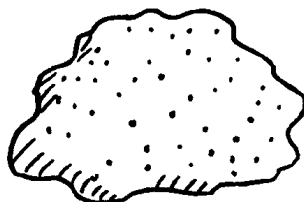
即使与大伙呆在一起也感到孤独



人们对抑郁症的感受各不相同,但最普遍的是……



……不知所措



或感觉特别压抑