



LIVING IT
UP

快乐生活

一走出情绪低谷

Bev Aisbett 著

李惠明 译

汤宜朗 校



北京出版社

K395.6-49



BRING IT
UP

快乐生活

—— 走出情绪低谷

Bev Aisbett 著

李惠明 译

汤宜朗 校



北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐生活 / (澳) Bev Aisbett 著; 李惠明译. —北京: 北京出版社, 2002.12

(漫画心理丛书)

ISBN 7-200-04743-0

I. 快… II. ①Bev…②李… 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 083541 号

著作权合同登记号: 图字 01-2002-5421

Copyright © Bev Aisbett 1994

First published by HarperCollins Publishers, Sydney, Australia in 1994. 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

快乐生活

——走出情绪低谷

KUAILE SHENGHUO

Bev Aisbett 著

李惠明 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 4 印张 91 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-10 000

ISBN 7-200-04743-0

B·90 定价: 8.00 元

前 言

从惊恐中摆脱以及编写《和它在一起——克服惊恐障碍》之后，我最重要的收获就是发现仍然有很多东西要学。

虽然极度的抑郁（受惊吓所致）已经不再侵扰我的生活，但有时令人生厌的抑郁仍然会骚扰我。

我已经学会了接受发生在我生活中的一些事，也学会如何和它们相处。换句话说，从“与抑郁相处”到与之适应，我已经取得了长足的进步，但是从更深层次看，我对此并不满意。

确切地说，如果我能依靠我自己的力量改变抑郁的消极后果。那么就一定有一种方法可以摆脱抑郁的阴霾。

因此，我开始密切监控抑郁，我饶有兴趣地发现：当我面对一个新挑战，或当我遇到新的冲突，做一项重大的抉择或面临潜在了损失时，抑郁表现的特别活跃。换言之，也就是在最需要体现自我价值时候。

我很清楚，我所面对的这个“我”，仍然有许多要学的东西。的确，我很强大，我是幸存者，我有能力应对抑郁。但是，我是在快乐生活吗？不完全是，我还要与抑郁继续斗争。

得抑郁症之前的那个“我”情绪不稳定，思想起伏，但那是我的全部，我努力恢复到原来的状态，并以此来做为参照系，然后寻找方法，去寻找一个全新的强大、自信的自我。方法是什么呢？

我不再贬损自己，但生活中总是出现新的挑战，而我却只能用旧的方法来对付，该怎么办呢？

让人吃惊的是，答案就在问题之中。

我慢慢地认识到：当我抑郁的时候，我从未感到过真正的平静。抑郁是一个不守规矩的家伙，最好赶走它。因此，只要出现了冲突（即使仅仅是一次偶然的冲突）我就会陷入迷茫。

这就是最后的答案：我需要寻找一种新方法去重新评估抑郁，我意识到实际上抑郁的目的只有一个，抑郁是我改变的关键所在。

然后，我开始停止与抑郁斗争，并试着与它共处，进入了一个缓慢的教育自我的阶段（当然有时会遇到挫折）。

《快乐生活》是探索自我的结果。恐惧变成了一种学习、成长和改变的工具。它包括思想哲学，问题实践还有那些帮助我进步的准则，这些准则不仅仅是摆脱焦虑，而是对世界以及我在世界中部分的一个全新认识。

整个过程不是我独自完成的。整个过程包括走进我生活的人们的一句话，一个想法，一个安慰的手势，一个无私的行为，一次善意的提醒，一次测试。其中有一些在当时我就很欣赏，还有一些是后来才体会出来的，现在，我所有努力的结果之一就是：我有机会做到并尽所能的帮助您找到一种适合自己生活的方法。

我希望我能把“我”所有抑郁都讲给您。

使您不再重蹈覆辙，生活的更好，并成为--一个最快乐的人！



目 录



前言 1

1. 你与抑郁 1
2. 抑郁对策 27
3. 这是抑郁 51
4. 抑郁家庭相册 63
5. 生活场 81
6. 抑郁适应 101
7. 那就是抑郁 117

你与抑郁



还记得它吗？



你怎么会忘了呢？这就是抑郁，你的抑郁。你在恐惧袭击中见过它，它曾将你的生活搅得天翻地覆。初次谋面至今，你有了很大进步——经历了抑郁，学到了很多東西。

你是一个幸存者！！

好吧，现在该稍作回顾了。

首先，让我们回想一下抑郁是如何出现的。



有一天，你正
闲坐瞎想……



突然，你毫无缘
由地感到害怕。



不仅是害怕而
已，也是十足的恐
惧！



你的手心
开始冒汗……



你的心
跳也怦怦作
响……



你想逃
掉……



……你不停地颤
抖——完全无法自控！



你有了第一次恐惧体验,从那一刻起,
抑郁登台亮相,成为你生活的主角。



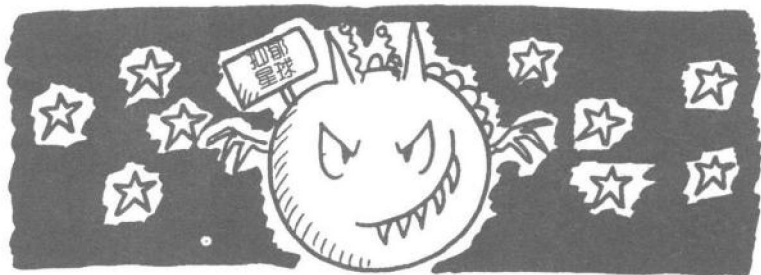
因为抑郁令人不寒而栗……
因为抑郁临空而来……
你时刻防备下一次的意外袭击。

换言之…

因此你的全部心思集中于恐惧
和回避恐惧上。

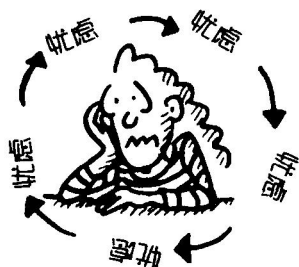
最终,抑郁占据了你的整个
世界。

你开始为恐惧
而恐惧!



你把全部精力投放到抑郁上，现在你知道（如果你阅读过《和它在一起》一书）你的思想极大地影响着抑郁，而抑郁则支配着你。你的思想是抑郁温床。

首先，你的思想创造了抑郁。



多年来陷入忧虑怪圈，无从解决。



多年来让区区小事在心中变成重大灾难。



多年来一直处于妄自菲薄状态。



多年来对自己
一直过于苛求。



多年来试图取悦于
每一个人（或试图让所
有的人都满意）。



多年来，一直为以往经受的
伤害、懊悔、不公或损失对自己
或外部世界感到愤懑不已。



多年来只看到
自己或他人的缺点、
过失和不足。



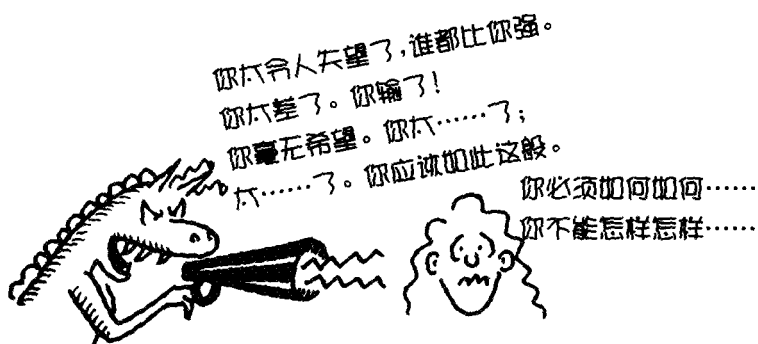
多年来为自己设定
不现实的完美目标。

因为感到有缺点，因而
致力于使自己完美；然而谁
也不可能完美无缺，你也不
例外，因此你只能有所缺。

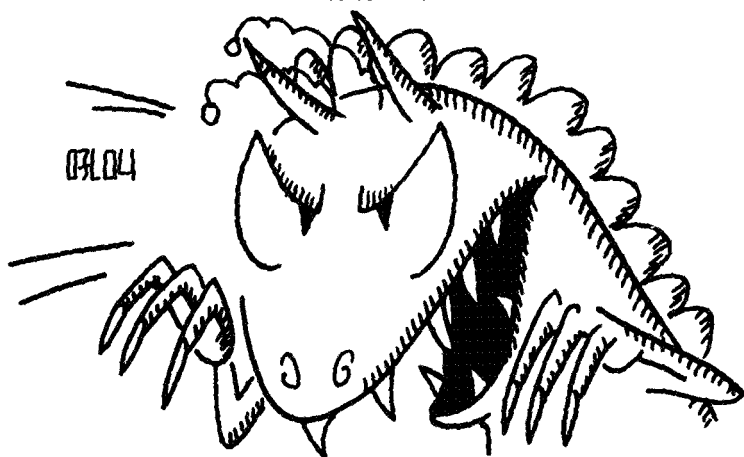
所有这些念头均来自你脑海中的一种声音，这种声音强化了你对自己的负面看法。

这种声音就是抑郁。

日复一日，年复一年，这股抑郁细流缓缓流淌……



直到某一天，抑郁最终露出其令人恐怖、毁灭世界的狰狞面目……



……恐惧袭击!!

显然，任何一个神志清醒的人（我们已经断定抑郁与神经失常无关）都不希望抑郁出现，因此我们需要学习新的应对技巧。我们再来看下面的问题：

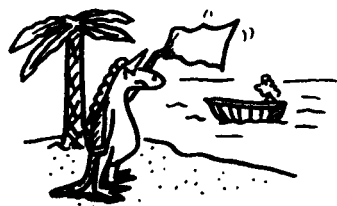
处于一级警戒状态：

1. 接受

抑郁我在此！



你希望自己别害怕，但你的确害怕。否定抑郁并不能改变抑郁。愤怒、逃避对于改变抑郁也无济于事。抑郁正在发生，就让它来吧，与它相随，接受它吧。



3. 乘舟漂浮而过

把抑郁抛在荒岛上，远离岸边，轻舟漂浮而过，无人能及。

2. 呼吸



监控自己的呼吸情况，如果你的胸呼吸短浅急促，可作和缓深呼吸，这有助于防止体内氧气和二氧化碳失衡时换气过度。放缓呼吸还有助于将注意力从抑郁中转移出来。

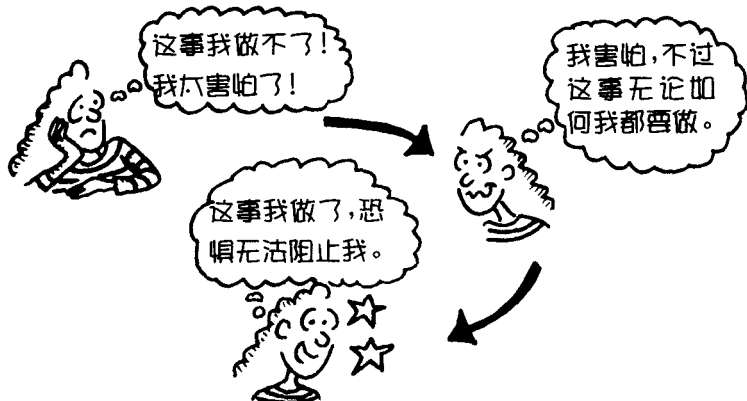


4. 等待结束

抑郁感往往只持续短短几秒钟，至多不超过 20 分钟，便消失而去。

长远来看：

1. 即便感到恐惧，也要继续



无论抑郁是否出现，生活还要继续。如果你因为惧怕抑郁而回避生活，抑郁就会占上风。坚持，再坚持，有助于树立自信心，全面公正地看待恐惧。你只要战胜恐惧心理，就将获得新生！

2. 监控自己的思想

要对那些僵化、弄巧成拙、夸张化的思想进行全面细致记录，要跟自己辩解。

注意以下问题：

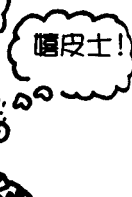


祝贺你找到
一份新工作！干
得怎么样？



选择性记忆

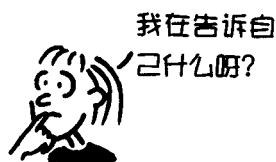
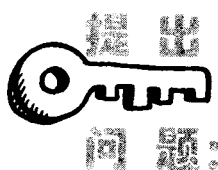
这咖啡
太差劲了！



贬损与贴标签



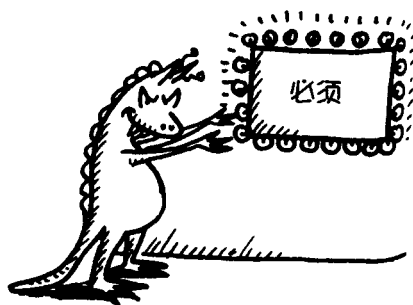
什么都想或什么都不想



需要慎用的抑郁用语



不妨改为“可能”。



不妨改为“可能”、“我愿
意……”或“或许”。



不妨改用一些不太确定的词语。



如果没到“不能”的份上，不妨改用“或许”。

好，我一直是这么做的。现在我明白了抑郁是如何出现的，我开始留意自己的想法。



好！你做得不错！感觉怎么样？