

滚蛋吧！ 抑郁君

心的
重建


金尚 著

你想知道寒门如何出贵子吗？
你想知道小白菜如何长成参天大树吗？
你想知道重度抑郁症如何康复吗？
你想知道“凤凰男”、“凤凰女”要如何拨开迷雾、见到光明吗？

联袂推荐

丁建略 杨斌 杜延起 罗清军 曾雅娴 邱柏森

百花洲文艺出版社



滚蛋吧！ 抑郁君

心的
重建

金尚 著

你想知道寒门如何出贵子吗？
你想知道小白菜如何长成参天大树吗？
你想知道重度抑郁症如何康复吗？
你想知道凤凰男、凤凰女要如何拨开迷雾、见到光明吗？

联袂推荐

丁建略 杨斌 杜延起 罗清军 曾雅娴 邱柏森

百花洲文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

滚蛋吧! 抑郁君: 心的重建 / 金尚著. — 南昌:
百花洲文艺出版社, 2018.12
ISBN 978-7-5500-3101-2

I . ①滚… II . ①金… III . ①抑郁—自我控制 IV .
① B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 257383 号

滚蛋吧! 抑郁君: 心的重建 金尚 著

出版人 姚雪雪
选题策划 周瑟瑟
责任编辑 杨旭
装帧设计 文人雅士
出版者 百花洲文艺出版社
地址 南昌市红谷滩新区世贸路 898 号博能中心一期 A 座 20 楼
电话 0791-86895108 (发行热线) 0791-86894790 (编辑热线)
邮编 330038
经销 全国新华书店
印刷 天津顾彩印刷有限公司
开本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印张 13.75
版次 2019 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
字数 182 千字
书号 ISBN 978-7-5500-3101-2
定价 48.00 元

赣版权登字 05-2018-492

版权所有, 侵权必究

网址: <http://www.bhzwy.com>

图书若有印装错误, 影响阅读, 可向承印厂联系调换

滚蛋吧！抑郁君

——心的重建

正如我所说，我是一位资深凤凰女、资深小白菜、资深抑郁症康复者，同时也是一位资深的心理学者：壹点灵平台心理专家。心理健康教育学士、硕士，7年学院派教育背景；国家首批认证心理督导师、国家二级心理咨询师。2018年1月出版《永远成长的苹果树》，新书《滚蛋吧！抑郁君》也即将出版。

作为同时拥有抑郁症病人和资深心理学者双重身份的我，曾与抑郁症斗争了8年，不但没沉沦，而且康复了，越活越丰盛、越活越精彩，因此，我不得不告诉世人一些什么，不枉我在人世间的此番经历。

不仅在抑郁症病人圈，就是在普通人里，我也算是活得精彩了：有一个令人羡慕的高校教师工作；有一个幸福的三口之家，老公爱我，孩子健康聪明，婆婆通情达理；住着欧式花园洋房，开高级进口车，有存款，生活无忧；寒暑假里和老公孩子一起国内外各地旅行；现在又成了畅销书作家，开展在线课程，拥有几十万粉丝。

很多人却难以想象金尚的原生家庭有多糟糕。父母极度重男轻女，是

不生儿子绝不罢休的那种，因为要生儿子，竟然把年仅6岁的我送给亲戚抚养。后来，经过数次超生的父母终于如愿生出了儿子，竟因无人帮助父母做家务、带孩子，父母又将我从亲戚家要回来，他们每天让我照顾弟弟、做家务。即便如此，从小到大，我学习成绩都很优秀，可以称得上是学霸，中学、大学我均凭借自己的努力考取了重点。就读期间，父母只给我少得可怜的生活费，而且每次索要生活费，我都觉得像是乞丐一样没有尊严。成年工作后，我又被父母各种索取和剥削，我甚至觉得他们比樊胜美还樊胜美，以至于我两次得了很严重的抑郁症。

第一次抑郁症发作是在我生孩子之后，父母想以带孩子为借口，让我把全家老老少少接进城，进而把一大家子全部供养起来，外加帮扶一众村民和亲戚。这件事情，直接导致我爆发了抑郁症。

随后，在我经历九死一生，身体与心理承受巨大摧残和折磨之后，我终于从痛苦的泥潭中挣脱出来。历劫康复回来之后，父母不但没有表现出一丝对我的关爱与哀怜，父亲反而再次找上门来，因为当年父母拼死生出来的三胎，现在除了啃老就是啃老，父亲这次来仍旧是想让我出钱供养一家老小。这让我又一次患上了抑郁症。

在我两次患病期间，最严重的时候，父母其实都特盼望着我能去自杀，因为这样不但可以趁机敲诈医院、敲诈我所在单位、敲诈我的婆家，甚至可以借机霸占我的财产。

历经两次抑郁症，我更加清楚地认清了父母的恶劣本质和对我的漠不关心，于是我凭借自己顽强的意志，用尽洪荒之力，不断在病痛中总结、反思，终于我又重新站了起来。

以我与抑郁症殊死搏斗的亲身经历和经验，我认为，要想走出抑郁症，至少要做到以下三点：

第一，要到正规医疗机构精神科就诊，遵医嘱服用抗抑郁药物。

第二，要进行一些心理治疗。这些心理治疗的具体方法，我已经详细地

写在我的第一本书《永远成长的苹果树》里。

第三，解决内心的一个关于爱与恨的心理冲突，这是重点。

几乎所有抑郁症病人，基本上都有一个关于爱与恨的心理冲突，也可以说是生本能与死本能的心理冲突，或者说是亲密与分离、爱与自由、愧疚与仇恨等之间的冲突，都是同一个意思。而这个爱与恨指向的客体，不管在现实中是指向什么事物，其根本的隐喻都是指向父母。

很多人对父母都有着一种仇恨与愧疚的心理冲突，如果不能释放这个仇恨与愧疚，抑郁症就无法痊愈，同时各种慢性病、慢性疼痛也会伺机而来。

为什么仇恨：你对我如此控制、你不允许我有自己的意志、你不让我做自己、你把我当成一个工具、你把我当成了一个私有财产、你不爱我、你遗弃过我、你迫害过我……所以，我仇恨。

为什么愧疚：我不爱你、我不喜欢你、我不想与你亲近、我不想和你待在一起、我不想听从你的安排、我不想成为你的私有财产、我不想当你的工具、我想要远离你……所以，我愧疚。

在我的很多读者群里，我时不时地会与粉丝聊一聊，也时不时地会引导他们来到壹点零咨询。在大量的咨询案例中，我发现，抑郁症患者基本上都有着对父母的仇恨与愧疚的心理冲突。

而要从根本上疗愈抑郁症，就要协助患者疏通、解决种种冲突、对抗带给他们的问题。

今天，我重点来说说，如何解决内心里爱与恨的心理冲突：

第一，给自己一个爱的谎言。

第二，无论如何，首先肯定爱的存在。

第三，直面惨淡的人生，哀悼过去的悲伤。

第四，心的重建。

第一，给自己一个爱的谎言

我们都知道，抑郁症的根源是源于对爱的匮乏感，这在宗像恒次教授的SAT构造化理论中曾多次提到。SAT理论就是重新构建一个爱的记忆、爱的故理的心理治疗技术。也因此，宗像恒次的SAT构造化联想技术，对于抑郁症的治疗，有着非常神奇的疗愈效果，被誉为治疗抑郁症的“葵花宝典”。

若一个孩子，从小到大，没有父母爱的滋养，成年后又被各种索取、迫害、控制，以至于患上抑郁症，你若这样告诉他：你的父母根本没有爱过你，你不是在爱的氛围中诞生，也不是在爱的怀抱中成长，你只被看作是一个以后为父母养老送终的工具，你的出生甚至可以看作是一个“阴谋”，这是一件多么残忍的事情。这个不爱的真相，足以让一个患有重度抑郁症的病人活不下去。因此，我就应用宗像恒次教授的SAT构造化联想技术，通过为患者重构一个关于爱的诞生和成长的记忆，给患者读者撒一个爱的谎言。具体操作可以有三种：

1. 重构成长中爱的故事

如果成长过程中的创伤不是很严重，尚可以在成长过程中寻找到父母对自己爱的亮点、闪光点，成年后父母也不会对子女过度的索取和剥削，那么可以运用SAT疗法中重塑父母爱的记忆，疗愈创伤。其实这个方法有点类似于吴熙娟老师的叙事疗法。具体可参看我的博文《改写父母的故事》。

2. 重构一个亲生父母的爱的故事

如果是童年，或成长创伤过于严重，在父母那里实在是寻求不到任何关于爱的重塑记忆的可能，可以创建另一个亲生父母的记忆。就是把你现在的父母想象成养父母，而你的亲生父母另有其人，你的亲生父母是真正无条件爱你的。具体可参看《永远成长的苹果树》中的《重写你的人生剧本》。

3. 重构一个养父母的爱的故事

如果是成年后父母对你的索取迫害控制过于严重，已经成了生命中不能承受之重。可以通过催眠创建一个自己从小就被父母抛弃，然后被养父母养大的记忆，养父母给了你无条件的爱。你对现在的父母没了愧疚，就可以成功的与父母分离，去过自己的人生了。（接下来，我可能会以此写一篇小说）

第二，无论如何，首先肯定爱的存在

除了父母或重新构建出来的养父母的记忆之外，每一个人还同时被大自然、宇宙、人类集体潜意识爱着：

1. 大自然之爱

我们一定要坚信，在这个世界上，我们的另一对父母——天为父，地为母，一定是深深地爱过我们。每一个人都是大自然的孩子。我们之所以能活到今天，那么一定是得到过“父母”的爱。

而且在我们成长的过程中，关爱过我们的人，也并不是只有“父母”。而是还有其他的养育者，比如爷爷奶奶、外公外婆，姑妈姨妈、舅父姑父、邻居亲戚、老师、叔叔阿姨等，这些长者有可能在某种程度上充当了父母的角色和职责。不管从哪一方面来讲，我们都是得到过爱的。

2. 宇宙之爱

组成现在的你的一个个粒子，在137亿年前就置身于一个被许多星星和银河的光芒守护着的宇宙。这些星星和银河的光芒，根据计算机的模仿实验证明，有四种颜色，粉色、橙色、奶油色、金黄色，而这四种颜色也都是爱的颜色。可见，宇宙爱着每一个生命、爱着每一个生灵。

对于人类来说，维持生命最重要的物质是什么呢？是呼吸。我们有足

够的理由相信，宇宙给了我们每一个人足够呼吸的空气，那么我们就要相信，宇宙也相应地给到了我们足够的爱的能量。因为，宇宙是爱我们每一个人的。

3. 集体潜意识之爱

在人类的社会潜意识集体潜意识里一定是爱子女的。在人类生命之初的90天内，必须要有爱的滋润，没有人类的爱，新生儿是活不下去的。你之所以能活到现在，那么一定是得到过爱的。

这份社会潜意识集体潜意识的爱，父母不一定能意识到，子女更是不一定能意识到。所有的父母在社会潜意识集体潜意识的层面上，都希望子女活得比自己好。反向证明：如果不是的话，人类就会越来越落后，最终回到原始社会，去到山洞里居住。

第三，直面惨淡的人生，哀悼过去的悲伤

在对爱有了一个坚定的信仰之后，我们就可以直面一个惨淡的人生：父母可能不爱我。

这样做有什么好处呢，这其实是一个对悲伤的哀悼。

在回忆过去时，也许会有千万种感受涌上你的心头，哀悼可能就是其中之一。著名心理学家武志红说，哀悼是完结悲剧的终结力量，哀悼，意味着完整的体验了生命中该有的情绪。

成年子女可能会为失落的童年而哀悼，因为他们从小就被当作是一个小大人，有时候还要承担起照顾父母的责任。充当父母角色的子女，不得不快快长大，他们跳过了快乐玩耍、充满自由与好奇心的童年。

成年子女们也会哀悼那个失落的假自我，哀悼他们为了抓住父母的爱而戴上的一幅幅假面具。一段时间之后，面具几乎变得不可分辨了，即使是戴着面具的孩子本人也几乎忘记了面具的存在。

成年子女可能会哀悼那个并不存在的理想化父母。尽管他们可能认为自己与父母有着亲密的关系，但他们会忽然意识到，这是因为戴着假面具，把父母的需求摆在最前面，并且否认自己的需求。

哀悼过后，我们会意识到。你在童年时所受到的不公平待遇并不是你的错，并不是因为你很坏，而是因为你的父亲或是母亲在育儿过程中的种种差错。过去的伤痛和伤害，不是你的错，你毋须为此负任何责任。

第四，心的重建

完成上述步骤之后，我们就可以进行心的重建，重建一个健康快乐、幸福喜悦的人生。

1. 重写人生剧本
2. 当下觉醒之道
3. 灵悟生而为人

这三个篇章就是我这本新书中要阐述的内容，通过本书的梳理，还你一个幸福快乐的人生！

如果父母的结合没有法律保障，我拒绝出生。

如果父母有种种基因和遗传的病变，我拒绝出生。

如果父母的关系里总是在互相抵毁和仇恨，我拒绝出生。

如果父母已经有多个孩子，还要继续不断的超生，我拒绝出生。

如果父母总是打着爱的的旗号，控制我人生的方方面面，我拒绝出生。

如果父母连自己的生活都温饱不足，更谈不上什么孩子教育，我拒绝出生。

如果我存在的意义，只是为了养儿防老，甚或要养一大群兄弟姐妹、亲戚、村民，——因为我是整个家族“最有出息”的人。我拒绝出生。

生而为人，对不起。

然而，我已经存在。

生命熙熙为何而来，生命攘攘为何而去。

生命无法被预见，生命只是一场遇见。

在人类的世界里，你把自己融入到黑暗中成为黑暗。

你曾经完完全全地以为你就是黑暗本身。

你来到人类世界，只为忆起你光的身份，

忆起你在人间的使命，忆起你为何而来，

忆起你幸福快乐、充盈丰盛的本然，

忆起你最高的思想和智慧

最高的生命鸿图计划……

生而为人，你值得！

CONTENTS
目 录



序 ○ 滚蛋吧！抑郁君 / 001



第一篇 ○ 重写人生剧本

1. 被辜负的人生，也不会失格 / 003
2. 你的脚本你做主 / 008
3. 拥抱你的内在小孩 / 015
4. 疗愈你的内在小孩 / 019
5. 没有百分百理想的原生家庭 / 025
6. 妈妈，你爱我吗 / 031
7. 与自己和解 / 036
8. 静心零极限 / 040
9. 快乐，与阴影相伴的人生 / 047
10. 没有你的剧情，你是谁 / 051
11. 无法表达愤怒的人生是抑郁的 / 057
12. 学会说不：无敌意的坚决 / 062
13. 痛，并快乐着 / 067



第二篇 ○ 当下觉醒之道

1. 活在当下的觉醒 / 073
2. 懂事的孩子，经历过怎样的绝望 / 078
3. 走出受害者心态，且于我终结 / 083
4. “樊胜美”们的自救之路 / 087
5. 付出VS索取 / 092
6. 每一次洗脑或偷窥，都是对我的侵略 / 096
7. 你活那么累，是因为三观太正 / 100
8. 你可以坚强，你也可以脆弱 / 105
9. 谁不是一边疼痛，一边成长 / 108
10. 不讨好世界，我只取悦自己 / 111
11. 你看起来特别好欺负，所以你被欺负了 / 115
12. 你拒绝得起的东西，才是你的资本 / 118
13. 把攻击力转化为创造力 / 122



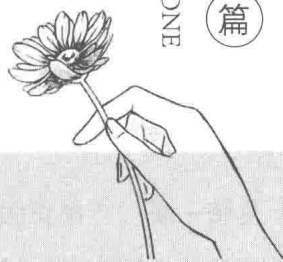
第三篇 ○ 灵悟生而为人

1. 你特别恐惧金钱，所以你没有钱 / 129
2. 你敢不敢成功 / 133
3. 你为什么还没有成功 / 137
4. 成功才是成功之母 / 142
5. 爱上不完美的自己 / 147
6. 活得好，你问心无愧 / 151
7. 生命中发生的所有事情，都是最好的安排 / 155

8. 人生本来如大梦——读《前世今生》 / 160
 9. 这一生为何而来——读《活出生命的意义》 / 165
 10. 生命是一次又一次的断舍离——读《断舍离》 / 170
 11. 身体会告诉你，关于情绪的秘密——读《生命的重建》 / 175
 12. 凡杀不死我的，必使我更强大——读《野性的呼唤》 / 179
 13. 金尚的十六行彩虹诗 / 183
- 附 / 189
- 后 记 / 201
- 参考文献 / 206

第
一
篇

CHAPTER ONE



重写人生剧本

1. 被辜负的人生，也不会失格

○ 生而为人，我很抱歉

《人间失格》，也译为“丧失为人的资格”，是一部关于太宰治抑郁痛苦一生的半自传小说。作者用细腻的笔触，告白了自己的前半生：殉情、风流、左翼、创作、婚姻、友情、吸毒，被称为太宰治毁灭式的绝笔。最后，作者在书中感叹道，“生而为人，我很抱歉”。

书中描写了主角叶藏从青少年到中年，为了逃避现实而不断沉沦，经历了自我放逐、酗酒、自杀、用药物麻痹自己，终于一步步走向自我毁灭的悲剧。在自我否定的过程中，表达了作者内心深处爱与被爱的渴望，然而主人公叶藏还是孤独了一生。透过主角叶藏的人生遭遇，太宰治巧妙地将自己的一生与思想表达了出来，并藉此提出身而为人最真切的痛苦。此书出版之后，太宰治终归还是选择了投水的方式，为自己的人生划下了最后的句号。

《被嫌弃的松子的一生》中，松子也正应验了“生而为人，我很抱歉”这一句话。小时候的松子，天真活泼可爱，有一副美妙的歌喉，长大后成了一名人民教师。从影片中可以看出，松子小时候的家庭经济条件应该是小康水平。

但是当镜头转向了松子妹妹的时候，爸爸对妹妹的喜欢和对松子的讨厌形成了强烈的反差，使得松子形成非常严重的讨好形人格。为了不让学生受罚，松子宁愿自己顶罪；为了能够与早有家室的同居男友相见，她在监狱里