



于洛生 著

走出 抑郁

抢修心灵的短板

抑郁症倾向患者及白领、学生等
高压人群必读之书

江西科学技术出版社

PDF
PDG

建龙图书会员服务卡

感谢您购买本书。请您详细填写本卡并邮寄或传真给我们（复印有效），您将马上成为建龙图书的会员。我们将不定期地为您提供建龙图书最新信息和相关资讯，您将获得购书的折扣优惠。

我们期盼着您的参与！

..... 请您参与

1. 您获得本书的途径？

- 朋友推荐 逛书店 机场 培训班、教材
报纸、杂志 网络 邮购

2. 这本书的哪些因素促使您购买？

- 作者及出版社 内容 定价
书名 封面设计 专业性

3. 您最近三个月还购买过哪些社科类图书？

- ① 《 》 ② 《 》
③ 《 》 ④ 《 》

..... 您的个人资料

姓名：_____ 性别：男 女 出生年月：_____年_____月

文化程度：硕士以上 本科 大专 高中/中专/技校

工作单位：_____ 职位：_____

通信地址：_____

邮政编码：_____ 电话：_____

E-mail：_____

作者自序

在我生命中的很大一部分时间里，是在与恐惧、焦虑、烦躁不安等情绪的斗争中度过的。从少年时代即开始发病的抑郁症，几乎给我的人生带来灭顶之灾。曾经处于非常悲惨的境地，每天精神高度紧张，处于焦虑、烦躁、恐惧之中，像是一根绷紧欲断的弦，那时整夜失眠，休息不好，精力极度疲劳，总是困顿不堪，植物神经紊乱导致手脚冰凉，皮肤总是冷汗淋漓，最严重时精神极度恍惚，分不清现实和想象，仿佛到处都晃动错觉的影子，幻听幻视折磨得人疯狂。那种状态下我不能上学或者工作，完全成了一个无用的废人。

回首来时路，那些记忆历历在目，依然感到非常地恐怖。能够走出抑郁症、完全恢复健康对于我来说是万分幸运的。在今天抑郁症、焦虑症、强迫症是多发病，中国有3000多万抑郁症、焦虑症患者，以及数倍于此的亚健康状态易感人群，神经症已经跃升为仅次于心脏病的“第二杀手”，为患者和亲属带来无尽的痛苦，遗留下严重的社会问题。那是一片阴云笼罩的死亡之都，是整个人类的黑暗之冠，埋葬了多少幸福的希望和年轻的梦想！

在互联网上我遇到过无数人的提问：你究竟是如何被治好的？这种病该如何治疗？真的可以今后永远不复发吗？在科学长足进步发展的今天，治愈神经症依然是棘手的难题。这种病又被称做“精神癌”，与癌症、爱滋病并称为未来的三大疾病。很多著名作家、演艺明星、商界富豪患病自杀，这些令人震惊的新闻耳熟能详，不胜枚举，让大众对神经症有了新的认识。还有更多的普通人在漩涡中挣扎，他们用尽中医西医的方法，却一生也未被治愈，不可救药地沦为精神残疾，苟延残喘地生存。虽然一部分人幸运地逃出来，仍要面临复发的危险，那时的治疗将更为棘手。而且必须强调的一点是：患者即使被所谓治愈了，也不可能恢复到未得病前的最佳智力水平，恢复充分的活力、敏锐的感知和丰富的想



象力！记忆力、注意力、思维能力、反应速度都将大不如前，学习能力大幅度下降，最佳状态已经被破坏，过去的大门已经关闭，永远回不去了，裂纹已然存在，心灵永远不能恢复完美无缺。

反观我的治疗过程与结果，对于所有的患者都将有启迪。世界上真的存在不仅能彻底治愈非器质性（非颅脑损伤）神经症，而且能够帮助患者回到极佳的状态，智力、精力、想象力、反应能力都可以恢复，最大程度地恢复健康，回到完整的从前，永远不可能再复发的治疗方法吗？

事实胜于雄辩，答案是肯定的！当我埋头写作这部回忆录，深知自己肩头的责任。这是一次从患者亲身经历的角度，如此细致地从心灵内部对神经症及其痊愈过程进行的观察。我将严肃地把自己当作标本，客观地阐述经历、体验和当时的所思所想。完全遵循事实将是我在这本书中的立场，不仅细致描述疾病发作的切身感受，治疗的过程、效果以及每一步康复阶段的体会，同时详细阐述治疗的原理，对其如何发挥作用的深入分析，并且根据经验提出如何更有效的改进。

人类对于心灵困惑的关注，从很早以前就开始了，几乎和人类的历史一样源远流长。人们发明了宗教，试图从神灵崇拜中寻找精神的依靠与安慰。而弗洛伊德发展了精神分析学，第一次将对心灵科学的研究引入到学术中来。本书秉承了精神分析学的方向，但当您读过后，您将会发现，我们在原理与有效性方面已经走得足够远，已经接近这一学科的终极答案。

一门心灵的科学，必然具有极广大的适用性，不是仅适用于神经症患者，而是适用于所有人。所以我们在这本书中，研究的不仅仅是神经症，而是更为普遍的心理稳定性与智力最优化的问题。很明显这与我们每个人相关，而神经症仅仅是其中一个极端。我们举个生活中的例子，比如高考，有的学生心理承受能力强，能为自己有效地减压，在考场上正常甚或超常发挥；但也有一些学生，面对高考会怯场，他们害怕考试，紧张得不能自控，即使本来学习很好，这时也考不出好成绩。为什么呢？症结在哪里？是什么因素让



他们在同样的压力下显得更脆弱？心理素质对人生的前途、命运影响很大。另一方面还有个学习障碍的问题。生活中常有这样的例子，父母都非常聪明，智力出众，但子女却厌学，不努力不上进，他们可能并不是真的智力差，而是因为某些因素影响了学习效率，让注意力分散、思维混乱，使得学习变得相对困难。总之某些被误认是先天的东西，比如说性格的弱点，其实并不是完全不可改变的。本书将为您展现一个新答案，相信读过后将给您带来启发。

人的精神系统本来是非常稳定的，是什么原因导致其脆弱与运转不佳呢？以金属工艺学来比喻，焊接不牢固除了材料因素外，主要原因就是其焊缝的内部缺陷，存在夹渣、气孔、裂纹等，人类的精神系统也是如此。心灵中储存“记忆伤痕”，它们是精神系统的内部缺陷，程度轻微的只是运转不佳，导致心理不稳定、学习障碍，或者情绪躯体化，带来心身性疾病；而情况严重的则发生“事故”，患者陷入于精神障碍，被抑郁症、强迫症、焦虑症桎梏一生。本书介绍的倾诉分析方法则类似于工业探伤，可以清查所有的缺陷，消除并修复其影响，不仅对于神经症患者有机会被彻底治愈，对于普通人的心理稳定性与智力水平也将得到提高，让精神面貌焕然一新。

本书的第一部分是创作回忆，各个时期写的诗如同发光的路标，我将结合它们原原本本地将我走过的路描画出来，让过往的岁月有诗为证，力求准确、全面；第二部分则是这种方法在人群中推广的记录，我将详细分析多个案例，收集反馈效果。在现实生活中很多患者讳疾忌医，害怕别人知道自己的心理危机，或者不想让别人为自己担心，毫无疑问自我治疗是最好的选择，在本书我们也将重点讨论这种从精神分析中发展出的自救自助方法。

一只木桶能盛多少水并不取决于桶壁上最长的那块木板，而恰恰取决于最短的那块，这就是有名的“短板原理”。它同样适合于我们的心灵！我们将找到并抢修这块漏水的短板，填补人生的缺陷，让我们的幸福快乐不再“漏水”，让心灵机器运转进入最佳的状态，让我们的未来之路更加辉煌、美好！



前言

一门心灵的科学在人群中必然具有最广泛的应用：一方面在于解除痛苦，平复心灵创伤并治疗神经症；另一方面是带来欢乐，提升心理稳定性及智力最优化，比如改善学习能力以让学生更聪明，增强心理素质以保证考试的超水平发挥，或者帮助艺术家进入最佳创作状态，完成理想的作品，总之可以提升我们的生活质量并使之更好。

稳定的心理素质是成功人生的基石。人们常说，性格决定命运。人与人之间心理稳定性差别很大，差异的原因是什么呢？为什么有的人容易紧张而影响发挥，有的人却不会或者很容易克服呢？是什么让我们的手因为紧张而发抖？该怎样去除杂念的影响？心理素质差怎样通过后天的努力而有效地改变？决定性格的形成有哪些因素？我们性格弱点的真正原因是什么？如何进行改善？这些与我们的生活密切相关，可能每个人都期望答案。

大多数人都具有潜意识，它们可能是有害的暗示，带来精神压力或催生错觉，成为我们发挥潜力的阻碍。西方精神分析学家弗洛伊德第一次将潜意识与心灵科学引入到学术研究中来，他认为人在成年期所出现的重大心理问题，症结往往出在童年经历，记忆伤痕形成了潜意识。后世学者继承他的研究，更有人将童年期提早到出生期、胎儿期，认为出生记忆伤痕、胎儿期记忆伤痕是潜意识库的主要内容，形成新的学说。

人们很早就知道胎儿在母腹中具有感知、反应能力，而日本学者的一项最新调查研究表明，在1620个孩子中有33%的孩子肯定了“胎内记忆”，有21%的孩子记起了出生时的情景，这部分孩子大多集中在两至三岁年龄段。这为胎儿期记忆伤痕理论提供了基础依据。



2006年美国科学家的最新神经生物学实验发现，记忆在大脑中是分区处理的，正常（无负荷）记忆与疼痛痛苦（过载）记忆储存在不同位置，大脑中的杏仁核结构影响这些疼痛记忆的储存及其先后次序。而科学家们早已知道杏仁核结构与心理活动密切相关，它被称做精神系统的“恐惧中心”，血液中去甲肾上腺素与血清素的释放就受其控制，过度兴奋的杏仁核带来神经症。有理由推想过载的生物电冲动（精神刺激或肉体疼痛）破坏其功能，是导致其功能紊乱的原因。这项研究从神经生物学的角度，在伤痕记忆与神经症之间建立联系。

记忆伤痕是如何被清除的？杏仁核可以因此恢复正常功能吗？胎儿期记忆伤痕真的可以回忆起来吗？如何被忆起？它又具有怎样的作用以及如何影响我们的心理活动？对于患者又如何让他们看病？治疗的过程是怎样的？精神分析背后真正起作用的是什么？有害的潜意识如何被解除？在智力最优化方面如何发挥作用？

本书记述的就是这样一场美妙的心灵实验！基点国外最流行的记忆伤痕理论，这是人类历史上第一次如此细致地从心灵内部对神经症进行的观察。作者是网络知名诗人，完全从亲历的角度描述了在姐姐为其精神分析的帮助下，如何发现并解除初记忆伤痕，从而治愈神经症的过程。语言生动准确优美，对感受的描写细致入微，让所有读者感同身受，都会发生心理共鸣反应。

人类的科学探索不断地进步，对客观规律的研究越来越深入，但是在解决心灵问题方面仍一筹莫展。现代社会生活节奏快、人们工作压力大，精神、心理障碍的出现非常普遍，精神与心理疾病已成为人类最主要的困惑；同时心理素质的稳定对人生前途、命运的影响非常大，人们普遍有在这方面提升自己的需要，了解自己改造自己，以更自信、更饱满的状态迎接人生中的挑战。

本书不仅详细记述作者从重度神经症中彻底康复的过程，还论述了一种适合普通人自助自救进行自我分析自我治疗的方法，对于解答精神、心理领域的所有困惑，本书具有重要参考价值。



抢修心灵的短板	1
黑暗之冠(1)	2
黑暗之冠(2)	4
黑暗之冠(3)	8
黑暗之冠(4)	10
黑暗之冠(5)	12
黑暗之冠(6)	15
黑暗之冠(7)	18
黑暗之冠(8)	21
黑暗之冠(9)	24
黑暗之冠(10)	30
黑暗之冠(11)	38
黑暗之冠(12)	53
黑暗之冠(13)	58
黑暗之冠(14)	63
黑暗之冠(15)	69
机械自我分析辅导答疑	79
走出抑郁强迫聊天室	82
病友1 大脑被朦胧遮住的感觉	107

病友 2 穷思型强迫：生不如死的境界	108
病友 3 为什么我总是这样怕脏？	109
病友 4 要怎样才能做到接纳自己	112
心理危机案例之一：三毛	114
心理危机案例之二：顾城	124
蓝色倾城（抑郁者文学生活部分）.....	131
背景序曲	132
蓝色倾城(1)	134
蓝色倾城(2)	137
蓝色倾城(3)	139
蓝色倾城(4)	142
蓝色倾城(5)	144
蓝色倾城(6)	146
蓝色倾城(7)	148
蓝色倾城(8)	150
蓝色倾城(9)	151
蓝色倾城(10)	153
蓝色倾城(11)	154
蓝色倾城(12)	156
蓝色倾城(13)	158
蓝色倾城(14)	161
网络生活年表	162

抢修心灵的短板



抢修心灵的短板

走出抑郁 | 焦虑 | 强迫



黑暗之冠(1)

还给草原

当我回忆起生命中的不幸
流下的泪水就会在心底结冰
窗外怒吼着悲凉的秋风
它不怀好意地拍打着窗棂

有时候还会有首歌在回忆里飞扬
像风吹过碧野时安然的歌唱
那是生命的歌、永恒的歌
歌唱生命曾有过的辉煌

它是顺从的歌
在入秋衰衰寂寂的草原上
悒郁地、痴痴地、孤独地
回响……

夜听窗外秋天的风雨，心中却想象着永恒的草原。我能奉献给岁月流年的，是一支感怀生命的歌。

那是在秋天的深夜。落叶萧条，灯火寂灭，窗外的凄风凉雨不停地下着，仿佛有一只寒意的手，来扣我心灵的门，心情湿漉漉的，如同被风雨裹藏的黄昏。

一个人蜷缩在黑暗里，夜不成眠，往昔的一幕幕闪现。脑海中闪过学生时代曾经阳光灿烂的岁月。那时的我是个好学生，成绩在班级总是出类拔萃、名列前茅，排榜从来不出前三名。数学方面更是突出，从小学到初中，参加的从学校到地市级的数学竞赛，我从来都是第一名，有这样的能力，不出意外前途本该是一帆风顺的。

少年时代的我最爱璀璨的星空，对广阔的世界充满了好奇心。几乎能背诵出所有的星座，晴朗的夜晚我会将望远镜指向天空，观察猎户座星云或昴星团。也去山崖下采集化石，那上面海藻弯弯曲曲、枝桠交错的痕迹，记录着这片山区沧海桑田的历史。

自信、自负且快乐，在人群中有着成就感，这些记忆如同蓝调的风，会在萧条的夜里，吹入我的内心，拂过枯萎的草原，却不能带来一丝生机活力，只能顺从于命运，徘徊着、回旋着，留下空寂的绝唱。

抑郁症是客观的，如同感冒一样真实。怎么说呢，发烧39℃时的感受与它接近，都有一种极度的不舒适感，带来疼痛、烦闷和混乱。从患者自身的角度来说，还会感到一些说不清的改变。比如控制不了自己的思维，仿佛多出了一个心里声音，在影响甚至指挥自己。这种感觉或轻或重难以言传，表面上可以理解为，因为强烈的折磨而出现的谵妄。它也使得睡眠质量极差，不能有效地休息和自我调节，思维杂乱变得毫无效率。长期的紧张疲劳拖垮人的精力体力。

仿佛是命运布下的陷阱，桎梏5年的黑暗时光，我几乎什么都不能做，只有忍受炼狱一般的折磨。光明和幸福都离我远去，前路尽被灰暗的迷雾封锁。毫无生机，毫无希望，天空中尽是阴云密布，死气沉沉不见天日，压抑永远挥之不去。感到人生已迟暮，或许只能这样走向结束。





黑暗之冠(2)

黑暗之冠

黑色的天空笼罩着我
我走在黑夜笼罩的路上
这条路永远是黑夜
黑暗是保护我的屏障

天上有稀疏的星星
投来冷冷清清的光
望星空，我知道——
宇宙是黑暗的
黑暗是永恒
永恒是死亡

在这寂静的夜里
所有的心都睡着了
和我一样
都是梦中人
同路去他乡

没人知道那个绝望的孩子在寒冬的深夜走向哪里。“都是梦中人”取自《悲惨世界》第一章结尾。

在大众观念中常常将神经症和精神病混淆，不容易将它们区分开，其实

二者有明显的不同。虽然都属于心灵障碍，但神经症患者从始至终都保持一定的理智，他们会意识到自己的问题，渴望去解决，努力进行自我调节，却找不到有效的办法，在挣扎中更为痛苦，抑郁症、焦虑症、强迫症都属于这种情况；而精神病似乎是完全的混乱，没有这样一种意识，比如精神分裂症，病程进展很快，患者思维荒诞怪异，没有多少理智可言，对自己的偏差似乎浑然不觉，这种障碍更为可怕。

对于那些经久未愈、反复发作的神经症患者，长期的病痛折磨和积累的痛苦情绪会削弱他们的意志，让他们变得容易冲动，言行难以控制，更严重的会精神恍惚，分不清楚现实和想象，产生错觉和幻觉。从行为的角度来看，重度的神经症与精神病的界限变得模糊，事实上大量的神经症患者在诊断上与精神分裂症混淆。

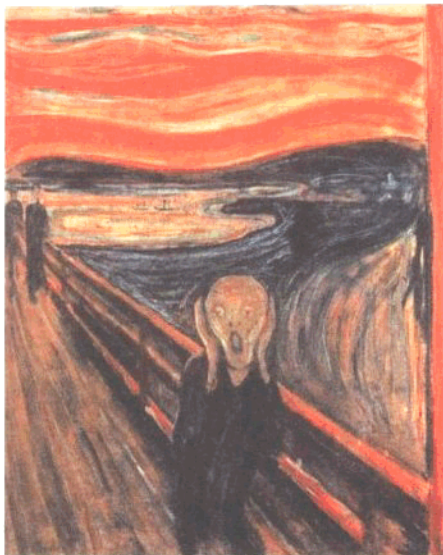
社会上对于精神障碍的歧视心理客观存在，精神病成为骂人时常用的词汇。患者发病时思维不能控制，行为不可预料，有的甚至打人毁物，会让周围的人感到恐惧和不安全。然而所有的患者都是无辜的，一切恶果都该归咎于病魔。

我们在这里只讨论神经症，抛开精神病，那个领域我不了解。

以抑郁症为例，医生对其临床表现一般是这样描述的：显著的抑郁心境，丧失兴趣或愉快感，自信心下降或自卑，无价值感和内疚感，感到前途黯然，有自杀观念或行为，睡眠障碍，进食障碍，性欲减退，精力下降，活动减少，注意力集中困难。

从我曾作为一个患者的亲身体会来说，抑郁症的感受仿佛是思维器官在肿胀发炎（由于太抽象找不出恰当的比喻），注意力无处可放，仿佛到处都是伤口，到处都是疼痛，甚至注意力本身都是痛的，如同被放在烦躁的火中，既熄灭不了也跳不出来。内心剧烈的冲突，以及疼痛带来的麻木，常此以往的折磨会让人失去活力，对外界若若罔闻，如同落到蜘蛛网上的昆虫，被注射了麻药，又被蛛丝重重包裹，深陷在痛苦的茧中，逐渐一动不动，停止亡命的挣扎。





挪威画家爱德华·蒙克的名画《呐喊》

图片介绍：

挪威画家爱德华·蒙克 (Edvard Munch, 1863—1944年), 20世纪表现主义艺术的先驱。出生于挪威一个殷实家庭, 小小年纪的他过早认识了死神。他5岁时, 母亲死于肺结核, 几年后, 15岁的姐姐又精神分裂, 被交给精神病院监管。1890年, 父亲去世, 一个哥哥在新婚不久就撒手人寰。一个接一个的打击为蒙克的艺术创作打下创痛的烙印, 悲惨的人生经历使他下定决心, 要描绘活生生的人, 有呼吸, 有感觉, 会痛苦, 也会爱。

《呐喊》创作于1893年。画面表现的是一个形似成形婴儿的小人张着口从桥上跑来, 远景是海湾和落日景象。天空像滚动着的血红色波浪, 令人感到震颤和恐怖, 仿佛整个自然都在流血。蒙克后来在谈及此画时说: “我和两个朋友一起走着, 夕阳西沉, 天空变得像血一样红, 我忽然无精打采, 极度疲倦地止住脚步, 黝黑色的海峡和道路显示着血与火一样的光舌。朋友走着, 我却一个人停在那里因不安而颤抖着, 我感到了自然强烈的呐喊。”

绘画是心灵的产物, 反映了他内心郁积的压抑、绝望, 通过艺术的表达引起共鸣, 震撼所有人的神经。专家们认为, 精神类疾病不可避免地使人退

入自己的心灵世界，而画家运用自由联想将内心挣扎表现在画布上，这些天才之作揭示了难以言传的心灵体验。

经历了长期的内心冲突与煎熬，1908年在哥本哈根，蒙克在连续四天的酗酒精神崩溃。在接受8个月的治疗（包括电击疗法）后，蒙克回到挪威，开始了一种完全隐居的生活，他甚至连他的家人都不接触。此后的30多年里，蒙克完成了大量作品，但在表现手法上已不似19世纪时的作品那样投入，心灵之门已经关闭。在蒙克70多岁的时候，他曾对他的医生说：“我的后半生是努力站立起来，我的道路上到处是深渊。”

这幅名画被称作挪威的镇国之宝，珍藏在挪威首都奥斯陆的爱德华·蒙克博物馆，2004年曾被持枪歹徒劫走，2006年破案找回。

走出抑郁



抢修心灵的短板

黑暗之冠(3)

雾中的忧郁

云雾已把神山覆盖
我的灵魂要到山中朝拜
浓雾一阵阵在山坡漫过
我的灵魂消失了

它的衣裳是雾般的颜色
一步步地走着
一步又一步地走着
并且相信
传说中的神
会在某处等我

他一定在的
他一定有的
他已谕示了我
一步步地走着
在云雾的山间漂泊……

走在雾气沼沼的山麓，心内心外都被潮湿占据包围，迷惘也像身边的雾，仿佛到处是白衣的幻觉。

该怎样走出人生的迷雾呢？盼望着世界上有神，接引我走出这不可琢磨