

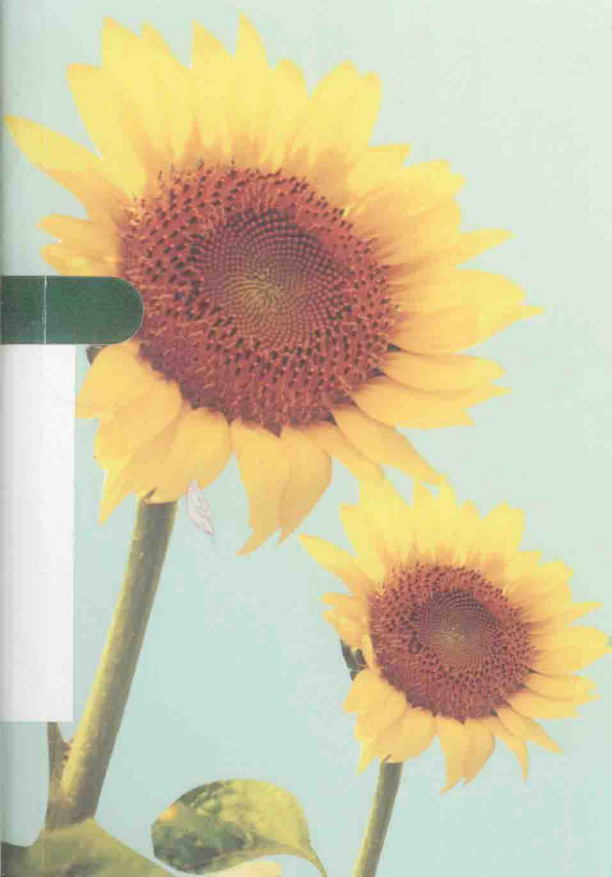
走过

抑郁
的
日子

阳光工程心理互助论坛 编著
ZOU GUO YI YU DE RI ZI

国内首部
抑郁康复故事合集

四川科学技术出版社



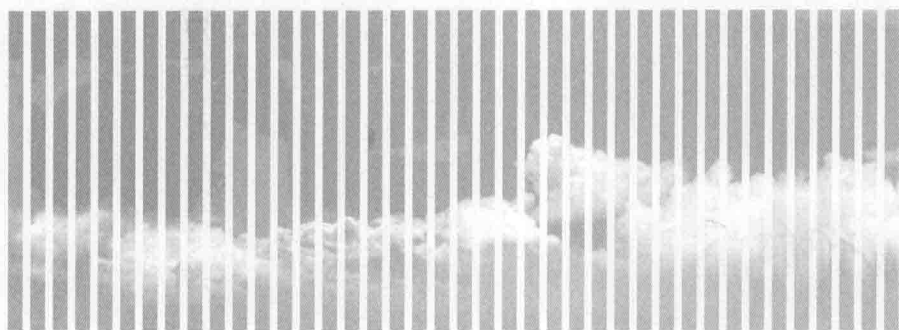
未过

目十

国内首座
中国书画函授大学

中国书画函授大学

走过 抑郁的日子



阳光工程心理互助论坛 编著

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

走过抑郁的日子 / 阳光工程心理互助论坛著. —成都: 四川科学技术出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5364-7995-1

I. ①走… II. ①阳… III. ①抑郁症-诊疗 IV. ①R749.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第259025号

走过抑郁的日子

出品人 钱丹凝
编著者 阳光工程心理互助论坛
责任编辑 侯京晋 冯莉
封面设计 墨创文化
责任出版 欧晓春
出版发行 四川科学技术出版社
成品尺寸 170mm × 240mm
印张 12 字数: 190千
印刷 四川机投印务有限公司
版次 2014年12月第1版
印次 2014年12月第1次印刷
定价 20.80元

ISBN 978-7-5364-7995-1

邮购: 四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031
电话: 028-87734035 电子信箱: SCKJCBS@163.COM

序一：心向阳光

■ 李宁忠

上个星期，我在美国德州奥斯汀的一家医院动了个小手术。出院文件的最后附了一张A4大小的科普知识。第一点写着“流感可能成为严重的疾病(Flu can be a serious illness)”以及预防和治疗流感的联系电话。第二点写道“抑郁症是一种严重的疾病(Depression is a serious illness)。如果你有情绪问题或轻生念头，请立刻拨打以下电话寻求帮助……”

这让我想起十四年前我在北京大学发起的“阳光工程爱心行动”——一个以普及抑郁症知识、帮助抑郁症患者为宗旨的公益活动。当时我们常说的一句话是“抑郁症就是情绪的感冒”。这句话有两层意思：第一，抑郁症像感冒一样普遍；第二，抑郁症像感冒一样需要治疗。这种普及，即使到今天，也是有必要的。即使在资讯发达的美国，医院仍然需要在科普中把流感和抑郁症放在首位。

阳光工程发起之初，主要以科普为主，科普的目的是让有情绪问题者去找医生。接下来的问题是我们没有料到的。在美国，抑郁症的治疗已经非常专业，人们在一定程度上理解和支持患者，有很多公益组织提供各种帮助。而在中国，从患者的角度看，抑郁症的治疗是摸着石头过一条很难过的河。比如，中国的医生良莠不齐，容易误导患者延误治疗；由于社会的偏见，患者得不到朋友甚至至亲的理解；社会（比如学校和工作单位）不提供支持，增加治疗的难度。

鉴于中国这种情形，我们把工作的重点转移到如何以公益组织的身份（不是医生的身份）为抑郁症患者提供帮助。这个转型的第一步就是建立“阳光工程心理互助论坛”。在这个论坛上，患者、家属和其他关心抑郁症的人，可以分享各种经验并相互支持。再后来，我们把网络上的互助活动发展到实地，在北京、上海、长沙和广州等城市建立阳光互助小组。

这种互助有诸多益处，包括信息和康复经验的分享、情感的共鸣，以及相互关爱和鼓励等。和其他有关躯体疾病的论坛不同的是，我们征服的是情



绪疾病，而交流本身就能帮助康复。随着时间推移，论坛上积累了很多会员的治疗和康复经历。在我看来，这些经历非常宝贵。于是，在2006年，我产生了把这些经历编成书的想法，并取名为“走过抑郁的日子”。由于种种原因，这本书到现在才出版。

这本书应该这么读：如果你是一名抑郁症患者或家属，你多么希望有一个康复的人面对面地给你讲述他（她）的故事，如果有个医生能在旁边点拨点拨更好。这本书做的就是这样一件小事。编者让康复的朋友说出他们想说的话，让读者从中找到对自己有益的东西。但是，千万不要小看这件小事的意义。当这样一个人在你面前说话的时候，你感觉自己不再孤单，自己不再是这个世界上唯一不幸的人。当这样一个人在你面前说话的时候，你可能燃起一线希望，而这种希望是多么重要。当这样一个人在你面前说话的时候，他（她）不经意的一句话可能打动你，帮你打开一个结。当然，这种个体经验的分享，也有一些弊端。比如，很多人会从个人的经历得出普遍性的结论，但每个人的情形可能很不一样。所以，最好的阅读方法，就是把它看作很多个体的故事，从中吸取有用的。讲故事的人，不是医生，而是一些过来人。同时，每个故事后面所附的资深心理咨询师的评点会给你提供专业的心理知识指导。

每个走过抑郁的人，不用解释都能明白我们的公益活动为什么取名“阳光工程”，因为抑郁中的人，他（她）的世界是黑暗的、绝望的。有些人在这种绝望中选择了结束生命，殊不知黑暗和绝望只是暂时的。尽管现代医学认为抑郁症是器质性疾病，但它的体验是特别的，因为它蒙蔽了你的眼睛和认知。所以，我衷心希望读者，尤其是抑郁症患者，在读这本书时，能感受到，黑暗中有很多人与你同行，同时，坚定这样一个信念——你也有重新看到阳光的那一天，那一天就在不远的将来！

2014.8 于美国

（李宁忠简介：李宁忠先生是阳光工程爱心行动发起人，曾在阳光工程服务十年之久（2000~2010）。李先生2002年毕业于北京大学，2009年在美国芝加哥大学获得工商管理硕士（MBA）和会计学博士学位，现执教于美国德州大学达拉斯分校。在本书出版之际，李先生特别感谢北京大学何小锋教授和康成俊大夫为阳光工程的成立和发展做出的巨大贡献。）

序二：我是如何走出抑郁的

■ 庄超（阳光工程心理互助论坛负责人，北京尚善公益基金会项目总监）

阳光工程网站成立于2000年，阳光工程心理互助论坛始建于2003年，很巧，我是2000年抑郁症爆发，2003年在互联网百度“自杀”时找到的“阳光工程”，成为最早一批加入阳光论坛的成员（网络名长风）。

光阴似箭，进入2014年，阳光论坛的注册会员已经超过70000人，我也不再是当年那个无路可走的抑郁大学生，而是与很多同样从论坛受益过的战友一起，坚守着论坛，想借助我们的经历，共同努力让这个世界尽可能少一份抑郁症的痛苦，多一份对抑郁症的理解和关爱。

十几年的时间里，阳光论坛不断地迎接新战友的加入，也不断地见证着老战友的康复和复发再战斗，大家在这里可以找到理解、找到温暖。而反观当今社会，大家对抑郁症等心理问题的认识以及重视程度几乎还是停滞不前，对抑郁症的防治也并没有太多更高明的手段。

于是，《走过抑郁的日子》应运而生，我们从亲历者的视角去讲述抑郁状态下的生活，从过来人的总结去分享抗击抑郁的经验。我们想通过微弱的声音告诉这个社会：抑郁症到底是怎么回事（改变认知）；抑郁症有多么痛苦和具有多严重的危害（重视预防）；抑郁症也不是不可战胜的（正确面对）。或许这些不是专业的，但都是真实的，应该可以给广大读者带去有益的思考。

作为阳光工程心理互助论坛的负责人，我有幸执笔为这本书作序，借此也想简短地分享一下我是如何走出抑郁的：人生无常，接纳抑郁，助人就是助己，充满感恩地投入生活，在爱的传递中学会用爱疗伤，在爱中成长，且行且努力。我希望所有被抑郁、强迫、社恐、焦虑等“心病”折磨的人们，也希望所有关注我们的人们，come on，我们一起来互帮互助，我们都是这样



的正常人，我们谁都可能陷入心理问题的漩涡，但是我们可以痛并快乐着，传递出自己的爱，我们的未来一定充满阳光。

在序的最后，我想：

特别感谢四川科学技术出版社，因为他们，我们实现了出版这本书的愿望；

特别感谢出版社编辑侯京晋和冯莉，她们为这本书的编辑出版付出了许多心血和努力；

特别感谢北京尚善公益基金会，他们为这本书的完成做了点睛之笔。

2014.6 于北京

（北京尚善公益基金会是中国第一家关注抑郁症的基金会，借本书出版之机，将全面支持中国最大的抑郁症互助论坛——阳光工程心理互助论坛的发展和本书的推广宣传。）



目 录

走过抑郁的日子 *zouguo yiyu de rizi*

第一部分 抑郁故事

我的抑郁康复经历 / 002

你也能走出来 / 015

穿越乌云 / 022

风雨后见彩虹 / 038

我的抑郁历史 / 049

15 年躁郁经历的感悟 / 064

我的抑郁经历 / 071

走出抑郁，自助者天助 / 081

走出疾病，走向光明 / 087

我的抗郁坎坷路 / 091

梦幻泡影 / 105

强迫的灵魂之歌 / 116

抑郁诗歌两首 / 125

起死回生的康复路 / 127



找回迷失的自己 / 148

积极治疗，走出抑郁 / 160

第二部分 抑郁知识

关于抑郁症：每个人都应该知道的知识 / 176

抑郁症的八大认识误区 / 179

写给抑郁症患者的家属 / 182

附录：关于“阳光工程” / 184



走过抑郁的日子

zouguo yiyu de rizi

第一部分

抑郁 故事



我的抑郁康复经历

美惠子

作者信息

年龄：44

性别：女

职业：教师

婚姻状况：已婚

所在地：山东威海

寄语

抑郁本身并不可怕，可怕的是你对抑郁过于惧怕。你越怕抑郁，抑郁就会越粘着你。它既有来的理由，更有走的必然。

换上欢笑的眼睛，

宣泄心中的压抑，

活跃倦怠的身体。

积极的休息是运动。为了走出抑郁，你要培养一点坚强，锻炼一点勇气，从你久卧的床榻上毅然而起。

2003年10月10日是第12个“世界精神卫生日”，主题是“抑郁影响每个人”。抑郁有时好像是一种现代瘟疫。据调查，自杀是北美青年人的第二大死亡原因，排在机动车事故之后。大约有10%的美国青年人经历过一次严重的抑郁症。而且，抑郁症发病率似乎在近几十年里一直在稳定地增长，在许多工业化国家中几乎每10年增加1倍。据世界卫生组织估计，全球人口中，约有2亿人患有抑郁症。西方一些国家对开业医生做过调查，他们诊治的患者当中，患有抑郁症的已高达20%~25%。抑郁症让社会付出的代价远远超过了流行性感冒，它造成的绝望感、无助感和极度的痛苦，远非寻常躯体疾病所能比拟，大约有65%~80%的患者会出现自杀意念；45%~55%的患者会出现自杀行为。情绪的抑郁，还是一些人酗酒、吸毒、自残的重要原因。

时代竞争过于激烈，生活节奏过快，精神压力过大，对于我们每个人来说，几乎都是无法逃避的。2003年的春天，我第二次患上了抑郁症，患病的直接原因是感到工作压力太大，自己的中级职称几年没有评上，感到很焦虑，

担心下岗，感到前途渺茫，情绪持续低落，抑郁症第二次复发了。

患上抑郁症以后，我总在思考自己患病的原因。我想它和自己童年的经历以及家庭背景是有一定关系的。从我记事起，我家就分成两派：妈妈偏爱弟弟，爸爸偏爱我。其实爸爸也很喜欢弟弟，弟弟从小到大都表现得不错，是让父母比较省心的那种孩子，而且很会说话，会讨父母欢心。而我呢，却不是那种嘴巴很甜的孩子，干活也不是很能干，有些地方也不如弟弟会表现，性子还很倔强、执拗。性格暴躁的妈妈总是看不惯我，母女关系一直很紧张，俩人互相看不惯。身为中学教师的爸爸可能觉得我和妈妈合不来，所以他就比较偏爱我，为了我父母真是没少吵架。这也导致了性格从小就不是非常开朗，有些内向和多愁善感。因为总觉得妈妈不喜欢我，我非常伤心。小小年纪，因为妈妈骂我，我就产生过离家出走的念头，幸亏爸爸及时发现阻止了我，并为此又和妈妈狠狠吵了一架。到了初中，我来到了离家较远的镇上读书。十五六岁正是青春叛逆的时期，我和妈妈之间的冲突更多了，母女俩有时真是水火不容。妈妈总是看不起我，一不顺心就骂我，总是打击我的自信心，让我很自卑，觉得自己什么也干不好。很多得抑郁症的人，或者说有抑郁倾向的人，都有一段不愉快的人生经历。那时我还小，很多事无法决定、无法控制，于是很无助。我在剖析自己的时候，发现自己有很多弱点：胆小（但表面上很大胆）、多愁善感、好强、心思重、容易紧张、心理常不平衡、易生气。我母亲就是这样的人，我想可能是遗传，童年、少年时代的经历为我后来患上抑郁症埋下了隐患。我这个人的性格特征是神经系统的感受性高，而耐受性低，轻微的挫折就使我变得消极悲观而自卑，给自己造成了潜在性抑郁。

1990年，20岁的我师范毕业参加了工作，第一年在咱们镇上的中心小学工作，教四年级的语文、数学两门课，学生只有25人。镇上离我家有十里地，我每天骑着自行车去上班，第一年忙忙碌碌，工作中也取得了一点成绩，镇上抽考，我们班的成绩还比较好，每天上下班心情还不错。在我工作的第二年，被调到威海市内的一所小学教三年级的语文，学生从乡下的25人一下子增加到58人，我感到很不适应。城里的学生娇生惯养，比乡下的学生难教多了。学校里同类班级也多，有六七个，竞争很激烈，没有经验的我教学成绩不太



理想。三年级只教了一年，校长就一下子把我安排在了二年级，这件事当时给我的刺激很大，是我第一次患上抑郁症的直接原因。

也是在这一年，别人为我介绍了一位男朋友，是位海军军官，外地人，比我大四岁。虽然他的家庭条件比较差，但两人却有点一见钟情。他追我追得也很紧，我的父母对他也比较满意，两人谈得一直比较热乎，现在想来，当时只有21岁的我，一点都不成熟，有些地方甚至很幼稚，也总是那么追求浪漫。恋爱的甜蜜冲淡了一些工作中的不愉快。两人谈了不到半年的时间，对方不知为什么有些冷了，一会儿告诉我他要考研离开威海，一会儿说想调到北京工作，反正两人的恋爱是谈不下去了。痴情的我当时只想如何挽回他，还去过他单位找过他好几次，每次不是见不到他，就是两人不欢而散。现在想想我简直是太傻了。后来听介绍人讲他并没有离开威海，而是找了一个银行的女朋友，听说他的新女朋友并不如我。因为银行有房子，找当兵的女方可以分房，而当教师是很难分到房子的，这是一个很务实的做法。两人是夏天认识，寒冷的冬天分手。这次恋爱的失败对我的打击真是很大，这是我的初恋，第一次认真投入了这么多感情，幸亏自己很有理智没受太多的伤害，觉得有点被他欺骗了。恋爱的失败加上工作的不顺利，1992年的春天，我第一次患上了抑郁症。

记得当时我的情绪长时间低落，干什么都提不起精神，脸上很难见到笑容，有时见人勉强笑一下也是苦笑，整天觉得自己活得累、活着没有意思。每天勉强去上班，回到宿舍就蒙头大睡，总想自己一觉睡了就不再醒来。我当时翻阅一些资料，觉得自己身上的很多症状和抑郁症很相似。那时我们威海好像还没有心理医生。我爸爸急得带我去看老中医，开了很多神经衰弱方面的药，也没有什么效果。记得1992年暑假的时候，我考上了烟台师范学院的中文专科函授班，可是临走时我死活不去了，觉得自己一点前途都没有，学不学没关系。当时我妈妈气得骂我，爸爸哭着求我，让我去参加学习。就这样，我无可奈何地去了。和几个要好的函授同学在一起，我虽然不太爱说话，但表面也装着没什么病的样子。她们整天在一起谈论将来怎样做个好妻子、好母亲，我也不愿插嘴，总觉得和自己没有关系，自己还不知道有没有将来呢。当时

别人又给我介绍了一个男朋友，两人是不冷不热地谈着，我很难再投入感情了，结果当然也是分手了。现在想来，多亏那次上烟师函授，是同学的一句问话把我从抑郁状态中解救了出来。说出来有人会不相信，当时我和要好的两位女同学聊天，说起我们在学校住宿的条件很差，我工作的学校给我们住校老师的宿舍就是位于教室旁边的一个小玻璃屋，四面全是窗，几乎没有墙，三四平方米大的地方住三四个人，地方是非常小，条件也很差，我在玻璃屋里住了四年。当时同学问我，你们宿舍里没有电视，你们自己不能买个小录音机吗？我随口答道：录音机等结婚以后再买吧。就是这一句简简单单、平平常常的话，一下子使我好像从噩梦中惊醒，我的脑子一下子清醒过来，自己说自己：你还知道结婚啊！一下子使我看到了自己的希望、看到了自己的目标、看到了自己的前途。就是这句简单的话让我觉得自己一下子走出了抑郁，恢复到了正常的状态。我又能和大家一起有说有笑了，又能正常地工作和生活了，感到真是太高兴了。第一次患抑郁，虽然长达几个月，也没有吃抗抑郁方面的药，但就这样奇迹般地好了，有点让人不可思议。

2003年春天的第二次复发真是让我没有想到会这么严重，症状比第一次严重多了，人没有笑容，觉得自己笨了、不行了，没有自信心，不想运动，甚至有轻生的念头。二月份，我已经开始睡眠不好，每天早晨三四点钟醒来，然后半睡半醒到天亮，白天昏昏欲睡，感觉虚弱无力。三月初，我的食欲开始不好，没有胃口；整天忧心忡忡，心情总是很焦虑，一点小事都让我感到很大的压力，念念不忘，以至于无法集中精力干好手头的事情。以前脸上很少起粉刺，现在因为心理压力太大，整个额头全长满了粉刺。每天早晨几乎都有一种要崩溃的感觉，强打着精神去上班，我心里不断重复的一个词语是：无路可逃。做事效率极低。

周末，我懒得起床、懒得吃饭，内心却在不停地责备自己的堕落。我揪着自己的头发，自虐般地折磨着自己，总想着面前有一把刺刀，我扑过去穿透我的胸口。但是我知道我没有死的勇气，这样显得我太懦弱了。而且，我的父母、丈夫、儿子都需要我，我是家里的支柱。虽然，我不想去死，但是每次出门，我朦胧中有点希望汽车会撞上我，出交通事故，这样我可以没有



羞耻地结束我的痛苦，把保险费留给我的家人。那年春天“非典”肆虐的时候，别人都非常恐惧“非典”，我却非常希望自己得上“非典”，这样可以名正言顺地离开人世。遗书我写了撕、撕了写，反反复复好几次。总在想什么时间、采取什么方法离开这个世界。五月份妈妈过生日，不能送给妈妈这个生日礼物让妈妈伤心；六月份儿子过生日，也不能选择这个时候让孩子过生日时没有妈妈的祝福；七月份是我自己的生日，等过完自己的生日再考虑吧，就这样一天天地熬着。世界是美好的，但不是属于我的；死亡可使我得到解脱，但又不忍抛弃双亲 and 老公、儿子。活着很难，但觉得死更难。每天都在生与死的边缘徘徊。抑郁的痛苦真是想哭，却无泪；想笑，却无声；想死，却不能；想生，却无趣；想睡，却无眠；想吃，却无欲；想爱，却不敢；想恨，却无心；想懒，却不甘；想做，却无力。

每天晚上上床时，经常怀着这样的心愿，有几次甚至怀着这样的希望：不再醒来！清晨我睁开眼睛，又看到了太阳，我真不幸呀！我不愿醒来却偏要醒来，这真是个不堪忍受的负担。这样生活，每一天都令我痛惜，令我愈加自责，自己无所作为，对社会难有贡献，也令亲友情绪低落。我再也没有资格享受这幸福的生活，拥有这优越的条件，我不配！我无法原谅自己。我太在乎别人的感觉，太会为他人着想。我能深切地体会在我死后父母、亲戚、朋友的伤痛，尤其是父母。我觉得自己好自私。好几次，我搂着老公痛哭，责备自己不是一个好妻子，不能和他白头偕老。我对老公说如果我走了，一定找一个对儿子好一点的继母来照顾孩子，把我忘记。老公和我抱头痛哭，说他只爱我一个人，如果我的工作实在干不下去了，让我辞职来家他养活我。我也认为自杀对不起自己的亲人，没有尽到自己的责任，十分挂念亲人，不忍离去。但同时，已经承认自己确实是个“弱者”了，认为活着异常痛苦，并且没有能力活在世上，不能为亲人尽责，以至把整个世界都想得很坏，甚至感觉天空都是昏暗的。自己知道，我如果这样做，将成为我们家的千古罪人：作为女儿，我是一个不孝的女儿，没有报答父母的养育之恩，没有把老人养老送终自己就逃避了责任；作为妻子，我不是一个好妻子，不能和丈夫同甘共苦、相濡以沫，把生活的重担推到丈夫一个人身上，在多难、坎坷的

人生道路上没有与他相扶相伴走完人生的旅途就当了可耻的逃兵；作为母亲，我不是一个好母亲，没妈的孩子像根草，对于儿子，既没有尽养的责任，也没尽教的义务。人生有三大不幸，即老年丧子、中年丧夫（妻）、少年丧父（母）。由于我的过错，人生这三大不幸将同时落到我们家。我深知我是罪孽深重，但我是不得已而为之啊。我是一个无能的人，即使活着，也是个没有用处的人。与其长痛，不如短痛。但又下不了决心，每天都觉得自己心事重重，真是度日如年。

衣着邋遢，不修边幅，没有食欲，对吃什么都不感兴趣。在患病的四个多月里，很少主动想吃什么。面对饭菜一点食欲也没有，到了晚上，有时能吃下几口，但进食时的正常享受感一点也没有了。对饮食不挑剔，做什么吃什么，甚至越是好的饭菜越不吃，如果在桌上摆两盘菜，一盘好的、一盘差的，我会选择差的吃。为什么呢，认为自己不配吃好的饭菜。没有了性欲，对于和老公以前一直很和谐的夫妻生活也不感兴趣了。整个家庭被乌云笼罩着，没有了欢声和笑语，有的只是叹气和哭泣。

以前我总觉得和父母有些距离，但是这次的发病使我和父母的距离拉近了。我第一次主动拉住了爸爸和妈妈的手，我第一次和妈妈抱在了一起，我们的泪水流在了一处，妈妈鼓励我说：“孩子，要挺住，一切都会好的！”妈妈在我家住了好几个月来伺候我，结婚八年来，妈妈从没有像这次一样在我家住这么些日子，30多岁的女儿，却让妈妈每天来照顾自己，真是于心不安。母女以前的矛盾也全部化解了，母女的关系从来没有如此亲近过，我也从来没有如此依恋妈妈，简直像个小孩子一样，睡觉时一觉醒来非要跑到妈妈房间，去搂着妈妈，让妈妈给我讲小时候的故事。妈妈后来觉得我总这样不正常，就不让我太依恋她，那时总是感觉自己得了绝症，不知哪一天自己就不在了，所以就非常依恋和亲人在一起的时光。爸爸也每天早上上班前都要给我打电话，问我昨晚睡得怎样、精神状况如何，然后再开导我、鼓励我，每周都要从乡下来我家几次。给我买来很多的滋补品，耐心地开导我，逼我去看心理医生。父母还到处打听偏方，甚至打听一些巫医有没有好方法来治疗抑郁症。我们本家有一位婶子就属于会用“特异功能”给人治病的人，在我们这一带