

D e p r e s s i o n
Disease
Urbanite

都市人
抑郁病

经济日报出版社

赵学林 / 著

抑郁症·都市人

赵学林 著

经济日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

抑郁病·都市人/赵学林著. - 北京: 经济日报出版社, 2001.1

ISBN 7-80127-794-5

I. 抑… II. 赵… III. 抑郁症-治疗-普及读物 IV. R749.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 80160 号

抑郁病·都市人

著 者	赵学林
责任编辑	汤雪梅
责任校对	李瑞先
出版发行	经济日报出版社
社 址	北京市宣武区白纸坊东街 2 号 邮编 100054
经 销	全国新华书店
印 刷	北京大地印刷厂
规 格	850×1168 毫米 32 开
字 数	230 千字
版 次	2001 年 1 月 第一版
印 次	2001 年 1 月第一次印刷
印 张	9.625 印张
印 数	1-8000 册

ISBN7-80127-794-5/G·321

定价 17.80 元

版权所有 盗版必究

AA231 61

前 言

为了看看阳光，我来到世上。

为了成为阳光，祈祷于世上。

——巴尔蒙特

直到今天，对大多数的中国城市人来说，“抑郁”仍然是一个被忽略的名词，却不知道抑郁情绪不但像流感一样正在烦扰着越来越多城市男女的身心健康，而且让一部分人因为忍受不了抑郁症的折磨而自杀——原上海大众汽车公司的总经理方宏、湖南某电台的主持人尚能、天津青年女歌手谢津和筠子等，都因患深度抑郁症而坠楼或用其它方式结束了自己的生命。

据联合国卫生组织统计，全世界有11.3%的成年人患抑郁症，在世界范围内，精神抑郁者有3—4亿人，这个数字是精神分裂患者的7倍，每年有近2000万人企图自杀。在中国，每年有20万人自杀，其中70%以上与抑郁症有关。近年来中国各高等院校的天之骄子们年年攀升的自杀率，为我们不够重视抑郁情绪对全社会的危害敲响了警钟。

1992年，日本精神病专家大原健士郎出版了一本名为《抑郁的时代》的书，他认为现代社会的紧张生活和巨大的生存压

力，是导致抑郁患者成倍增长的主要原因。事实也是这样，在中国社会进入改革开放以来的 20 多年间，中国人民的物质生活水平和健康水平都有了很大的提高，但由于竞争加剧、生活受挫、价值观念改变、传统道德失落、人情淡漠、人际关系复杂等因素的影响，一些人丧失了以往的安全感，形成了他们对未来命运的焦虑、紧张情绪，这是导致越来越多的中国都市男女出现精神疾病的主要原因。其具体表现是，头痛、胸闷、食欲不振、便秘、全身乏力、情绪低落、悲观失望、忧心忡忡，甚至回避亲友、丧失对未来的信心以及厌世感等等。正如一位美国精神病理专家指出的那样：“当我们情绪低落时，我们的思维和回忆总是向坏的方面发展，结果导致情绪更加阴暗；在思想变坏后，情绪也跟着变坏，从而进入了一个越来越抑郁的下降螺旋。”

事实上，抑郁像流感一样会传染给每个人，如果我们对这一病情有着清醒而足够的重视，那么我们会及时发现它，根治它；但如果我们抱着“情绪不好算不上什么大病”的心态，那么抑郁情绪不但会影响到我们的身心健康，而且还会给一个家庭蒙上阴影，甚至会最终夺去我们宝贵的生命。

正是基于中国人对精神疾病的忽视以及传统的面子文化而不愿去咨询心理医生的特点，促使我产生了写作本书的愿望。我想通过这部作品告诉人们有关抑郁症发生的原因与心理疏导方式，促使抑郁症患者通过自我心理调节及时走出内心的忧郁，同时也借以让更多身心尚处在健康状态的读者，及时了解抑郁症的特征，以避免因为生活、事业和感情挫折而在不自觉中患上抑郁情绪。我希望那些长期生活在内心忧郁中的人们看到明媚的阳光，能够感受到生活的美好与人生的幸福——如果本书能够引导人们以健康心态正视人生道路中的各类困难的话，那将令我深感欣慰。

赵学林

目 录

我做什么都不行/1

市场经济伊始阶段，许多有雄心有抱负的人，怀着满腔热情一头扎入商品大潮中，梦想成就一番发财致富的大事业。但十几年之后，他们中的大多数人却仍然处在一个尴尬的位置上，连续的挫折使他们丧失了自信并逐渐滋长了自卑的情绪，其特征表现为彻底否定自己的价值并夸大自己的弱点，以至于悲观绝望一蹶不振。

被爱情遗忘的人/11

有些人因为家境长期贫困或初恋遭受挫折而产生自卑情绪，贫困和自卑又容易使他们被异性排斥在爱情的门外。一个人长期得不到异性的注意或被异性所歧视，就容易加剧自卑情绪并转化成抑郁症；而当一部分人无法获得理想中的爱情时，他们的心理就容易被扭曲并在长期压抑中产生畸形变态倾向。

飘泊的丑女孩/26

在中国城市中，许多外表平平的女孩子，因长期找不到感情归宿而承受着来自家庭和社会的巨大心理压力，她们由此产生了深刻的自

卑情绪，其特征是全盘否定自己的价值并对未来命运抱以绝望的心态。

性无能者的绝望/35

上万年的传统男权文化，使男人处在支配地位，而性功能是否健全，则成为衡量男人力量强弱和身心是否“残缺”的主要象征。正是这样一种文化背景使许多性功能有缺陷的人，一直生活在深刻的自卑阴影中。

现代殉情者/44

为失败的爱情而自杀身亡是人类社会自古以来就有的现象：当他们心目中的偶像在中途变心以后，爱情作为支撑他们生命的惟一信念便在一瞬间崩溃了。

失恋的阴影/53

每个初恋的男女，总是把爱情过于理想化和神圣化，他们一旦面临对方变心的事实，就会苦苦寻找“为什么会这样”的答案，这是容易让当事人陷入抑郁状态的一个重要原因。

凄凉的心境/62

遗憾的是，中国人不仅对精神疾病的认识态度一时难以改变，对

抑郁症和精神疾病的治疗范围还存在着争议，A 的悲剧表明：一个有心理障碍或抑郁情绪的人，到底该找精神病医生治疗，还是去找心理医生进行心理疏导？

学习超负荷/73

由学校的升学指标和家长望子成龙的期望所形成的双重压力，使身心疲惫的孩子们在长期的压抑过程中不断累积着抑郁情绪，由此导致了一部分少男少女出现畸形扭曲的心理。

工作的重压/81

现代都市的男男女女每天都在城市中到处奔波着，却没有意识到殚精竭虑地赚钱事务、超常的工作狂热和巨大的生存压力，都极大地损坏了他们的身心健康。

沉重的危机感/92

为了能在激烈的竞争中立于不败之地，他们放弃了个人嗜好、身心健康甚至是爱情和正常的婚姻生活，他们就像《红舞鞋》中的舞者一样一刻也不停地跟着竞争这只飞速旋转的大轮子一直转下去。

“灰色”的童年/105

当父母经常当着孩子的面肆无忌惮地激烈争吵甚至出现家庭暴力时，当成人世界普遍轻视孩子的内心感受时，当病态的文化映入孩子们的视觉时，我们怎么还能企盼这些孩子在成年后会有一颗健康的的心灵和健全的人格？

冷漠的中学时代/122

早熟、世故、圆滑和势利是少年男女所不时呈现的一种精神状态：没有什么情感能够让他们为之动情或泪流满面，没有什么力量能够让他们激情四溢或热血沸腾——但他们又渴望与成年人进行情感交流与心灵沟通，渴望着理解与宣泄。

抑郁的“骄子”/136

时值今天，抑郁情绪就像一个幽灵徘徊在中国各大学校园里：独立生活能力的缺乏、中心角色地位的丧失、人格缺陷引发的交际障碍、情感空虚造成的孤独感、城乡差别形成的自卑情绪以及对压力就业的焦虑等等，已成为诱发一部分天之骄子心理疾病的主要因素。

追求完美的人/148

文学爱好者和沉溺于幻想的人，往往都具有愤世嫉俗的人格与追求完美的审美倾向：他们习惯于生活在幻觉中而不能容忍社会、文化、和他人的缺陷；他们用了“惟美主义”来选择爱情、婚姻、友谊、信仰、人格和生活方式，到头来却发现他们生活在一个与外界隔绝的、自我封闭的小圈子里——理想与现实的冲突是造成这一群体陷于抑郁状态的根源。

我一定要成功/160

许多人在现实生活中都表现出一种病理性执著现象：执著于某种行为模式、某种思维方式，却不肯接纳新生事物或改变自己固有的生存法则和做人准则，其结果是让自己始终生活在焦虑、紧张和压抑的状态中。

难以挣脱的“灰网”/168

人情、亲情、血缘、裙带网、面子……我们有时不得不生活在这样一张看不见、但却能感受到的、令人窒息的、束缚了人的激情与活力的网中：人人都在戴着面具扮演不同的角色、人人都在虚情假意的周旋中表演着双重人格。

孤独的群体/180

在每个大城市里都有一个庞大的“孤独群体”：大龄未婚的白领丽人们、离异后不想再婚的单亲母亲们以及那些受丈夫冷落的妻子们，她们因长期的孤独生活而抑郁在凄凉的内心世界中。

相对贫困的阶层/190

市场经济让许多人从昔日的衣食无愁者变成了一个相对贫困的阶层，在他们目睹一部分同龄人过上了富裕的生活之后，内心深处那份失落感是难以名状的。

亏你还是个男人/195

市场经济所带来的致富机会，赋予了男人这一性别群体更为特殊的历史使命：他们必须承担起改变家庭经济状况并让家人过上富裕生活的责任，但由于大多数男人受到自身条件的局限而无法肩负起这一使命，造成了这一群体的心理在社会、家庭和自卑压力下发生扭曲。

老年忧虑症/209

有越来越多的老年人因恐惧衰老，而对岁月的流逝充满了紧张、焦虑、忧郁的情绪：那些从权力位置上退下来的、那些在年轻时代未

能获得美满婚姻的、那些丧偶或子女不在身边的老人们，他们普遍因为长期的心理失衡或孤独寂寞而导致了心理异化。

无爱的婚姻/220

许多夫妻因为缺乏感情基础而丧失了彼此的吸引力，但他们却因为各种无法解决的实际困难，而只能维持着“破碎的情感与完整的家庭并存”这样一个病态的两性关系，夫妻双方都被这场特殊的战争给拖垮了。

与狼共眠的日子/229

令人难以置信的是，家庭暴力非但没有随着物质与精神文明的进步而有所弱化，相反却呈现出不断上升的趋势：当一部分丈夫因生存压力而心力交瘁、因厌倦婚姻却无力挣脱、因心理失衡而丧失理智时，作为弱势群体的女性往往会成为他们施虐的对象。

置身于精神枷锁下/239

身披“文明”外衣的丈夫从精神上折磨妻子，仍然属于家庭暴力的另类表现形式，这类非身体接触式的施虐行为往往通过强制就范、语言侮辱、人身攻击、性别歧视等方式从精神上摧残受害者，致使一部分妻子由于不堪恶劣的生存环境而导致情绪抑郁甚至精神崩溃。

我是一个孤儿/250

她们用了全身心的爱和忠诚去维护着婚姻和家庭生活。夫妻一旦离异，她们生活的精神支柱便轰然坍塌下来——她们可以忍受人世间的许多苦难，却最难忍受做一个丧失了感情归宿的漂泊者。

我咽不下这口气/260

大多数妻子在丈夫有了外遇以后，往往习惯于与丈夫身边的那个女人展开一场“争夫运动”，但这样的竞争却让她们陷入一种焦虑、紧张、仇恨、压抑的气氛中而不能自拔，其结果是，把自己给拖到了精神崩溃的边缘。

沉默的羔羊/273

人们经常从媒体上看到性犯罪者受到法律严惩的报道，却无法设身处地去感受那些受害者的压抑情绪，更不知道大多数受辱者都以沉默的姿态独自咀嚼和消化着这份巨大的耻辱。

性骚扰的烦恼/288

许多貌似正人君子的人却在利用自己的某些优势条件从事着对异性的性侵犯勾当：在上下级关系中，在隐蔽的写字间里，在某些特殊的场合中，许多女性长期忍受着某些掌握她们命运者的性侵犯行为。包括各种形式的人身侮辱。

我做什么都不行

市场经济伊始阶段，许多有雄心有抱负的人怀着满腔热情一头扎入了商品大潮中，梦想成就一番发财致富的大事业。但十几年之后，他们中的大多数人却仍然处在一个尴尬的位置上，连续的挫折使他们丧失了自信并逐渐滋长了自卑情绪，其特征表现为彻底否定自己的价值并夸大自己的弱点，以至于悲观绝望，一蹶不振。

肖波档案：肖波是中国恢复高考的第二年考入S省大学中文系的本科生，他毕业后被分回T市某中学担任了语文教师，并在80年代中期辞职，先后做过广告策划人、经纪人、自由撰稿人，办过模特培训公司并开过健美俱乐部，这些多样化的职业虽然让他过上了比工薪阶层稍好一些的生活，却始终没有让他摆脱过经济拮据和为生存而四处奔波的处境。

肖波对我说：“在我离开教师职业下海从商以来的十几年中，除了一套二居室的房子外，我至今没有任何存款，甚至连装修房子的钱都拿不出来，我经常得借钱过日子，我也不知道我为什么会弄成今天这样一个结局。”

“其实您才45岁。”我说，“现在说结局还太早了点。”

“不错，表面上我正处在一个男人最好的时光，但我的内心

世界已经崩溃了，因为我越来越不相信自己的能力了，我做什么都不再有信心，用我妻子的话说，你做什么赔什么，你什么事情也做不好。”

肖波摇摇头说：“退回 20 年，我在大学里也算是一个活跃人物，我写过许多校园诗，我是一个被大家公认的、前途不可限量的才子，这些声誉助长了我的狂妄和野心，它让我无法满足做一个普通的语文教师，于是我就下海经商了。

我先是办了一家广告公司，一开始还挺顺的，但慢慢就不行了，因为当时有越来越多的人都知道了广告像挂历一样是个利润丰厚的行业，所以有‘背景’的人都开始插手广告业，而我一介书生既无靠山又无特殊的关系，我惟一能做的就是给客户经办人大把的回扣，可即使这样也无法和那些有特殊背景的人抗衡，结果生意越来越难做，到最后，居然到了在扣除了租房费和各种费用以外，其利润就勉强够我维持生存的地步。

于是我就转行搞经纪，一开始也挣了几笔钱，但后来也不行了，因为‘背景’的力量无处不在，勉强维持到了 90 年代初，我又和朋友搞起了模特公司，虽然挣不了什么大钱，但也过得比工薪阶层要好得多。可一年多下来后，这方面的竞争就开始激烈起来，后来因为经营思想的不同，我和那位朋友发生了分歧，我只好半路退了下来。

我在家里呆了一段时间后，在一个健美教练的劝说下，我又搞起了一家健美俱乐部，除了两三万块钱的硬件设施外，又花了好多钱打广告，我那个地方应该说是个介于商业与居家交界的地段，本来估计生意会相当不错，可在广告登出后，来电话咨询的多，但真正来报名的却比我预料的少了很多，最多的一节课也只来了不足 30 人，最少的时候只有一个学员。可不管人多人少，健美教练的费用你却要照付不误，而 T 市的健美操又形成了一个恶性循环，即哪家俱乐部的学员也不算多，但教练的费用却被

拔得很高，一个小时的课最少的也要四五十元，一个月下来，光教练费就得近两千元，这还不算场地租赁费和人情关系费等等，结果，我的俱乐部从第一个月起就开始赔，后来我才听说全国大中城市中 95% 以上的俱乐部都亏损。

事实上中国城市人还不具备很高的消费能力，尤其是在像 T 市这样的中等城市里，它不像北京上海那样有一个庞大的中产阶层在支撑着这块行业。在 T 市，一个每月收入一千几百元的女孩子就算得上是普通白领中的佼佼者了，但你让她每月拿出十分之一的收入来跳健美操，她们在心理上还是接受不了的，尤其是那些结了婚的女人，她们会首先把钱用在生活的正常开支上，人们只有在有了多余的闲钱的前提下，才会想到来做健美操。所以业内人士都说，健美操是 21 世纪最有前途的朝阳行业，但眼下却处在刚刚起步的初级阶段，虽然这个初级阶段已经有了 10 年的历史，但真正有消费能力的中产阶层成员，却没有时间到俱乐部来投资于身体健康；而有时间的女孩子却又消费不起。可我当时却不知道这个行情，结果，我在勉强维持了大半年后就垮了下来，那些更衣橱什么的硬件设备到现在还堆在一家仓库里。

在我走投无路的时候，我又想起了我写作的老本行，结果我买回一台电脑又开始做起了自由撰稿人，可我用了整整两年的时间才总算顺应了书商和市场卖点的要求，可我又错过了写作的黄金时间，如果退回到 90 年代初，像我这样一天能写一万多字的人，单凭写言情小说什么的，一年也能挣个几十万的稿费，可到了 1998 年以后，市场就发生了变化，因为随着亚洲金融风暴的冲击，整个经济环境都不理想——就像跳健美操一样，当老百姓的收入减少以后，他们就会砍掉文化娱乐方面的开支，而首先用于吃穿住行等维持生存方面的开支。连书商自己都说，过去一本书卖个四五万册，都不好意思告诉同行的人，如今一本书能卖上一万五千册，就觉得很高兴了，这样的读书市场，难过的不仅仅

是书商和出版社，还累及到所有的作者。我妻子三天两头问我，你什么时候才能把买电脑的钱挣回来？”

“您觉得您做什么都不顺？”

“一是做什么都不顺，二是做什么都赶不上趟，所以我越来越相信我的命不好——我要对你特别说明的是，我是属羊的。”

“属羊的命都不好吗？”

肖波很认真地说：“你注意到没有，羊年的出生率是最低的，如果是迷信，为什么在现实生活中有那么多属羊的人在各方面要比别的属相的人活得更坎坷？特别是女人，我发现我周围有几个属羊的女性在婚姻问题上都是悲剧者。”

“您似乎是在为自己在事业上的挫折寻找到一个合理的解释。”

“那倒不是，只是我已经对自己丧失了信心，因为我老是不断地失败，所以我妻子经常讽刺我说，你不是认为自己的智商很高吗？你不是自认为是个人才吗？可你挣了多少钱回来？除了这套十几万元的房子，你对这个家庭又贡献什么了？别人不知道还以为我们‘一家两制’过得不知有多舒服呢，可有谁知道这么多年来我们一直就为一个‘钱’字所困。每当这时我就无话可说，因为连续几次赔本生意，已经把我所有的积蓄都给折腾光了，如今我在银行没有一分钱的存款，我每年都得向我的兄妹借几次钱过日子，连他们都公开嘲笑我说，我们以为你能挣到大钱的，怎么如今竟弄到这个份上！”

肖波沉重地叹口气说：“事实上连我自己都不能相信我怎么到了这种份上，当年我是凭着一腔热血辞职下海经商的，我当时曾踌躇满志地憧憬过我的前途，我认为凭借我的智慧和才气是完全可以第一批进入中产阶层的，可谁知道我如今却越混越惨，已经惨到我现在都已经到了无路可走的地步上——在过去的许多年里我也经常会遇到无路可走的迷茫，但那时我还年轻，我有着吃