

왜나만 우울한 걸까?

趟过忧郁 那条河

「韩」金慧楠 著
李源泉 译

天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS



图书在版编目(CIP)数据

趟过忧郁那条河/(韩)金慧楠著;李源泉译.
天津:天津教育出版社,2005.5

ISBN 7-5309-4344-8

I. 趟... II. ①金... ②李... III. 忧郁症—诊疗
IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 020851 号

天津市版权局著作权登记号 图字 02-2004-184 号

Why Do Only I Feel Blue?

by Kim Hae-Nam

Copyright©2002 Random House JoongAng Inc.

Chinese Translation Copyright©2005 by Tianjin Education Press

Chinese Translation Published by arrangement with Random House

JoongAng Inc.

through Beijing International Rights Agency

All rights reserved.

天津教育出版社独家拥有本书简体中文版权。

未经许可,禁止任何形式的转载、复制或摘录。

趟过忧郁那条河

出 版 人 肖占鹏

作 者 金慧楠

译 者 李源泉

策划编辑 傅秋爽

责任编辑 袁 颖

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路 35 号

邮政编码 300051

经 销 新华书店

印 刷 北京市朝阳区小红门印刷厂

版 次 2005 年 6 月第 1 版

印 次 2005 年 6 月第 1 次印刷

规 格 16 开(1300×960 毫米)

字 数 190 千字

印 张 14.5

书 号 ISBN7-5309-4344-8/G·3707

定 价 28.00 元

越过忧郁那条河



『韩国』金慧楠 著
『中国』李源宋 译



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

策划编辑
傅秋爽



序 言

献给那些惧怕忧郁
渴望摆脱忧郁的灵魂

金慧楠

“忧郁不是人类与生俱来的，也不是命中注定的。我们能够通过各种努力去避免。”人人都这样想。

但是，这样的想法对于人类来说只能是一个美丽的幻想。事实上，人生在世，没有哪一个人能够逃脱忧郁的“垂青”。因为人类作为大自然的生命体存在，与大自然相比实在是太渺小、太脆弱了。众所周知，鹿和牛一出生就会走路，主动找到母亲的乳汁吸吮，慢慢长大。但人类新生命诞生后，如果母亲不给乳汁吃，他就只能忍受饥饿。另外，人生要经历各种各样意想不到的事情，有时疾病缠身，有时经历离别痛苦，最后不知道会在什么时候结束生命的历程，告别这个世界……

总之，人类相对于自然来说太渺小、太脆弱，甚至对自己也无能为力。也许正因为如此，忧郁才会“垂青”人类，让人类无法摆脱她的“纠缠”。

另外，年龄的增长在当今快速发展变化的社会里简直是一种“罪恶”。新知识中的绝大部分只要一过时就变得毫无用处。人类生活在这样新旧更替极为迅速的环境里显得更加无所

适从。此外，人类还要直面各种各样的外界压力，在激烈的竞争中求得生存，以满足自己的欲望和追求。在这个过程中，人类很容易遭受挫折。

因此，凡是生活在这个世界上的人，都会遇到，也必定会遇到忧郁的日子。有这样的忧郁，也有那样的忧郁，还有看不到、摸不着的忧郁。人有时候甚至会感觉在很长时间内因为一些莫名其妙的原因而忧郁着。所以，在这个世界上绝对不是“惟你独忧”。

我也不例外。处于青春期的我曾经一直为无法解开的人生意义之谜而困惑，不断追求、探索。那时，忧郁和我如影随形。上高中三年级时姐姐的去世在我的脑海里深深地打上忧郁的烙印。从此以后，我很长时间内不得不苦苦打发因忧郁而难熬的日日夜夜。

我到底是谁？人活在世上的理由是什么？

我时刻想着这些，不敢谈恋爱，徘徊在人生的十字路口。内心感到的都是恐惧与胆怯。我最后得出结论：既然这些疑问我难以解答，那么我就应该去“认识”我所熟知的一切。这样，至少在我结束生命离开这个世界之前，我能找到某种答案。万一到那个时候我还找不到答案，那么我所探索、追求的整个过程也完全可以算得上是一个“不是答案的答案”了……

在那段忧郁的岁月，伴随着无尽的痛苦，我送走一个个愚昧的日子。数年缠身的疾病使我的承受力达到了极限。

我第一次知道自己的病情时，感到最困难的就是对疾病无能为力。那时我想，自己的人生快要结束了。我感叹也许是我做错了什么事，最后不得不接受惩罚。我的身心被这种感觉占据着控制着。

但是，突然在某一天，我有了这样的想法——

“无情的现实不可能有任何改变。难道我就这样下去吗？”

非常奇怪的是，从此以后，我开始用另一种眼光来看待这个世界，再也不怨恨世间的一切，再也不自寻烦恼、郁郁寡欢。我告诫自己从此以后应该清醒，承认我害怕忧郁的事实，承认忧郁已经主宰着我的灵魂……

事实上，忧郁有很多种形式，有很多种面孔。有时候，忧郁带着一个假面具，连忧郁的人自己也感觉不到它的存在。原因是人类害怕忧郁，于是就想尽一切办法逃避忧郁，渐渐地疏忽了自己的感受，其实不知道忧郁已经潜伏到自己身上。

在快节奏、千变万化、纷繁复杂的现代社会里，现代人视忧郁为一种“失败”，高喊着“我不能忧郁”的口号。一旦他有一点点儿忧郁迹象，就会大惊小怪，认为这是必须马上进行治疗的疾病。这样一来，轻微的忧郁就会慢慢变成有着“死刑症”之称的忧郁症。如果一个人生活这样的环境里，他就会只想着如何去克服逃之不脱、挥之不去的忧郁症，进而也就丧失了自己的创造能力。

事实上，也不是所有的忧郁都是病态的、有害的。尽管我们所说的“忧郁症”这样的标志性的忧郁应该立即得到治疗，但人类自身的一些正常的忧郁却是发自肺腑的一种对自己无法承受之重的抗争声音。这也是人类自身所发出的需要自我调节的一种信号。因此，在人类感到忧郁的时候，尽管很痛苦，但也会产生各种各样的心理活动。这正是人类对人生和自我的一种痛苦的、深层次的洞察。

记得在某一个心理剧里有这样一个情节：剧中一位年轻的女主人公走到台前，向观众诉说着自己忧郁、痛苦的心理状态。那些伴舞的男孩子说了很多很多的话安慰、帮助她。

“你们所说的这些道理我也懂。但现在这一切对于我来说没有任何用处，帮不了我的。”女孩子痛苦地叹息道。

这时，伴舞的男孩子们试图改变自己的角色，让女孩子自己来寻找答案。

“还是这样默默地忍受吧。即使把痛苦踩在脚下，她还会爬到身上来的。”女孩子呆呆地看着这些男孩子回答说。

这部心理剧演出结束以后，女孩子的脸色晴朗了很多。这也正是她在剧中希望得到的结果。因为她知道当时的忧郁是无法逃脱的，她还知道忧郁一定也有消失的那一天。虽然这个过程是非常痛苦的，但这却是她必须经历的一个过程。

如果一个人害怕忧郁，那么他将永远被困在忧郁的樊篱里，无法逃脱。那些无法承受忧郁的人、向忧郁俯首称臣的人和以前的我一样，都非常害怕忧郁。像这样看着自己受伤害、既害怕又软弱的样子的确是一件非常痛苦的事情。在体会一番充满泪水的自我怜悯和自我反省之后，我们会清楚地认识到现实，可以以一种温暖的心情来拥抱自己。在这种情况下，即使是一个孱弱的孩子也可以得到足够的力量，不再逃避，不再躲藏，而是充满自信地去寻找幸福所在。

如果这本书能够给被忧郁所困的您带来安慰，那么也就和我的写作初衷相吻合了。这当然是最好不过的事情。因此，希望您不要再害怕忧郁。即使是忧郁占据了您的身与心，也希望您能够体会到生活中真正的幸福。

荐 语

人只有在哭过之后
才能成长为真正的人

赵斗英

汉城医科大学名誉教授

金慧楠是一位文章写得非常棒，话说得很漂亮，笑容极灿烂的女士，在公开场合大方、洒脱，在私底下却害羞、腼腆。

她有一个特长——可以把学术性极强、很难懂的语言巧妙地用容易读懂的大众语言表达出来。在这本书中，她旁征博引了大量关于忧郁症方面的专门论述，并把这些内容转换成通俗易懂的语言，还在整个作品的字里行间列举了她亲自参与的许多次真实的治疗忧郁症的过程，读这本书的时候感觉就像是看一本情节引人入胜的小说。不仅如此，她还用通俗的语言，把一百多年来人类研究忧郁症的理论 and 实例慢慢消化、融合到每一个章节中。

金慧楠认为，人类摆脱忧郁是一件幸事，有时候也是一种不幸。事实上，忧郁并不只出现在身陷绝境的痛苦中，也出现在功成名就之后；既不会偏爱、垂青于特殊的人，也不会放过普通人。我们生活的这个时代让我们很容易遭遇忧郁。她主张不要逃避忧郁，也不要指望把忧郁一脚踢开，我们正好可以借此机会让泪水流出来，这样我们就会感觉非常痛快。她的话一

点也不错，甚至可以说是千真万确的。她在书中告诉我们，“不会哭不一定是好的表现”。人只有在哭过之后才能够成长为真正的人，也就是说，人只有经历过忧郁之后才能够成熟。

金慧楠的描述打破了人类对忧郁的固有偏见，告诉我们如何直面忧郁。因此，我建议那些正忧郁着的人们，或者是正在关注忧郁人士的人们要读读这本书。

中文版荐语

忧郁的误读

与误读忧郁

傅秋爽

说来惭愧，在刚刚决定引进这本韩国畅销书《越过忧郁那条河》时，我竟然以为忧郁是有钱有闲人情感世界的一种奢侈品。

朋友问为什么要选这本书，我说，想告诉人们怎样生活才能快乐。生活本来是快乐的，但是因为有人沉醉执著地追寻快乐，所以反而找不到快乐。快乐就像是小猫的尾巴，本来好好地长在身上，但如果非要捉来捧在手心里把玩，那就只好自己脑袋和自己尾巴捉迷藏，直到转晕为止。发晕的别名就是忧郁。

但是等我就这个问题翻阅了大量的资料，特别是该书的中文翻译稿出来后，我知道自己错了。并且我相信很多人都可能和我一样的无知。

第一，忧郁是一种疾病，与道德无关。

虽然我还不至于偏见到把忧郁与心胸狭窄、孤僻怪异、疑神疑鬼、患得患失、心机太重等贬义词完全等同起来，但在我的印象里，大约也和心态不阳光、性格不开朗、意志不坚强很接近。足以证明谬误在本质上没有什么区别。

其实，忧郁只是一种疾病，一种发生在精神上的疾病。就像患感冒一样，没有什么特别的罪过。它与道德、信仰、品质等都毫无关系。

第二，忧郁是一种发病非常广泛的精神疾患。

来自世界卫生组织的报告：忧郁症患病率占世界人口的5%，正在超过心血管疾病和恶性肿瘤成为威胁人类健康的最

重要的疾病之一；伦敦医药学院的专家对英、法、德、加和美国等9个欧美国家的情况进行追踪调查，结果表明这些国家中服用抗抑郁药的少年儿童急剧增加，其中英国最为严重；中国卫生部最近公布：我国心理疾病患者约1600万，青少年中有各种学习、情绪以及行为障碍等心理健康问题的已经高达3000万；北京大学心理学系对北京12所高校500名本科生进行抽测，结果表明，被测试者中网络成瘾者达到6.4%，网络成瘾是忧郁症的表现之一。

第三，患忧郁症的病人非常痛苦。

忧郁症是一种很痛苦的疾病，常常带给患者“炼狱般的痛苦”，致使自杀率高达12%~14%之多；全世界每年有28万人死于自杀，自杀未遂者超过200万人之多。其中60%左右患有忧郁症。

也许这些数字是抽象的，但如果我们把目光投向这些曾经熟悉的名字呢？当台湾著名作家三毛用一条薄如蝉翼的丝袜束起一缕香魂，当香港著名影视艺人张国荣神色迷离像只纸鸢飘落在都市寂静的夜空，人们惊诧惋惜之余，有多少人能够认真体味他们曾经有过的痛苦，有多少人能够反思曾有过的挽救他们生命的一次次机会，还有，到底有多少人能够接受这血的教训，用一种科学的态度来看待生命和这与生命存亡生死攸关的病痛？

午夜，中央电视台《新闻调查》中一位母亲正在流着眼泪倾诉：正值生命花季的女儿，美丽聪慧，马上就要从一所著名大学研究生毕业，但是却被忧郁所困扰，她已从死亡的边缘一次次的挽救，但是却在一次无知的疏忽中瞬间陨落。中央第10套节目中的“心理访谈”栏目，北京电视台的“生活广角”都通过一个个触目惊心的鲜活例子，告诉我们心理疾病的痛苦和无奈。当事人的撕心裂肺的痛哭和呼唤让我们在叹息之余，不得不反省我们能为他们做些什么，应该怎样尽我们的责任和义务来帮助他们。

第四，了解忧郁，认识忧郁，科学地对待忧郁。

放下偏见，以科学的眼光来看待忧郁。首先我们应该知道这种病症的一些基本症状：对痛苦的往昔无法释怀；难以忍受片刻寂寞孤独；害怕爱情失落忧心忡忡；压力超出负荷几近崩溃；因为一点小事郁闷不已；网络短信成瘾难以自拔；情绪稍

有波动就暴饮暴食；对自己的容貌过分关注；失眠厌食注意力难以集中；以疯狂购物来宣泄愤怒；对衰老和疾病无限恐惧；对任何事情都患得患失；成功了反而对未来迷茫；从未畅快地宣泄过感情。

读过后如果发现亲朋好友或者自己有些症状和萌芽，也不要惊惶失措，因为这个世界上绝对不是“只有你忧郁”。

第五、关心忧郁症患者，帮助他们。

忧郁症患者是一个精神异常敏感的群体，他们更需要人们真诚的关心和无微不至的帮助。必须以仁慈无私的爱心，科学严谨的态度，耐心体贴的行动来安慰他们，鼓励他们。鼓励他们及时就医，鼓励他们纠正因为对疾病的偏见而产生的自卑，鼓励他们鼓足勇气战胜疾患。严重的忧郁症患者经常要面对生死抉择的关口。记住，你如果能够在关键时候伸手拉他一把，你就是挽救生命的神明。

比起治疗忧郁症更迫切的问题是要预防忧郁症的发生。从《越过忧郁那条河》这本书中，我们了解到，一个人之所以会忧郁，一定有其深刻的精神创伤根源，有些创伤尽管非常久远而隐蔽。这种创伤有时是和社会和工作压力造成的，有时是亲人之间身体和精神的伤害造成的，有些甚至可以追溯到患者幼儿时代父母无意间的忽视冷漠或过分溺爱所造成的伤害。

我们要懂得如何保护自己，避免受到这些伤害；要学会做父母，别给可爱的孩子埋下终身痛苦的隐患；要学会在社会、家庭和朋友中做一个友善可爱的成员，不给他人造成伤害。

第六、勇敢地直面忧郁，拨开忧郁的阴霾。

忧郁只是你心中的一个结，解开了这个结，忧郁的阴云也许就能成为智慧的甘露；忧郁的潜流也许就能变成创造的源泉；忧郁也许可以变成身心投入的执著；忧郁也许就可以成为宁静致远的深邃。如果你想从忧郁的泥沼里走出，如果你渴望找到心灵安宁快乐，那么就请读一读这本《越过忧郁那条河》吧；如果你希望家人平安，如果你企盼孩子身心永远健康，也请你读一读这本《越过忧郁那条河》吧。因为它能给你一种科学态度，使你顺利越过那条横亘在面前忧郁的河。

这本书的作者与《我是真的爱你吗》一样，都是韩国著名心理学家、金牌畅销书作家金慧楠女士。

1

忧郁,总爱光顾哪些人

- 17/忧郁者经常出现的三个错觉
- 22/致依靠赞美才能活下去的人
 - 26/忧郁男人的最后出路
 - 28/有爱就不会再忧郁吗
- 35/只因你是女人就必然忧郁吗
 - 44/致言必称忧郁的人
- 51/别让亲友的死亡成为你忧郁的理由
 - 58/婆媳之间的忧郁情结
 - 60/流泪并不是懦弱的表现
 - 64/绝对不是“惟你独忧”

2

忧郁,是诱因还是结果

- 75/致对所有的事都感到厌倦的人
- 83/致靠暴饮暴食或厌食来缓解压力的人
- 90/致靠酒精或毒品来麻醉自己的人
 - 96/嗜酒者的心理分析
- 98/致过分关注自己年龄和容貌的人
 - 106/致忧郁之极幻想自杀的人
- 114/青少年自杀率居高不下的原因
 - 116/致身心俱疲的人

3

时代的忧郁,你如何认识

- 125/证据一:语言

证据二：电影/132

证据三：因特网/138

忧郁时代的推波助澜者——小大人/145

4

面对忧郁，请摒弃无知和偏见

遭遇什么才有资格忧郁/155

成功就能远离忧郁吗/159

男人的忧郁说不出口/165

一些容易被忽视的忧郁/167

忧郁之痛的身体表达/174

为什么独生子女或长子长女更易忧郁/179

乐观向上的人就不会隐藏着忧郁吗/181

忧郁真的可以成为创造力的源泉吗/186

幼儿也能感受到忧郁吗/190

努力理解忧郁的真正意义/192

发现忧郁的特殊价值/198

5

渡过忧郁的河，你就是英明的人

过什么生活，你选择/207

抛开坏心情，自由地呼吸/211

请主动伸出你的手/216

请不要一味想着战胜孤独/221

在平凡的生活中体会人生的快乐/224

忧郁症患者的会诊单/227

后记 祝福趟过忧郁之河的人/229



不论是在阳光灿烂的日子里，

还是在阴云蔽日的日子里，

我无一例外在感受到自己被忧郁所包围。

我的生活中，忧郁的日子远远多于不忧郁的日子，

真不知道这样的生活什么时候才会有一个尽头。

1

忧郁，
总爱光顾
哪些人