



心理更新 · 心理自疗

Frank Minirth, Paul Meier

[美]米勒 [美]米尔 著

唐子明 译

英文版销售超过 50 万册

快乐是一种选择

走出抑郁完全手册

~ HAPPINESS IS A CHOICE ~



抑郁不是不可治愈的
快乐是一种生活态度的选择



心理更新·心理自疗

Frank Minirth, Paul Meier

[美]米勒 [美]米尔 著

唐子明 译

快乐是一种选择

走出抑郁完全手册



图书在版编目(CIP)数据

快乐是一种选择:走出抑郁完全手册/(美)米勒,(美)米尔著;
唐子明译. —北京:中国轻工业出版社, 2006. 6

(心理更新·心理自疗)

ISBN 7-5019-5378-3

I.快... II.①米...②米...③唐... III.抑郁症-治疗
IV.R749.405

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 035909 号

版权声明

© Originally published in English under the title: Happiness is a Choice, by Frank Minirth and Paul Meier, Baker Books. Chinese edition (simplified characters) is arranged by permission through Enoch Communications Inc. Copyright © 2006 Enoch.

责任编辑:顾海燕 责任终审:劳国强

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京文海彩艺印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2006年6月第1版第1次印刷

开本:889×1194 1/32 印张:6.5

字数:100千字

书号:ISBN 7-5019-5378-3/B·098 定价:21.00元

著作权合同登记 图字:01-2006-2892

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730

发行电话:010-85119845 65128898 传真:85113293

网址:<http://www.chlip.com.cn>

E-mail:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60250J6X101ZYW

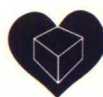
米勒博士 (Dr. Frank Minirth) 和 **米尔博士** (Dr. Paul Meier) 是高踞全美畅销书榜首的《爱是一种选择》(Love is a Choice)、《无忧是一种选择》(Worry-free Living) 的作者，两人合力创办的心理治疗诊所是世界上最大规模的诊所之一。两位作者先后毕业于美国阿肯色医学院及达拉斯神学院。

抑郁对现代人来说决不陌生，我们每个人都可能经历低沉或抑郁。本书两位作者是非常资深的治疗师，两人再度合作，修订这本不可多得的著作。作者以简洁易懂的笔法，解释抑郁的不同成因，分辨哀伤与抑郁的分别。哀伤若加上罪疚感，就容易变成抑郁。抑郁的生理遗传因素也不容我们忽略。本书最重要的部分是如何面对抑郁，怎样处理抑郁背后隐藏的愤怒。

——叶万寿（香港资深心理辅导员，Innerspace 心理辅导服务创办人）

从事辅导工作多年，我见过的伤心面容不下千人，他们除了带给我不幸的生命经历外，还留下宝贵的警惕——不要轻易跌入忧伤的陷阱。越懂快乐的人越会爱上每日的生命机会！

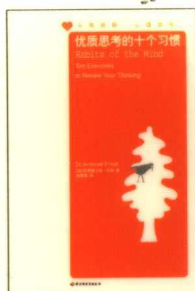
——余德淳（香港心会社副会长，EQ 研究及训练导师）



心理更新 · 心理自疗
Inside Out Series

你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效是由心发出。

——《箴言》



优质思考的十个习惯



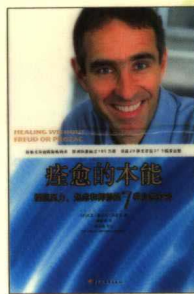
无忧是一种选择



爱是一种选择



窗外依然有蓝天



痊愈的本能

选题策划：以诺文化
Enoch Communications Inc.



心景视界
BROADVISION CULTURE
COMMUNICATIONS

献给

我们的太太

玛丽·米勒和珍·米尔，

她们使快乐变成一种

更容易的选择；

还有我们的父母，

他们以无条件的爱

养育我们

前 言

我想在正式带领读者借着这本书踏上旅程之前，先突破传统，分享自己最深入的反省。当我执笔写下自己的感想时，正安静地坐在达拉斯机场的候机大厅。我凝视着窗外的景色，看见大片云彩悠然飘浮，飞机机械式地升降，内心不期然地感到喜悦和兴奋。我感到自己与上帝和睦、与妻子及儿女和睦，也与所爱的朋友和睦，然而，当我环顾候机大厅，并分析坐在我四周的人时（精神科医生的偏好），内心却有另一种感觉。当我思索用各种方式描述这情景，就想起现代德国哲学家及神学家经常讨论的名词——焦虑 *angst*。焦虑是一种由不明确的原因而产生的内心不安。我由当下的观察想到整体人类的状况，便感到焦虑。我从事精神病治疗，辅导过很多类似的人，明白他们内里压抑的恐惧、不安和怒气，有时更隐藏在满脸笑容的后面。我理解并同情这些人；事实上，我不单感同身受，还因他们感到痛心，我希望他们和我一样，得到喜乐及内在的平安。就是这个缘故，米勒医生和我合作写了这本书，将我们所知的与你分享，又希望你把它传递给你挚爱的亲朋好友。

很多年前，我读到林肯总统一段发人深省的话：

“大多数人能活得快乐是在于他的选择。”我完全赞同他的话。林肯应该很清楚这话的含义。在他的生命中曾经历过极大的痛苦——未婚妻死亡、选举失败、美国内战，以及其他重大的挫折，甚至有一段时间，他抑郁至极，想要自杀。然而，林肯选择克服自己的抑郁，选择快乐。在遇刺前的最后几年，他得到了内在的喜乐和平安。

在你决定赞同林肯的主张，或者同意作者的观点“快乐是一种选择”之前，让我先解释这个书名的意思。我和同事所接受的高等教育加在一起超过 30 年，其间我们致力于研究人类的心理、生理、解剖学、思想及灵性。加上我们执业以来处理过几千个心理治疗个案，我们可以肯定，大多数人没有我所说的内在喜乐和平安。我们也肯定，所有人都可以过喜乐和平安的生活，只要他们愿意选择和按正确的途径得到它。请不要误会我的意思，大多数抑郁的人希望摆脱苦恼，但他们并不知道得到快乐的方法。有的人甚至可能选择抑郁作为他们的生活模式，因为过去的创伤使他们相信这是咎由自取的。

很多人觉得难以明白，为什么会有人情愿放弃平安和喜乐，而选择不愉快和抑郁，但那么多人这样做，是因为很多他们并不明白的原因。有些人以不快乐来惩罚自己：如小时候曾被虐待的成人，会误以为自己是渣滓，应该受人虐待。虚假的罪疚感和苦涩使他们一生坠入抑郁里，直至他们重新发现自我价值，释放潜意识的

苦涩感。也有人选择以不快乐去操纵别人，以博取配偶及朋友的同情。至于其他内在促动持续抑郁的因素，我们稍后会做出分析。

此外，米勒医生和我希望阐释清楚，有些人固然愿意选择过快乐的生活，却仍然得不到内心的平安和喜乐，原因是他们常往错误的地方去追寻。有些人在物质中追求快乐，有些人肆意纵欲，结果得到短暂的欢愉之后是漫长的失落。有些人在公司、政府机构，甚至自己的家，谋求权位，以满足内在的私欲，但仍不能如愿。不少富有的商人到我的医务所求助，他们拥有大屋、游艇、科罗拉多州的豪华别墅、乖巧的儿女、美丽的情妇、贤惠的妻子、稳健的公司，但仍有自杀的倾向。他们拥有一切，却唯独欠缺一分内心的平安和喜乐。他们走投无路向我求助，请我帮助他们克服自杀的念头。为什么会这样？答案并不简单，人的心理和情绪是个非常复杂的动态系统。在该书中，我们将会用简单的语言来提炼这些复杂的思绪，逐步带领读者去获得那份持久的内在快乐——如果你选择这样。

我所乘坐的飞机现在正在1万1千米的高空中飞行，比大片的云层还要高。我正前往洛杉矶带领一个周末退修会，对象是一群医生和他们的妻子，题目是分析医生及其家人情感痛苦的来源。这群人愿意在百忙中抽出周末，因为他们想找到获得内心平安和喜乐的方法，为此我衷心佩服他们。在现今美国的社会中，医生的自杀率是最高的。他们承受重大压力，他们以为是来自外

在因素，却不知道压力其实基本上源自内心——从完美主义、被虐心态、自责倾向及不安感觉而来。他们当中大多数惧怕失败，并强烈感觉自己需要拯救世人免受疾病和死亡之苦。正因如此，“花生”漫画的作者舒尔茨开玩笑地把医学博士（M.D.）写成医神（M. Deity）。大多数医生（包括两位作者在内）因感怀世间疾苦而选择入读医学院；无论如何这是他们意识到的动机。可惜不久，很多医者都会“冷下来”——失去怜悯人的心，因为要应付医学院、实习、住院值班及行医时的严格要求及轮班工作制。我有不少精神科的病人都是其他专科的医生，因为抑郁及情感痛楚而来求助。

当飞机越过西岸的得州和加州边界，我开始为在洛杉矶正等候我的医生及配偶感到焦虑。我不但在考虑在退修会中和他们分享的内容，还考虑我和读者能分享什么。对于后者，我心中有两个基本的目标。我认为较重要的目标——你可能会感到诧异——是劝说你们放弃抑郁而选择快乐。不明白人性的复杂及堕落的人，听起来可能觉得可笑，但这是千真万确的！抑郁可以满足我们不少潜意识需要，正如每当病人诉说自己要放弃一段漫长的抑郁生活时，我都会与他们坐下来，一起分析抑郁所带来的回报。潜意识的动机因人而异，但一个共同点是与愤怒有关——压抑的愤怒，埋怨自己、埋怨别人。分析过他们为什么抑郁后，我尝试劝说我的病人选择快乐。

第二个目标是劝说读者立志过正当生活，去获取内心的爱、和平及喜乐。所谓“江山易改，本性难移”，

很多人活了二三十年，仍然采用童年习惯的生活模式；有些改过自新的酒徒不明白为什么妻子在他变得负责任后仍离他而去，反而下嫁另一个酒徒。原因是这位妻子的父亲也是名酒徒，因此她已习惯于父家那种拖累症的生活模式。我看到这种现象不断重复发生。现代行为学发现，人脑就像一个精密的计算机，人经常选择重复一些在孩童时被父母注入的生活程序，而不管正确与否。在我的另一本著作《基督徒如何抚育孩子和培养人格》(*Christian Child-Rearing and Personality Development*)，已详尽指出并证明人接近 85% 的行为模式及心态早在出生后头六年已形成。我并不是说人被往昔的生活模式捆绑，不能自拔，而是要指出我们时常会无知地选择重复幼年时建立的生活模式及世界观。感谢上帝给人意志——选择的能力。没有意志的能力，精神病治疗及撰写此书的努力皆是白费心机。我也希望你——亲爱的读者——可以运用你的意志，选择一套崭新而健全的思想及生活模式。使你得到快乐是我的目标。但正如我只能叫自己快乐而不能使任何其他人快乐，我所能做的是劝说读者要选择快乐，并指出我认为是对的方法。至于选择或跟随与否，则要读者自己做出决定。

米尔医生

目 录

前 言 / i

第一部分 抑郁症是什么？ / 1

第一章 谁会患上抑郁症？ / 3

第二章 抑郁症的症状是什么？ / 7

第三章 抑郁是自杀的主因 / 17

第四章 哀伤是否等同于抑郁？ / 23

第二部分 抑郁症的成因是什么？ / 31

第五章 遗传是不是一个好借口？ / 33

第六章 抑郁的根源有多深？ / 39

第七章 情感痛苦的主要原因是什么？ / 45

第八章 “好人没有好报”是真的吗？ / 51

第九章 抑郁能装出来吗？ / 73

第十章 突发的压力对抑郁有什么影响？ / 93

第十一章 什么性格容易产生抑郁？ / 103

第三部分 怎样克服抑郁？ / 131

第十二章 有没有快乐生活的基本指南？ / 133

第十三章 怎样处理愤怒？ / 141

第十四章 何时用药及住院治疗最有效？ / 153

第十五章 怎样处理焦虑？ / 159

第十六章 怎样寻找一生之久的快乐？ / 167

注 释 / 189

第一部分 抑郁症是什么？



第一章 谁会患上抑郁症？

一位素未谋面的年轻女子正在接待处等候，在获邀请进入我们的办公室，被问及问题后，她立刻泪如泉涌，述说自己的情绪低落。她表示感到沮丧、悲伤、无望和无助，觉得生命毫无价值。简而言之，她感到十分忧虑和绝望。她一直祷告，盼望我们有能力帮助她，好像我们是她最后的指望。

这位年轻女子所患上的，正是美国的头号健康疾病——抑郁。作为精神病医生，我们目睹患上抑郁症的人数，比患有其他情绪问题的病人的总和还要多。大多数美国人生命中有一段日子都会患上严重的临床抑郁症。现在，每20个美国人中便有一个被诊断患有抑郁

症¹。当然，还有许多患上抑郁症的人没有接受帮助。根据一项估计，目前约有2000万名年龄介于18~74岁的美国人患上抑郁症²。抑

每20个美国人
中便有一个被诊断
患有抑郁症。

郁是导致自杀的主要原因。事实上，约有15%患上严重抑郁的人最后会走上自杀之路³。目前，自杀在美国是第十大杀手，大专院校学生的第二号杀手⁴。此外，女性患抑郁的比例比男性高两倍，在社会及经济地位较高的人群中，发生的比例亦高出三倍⁵。金钱不能买来快乐。40~50岁的年龄段较常出现抑郁，但由婴儿至老年的任何时期，紧张的生活一样可以导致抑郁⁶。

抑郁其实是一个笼统的词汇。一般人用这个词来形容任何由情绪轻微转变至精神错乱的广泛行为。每个人都可以落入这范围之内；在某程度上，我们情绪低落的程度和快乐的程度也是时刻不同、天天不同的。精神病医生的医治对象是那些患有“临床抑郁症”的一群人——就是一些因抑郁而出现生理症状的人。

从约伯时代至今，关于抑郁的讨论一直持续着。抑郁症的症状从首次被记录以来，至今仍是一样。《圣经》记载约伯、摩西、以利亚、大卫及耶利米的抑郁症状。在17世纪，理查德·伯顿撰写了一本名为《分析抑郁症》（*The Anatomy of Melancholia*）的经典著作。在本世纪，著名的作者如弗里德曼、所罗门、帕奇、伊顿、彼得森、阿利蒂、科尔布及其他人，都曾详细论及抑郁症的症状⁷。下几章将列出他们提及的多种抑郁症状。

那么，谁会患上抑郁症？在生命的某个时段，差不多人人都会！不过，我们要强调：即使严重的临床抑郁症患者，也有方法摆脱这病的痛苦。没有涉及生理因素