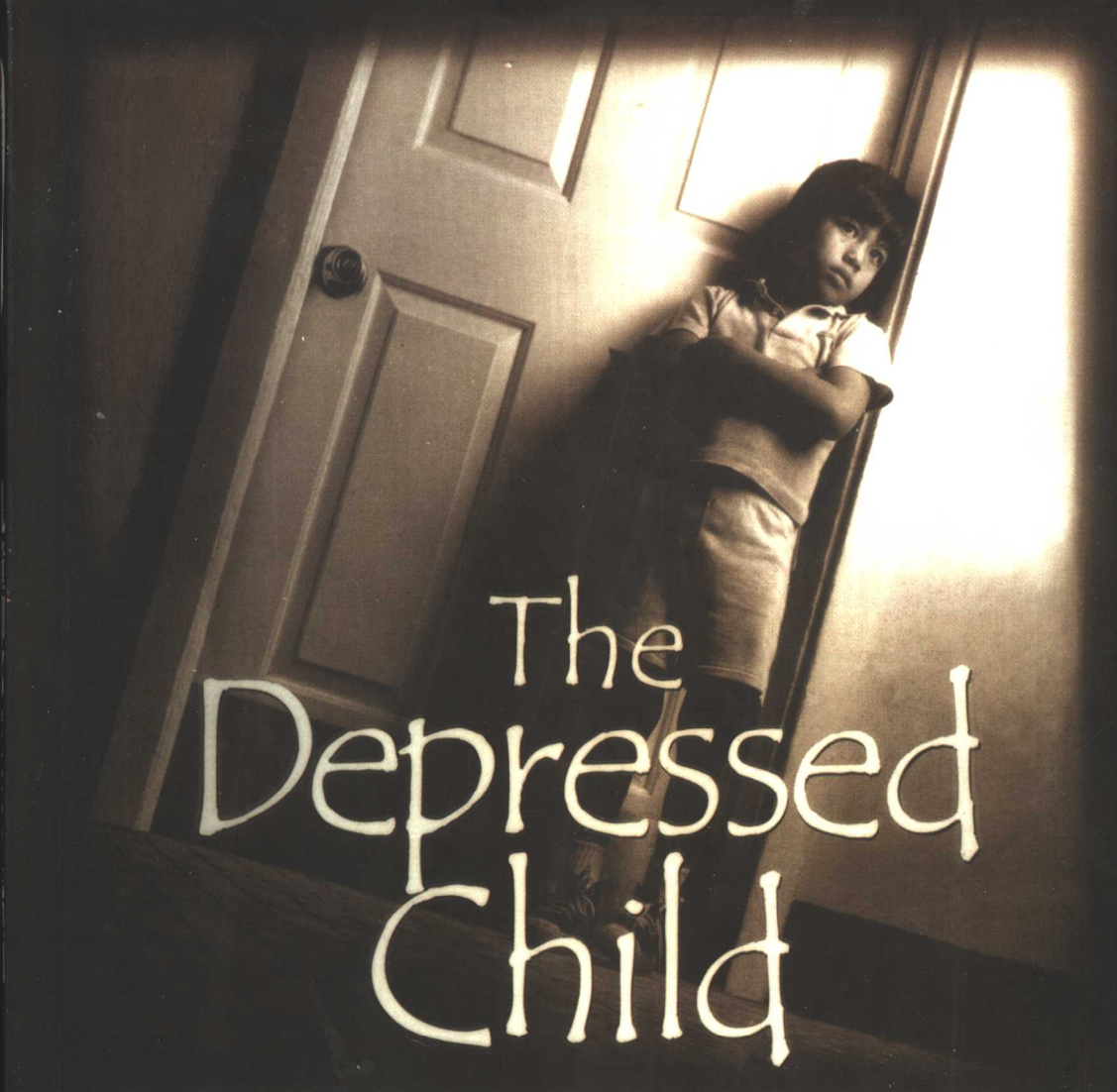




# The Depressed Child

● 新手父母 08

## 儿童抑郁症完全指南

挽救孩子，父母必读

最畅销图书《培养一个有作为的孩子——读懂“不听话”的行为》的作者

道格拉斯·埃·雷利博士◎著

关胜渝◎译

汕头大学出版社

北京市东城区图书馆



90298224

# The Depressed Child

## 儿童抑郁症完全指南

道格拉斯·埃·雷利博士◎著

关胜渝◎译

汕头大学出版社



SBu 44/57

## 图书在版编目 (CIP) 数据

儿童抑郁症完全指南 / (美) 雷利著; 关胜渝译.

汕头: 汕头大学出版社, 2004.1

书名原文: The Depressed Child

ISBN 7-81036-476-6

I. 儿... II. ①雷...②关... III. 儿童 - 抑郁症 - 诊疗 - 指南 IV. R749.94-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 096880 号

THE DEPRESSED CHILD: A Parent's Guide for Rescuing Kids by Dr. Douglas Riley  
Published by agreement with the Rowman & Littlefield Publishing Group through the  
Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprise, LLC.

© simplified Chinese edition, Shantou University Press 2003

All rights reserved.

## 儿童抑郁症完全指南

---

作 者: 道格拉斯·艾·雷利(美)

译 者: 关胜渝

责任编辑: 胡开祥 余毅英 郭丽萍

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广州大一印刷有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁 2205 室

电 话: 020-85250482 邮 编: 510075

开 本: 890×1168 1/16 印 张: 11

字 数: 158 千字

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

印 次: 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 6000 册

定 价: 18.00 元

ISBN 7-81036-476-6/R·72

---

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

# 目 录

|      |                 |
|------|-----------------|
| 鸣谢   | /3              |
| 序    | 抑郁症的目的 /5       |
| 第一章  | 策划拯救工作 /11      |
| 第二章  | 死亡是种选择 /37      |
| 第三章  | 我是块最差劲的料 /53    |
| 第四章  | 我的错误证明我一文不值 /61 |
| 第五章  | 没人会喜欢我 /71      |
| 第六章  | 以“F”开头的字 /81    |
| 第七章  | 没有这个人我不能活 /91   |
| 第八章  | 我一定会疯了 /101     |
| 第九章  | 我父母并不那么爱我 /109  |
| 第十章  | 麻醉品使我快活 /117    |
| 第十一章 | 一切都不会改变 /125    |
| 第十二章 | 制定一种治疗方案 /135   |
| 第十三章 | 相关疾病 /161       |
| 跋    | 为抑郁美言几句 /169    |



# 鸣 谢

任何一位心理学家如果不向他人学习是决写不出令人信服的有关儿童与青少年的文章。我很高兴借此机会向那些过去我曾请教过且如今仍继续要讨教的人们公开地表达我的谢忱。

西密歇根大学幼教与幼教心理学系在我研究生学习期间，从头至尾给予我赞助与支助。对该系我终生感激，并希望此书能成为对它全体教职员工的肯定。

在西密歇根时，我有幸师从爱德华·特雷姆雷博士，他将自己大部分的职业生涯都致力于思考抑郁是如何发作的。感谢他使我明白，抑郁远非只是一种生物化学上的不平衡。特雷姆雷博士在抑郁症如何影响人对自身的看法、对世界的看法、对自己周边人的看法以及对将来的展望上造诣颇深。

我的导师和委员会主席罗伯特·伯兹博士在帮助我了解让儿童、青少年以及成年人去思考他们是怎么想的这一能力上起了关键的作用。我坚持认为，必须先检查我们自身的“内存系统”，然后才能做出有意义的改变。这一点很大一部分是受其影响所致。

我特别感激弗吉尼亚州纽波特纽斯市的一些儿科医生对我工作的支持，我很高兴有机会和他们不仅从心理学的角度，而且还从医学角度一起讨论病例。我还想对儿童诊所、半岛儿童医院和纽波特纽斯市儿童医院让我查阅他们的资料表示谢意。

泰勒贸易出版社的责任编辑卡麦尔·克莱恩和毛拉·洛斯在本书

进行的各个阶段工作勤勉，给我提供了详细的反馈意见。他们周详的点评对本书的最终成书功不可没。

许多家长们寻求我的建议，让我诊治他们的孩子，对此我一直受宠若惊。在这点上，我必须对他们给予我的信任表示深深的感激之情。

最后，没有我妻子蒂伯拉·林姿·雷利的支持与帮助，此书实难问世。她不厌其烦地倾听我，与我商讨我的思想和想法，对此我感激万分。

# 序

## 抑郁症的目的

抑郁症是干什么的？

乍听起来，这个问题问得莫明其妙。抑郁症究竟要干什么？勇敢的回答是，它并不干什么，它没什么目的，而只是让患该病症的人痛苦。它是一种得根除的疾患和毛病。没有干什么之说。

请别这么快就以为问题解答了。人们毕竟过去有问过发烧这一病痛的目的何在，并对它在医学角度有助于了解身体上出了什么事这一说法觉得好笑，因此，你一旦想到抑郁症这么个复杂、痛苦的精神病症，定会认为它似乎不可能无缘无故地产生。

※

※

※

根据精神病诊断统计杂志（美国精神医学学会 1994 年第四期）报导，抑郁症大发作的症状会是很痛苦的：

- 由自述（比如说感觉悲伤、空虚）或旁人观察，几乎每天大部分时间都有抑郁情绪。而在儿童和青少年身上可能是一碰就大发脾气。
- 几乎每天大多数时间里对差不多所有活动明显失去兴趣和快乐。
- 未进行节食或瘦身，体重明显下降（即一个月内体重有 5% 的变化）。
- 几乎每日失眠或过度失眠。
- 几乎每日心情激动或障碍。
- 几乎每日疲劳和无精打采。几乎每日感觉自己没用或有不恰当的

负罪感。

- 几乎每日无法去思考或精神不集中，或做事犹犹豫豫下不了决断。
- 没有特别规划，脑中反复出现死亡或自杀的想法，产生要自杀或想自杀的专门计划。\*

儿童要接受抑郁症大发作治疗，必须在二周内五个或五个以上的上述症状，而这些症状一定得与以前的表现不一样。儿童总数中有 3%至 6%的人患有该症状。

虽然这些症状提醒我们儿童和青少年中存在着抑郁症，但是它远不足以使我们明白，是什么引起抑郁症以及对此我们能做些什么。我认为，只有不单单将它看成是个疾病或是一系列症状，而只是传递的一个信号时，对抑郁症才能有最清楚的了解。

※

※

※

本书的观点是，儿童和青少年抑郁症是一种信息反馈，是一种大脑想引起人们注意的意识。抑郁症发出的信号不总是容易听到或接收得到的。它想告诉你的是，你生活中某些东西必须改变，然后，你才会感觉舒服些。

抑郁症在你生活中的三个方面给你反馈。任何一个方面都会要求你非得改变，以求感觉舒服些。第一方面，可能也是如今人所共知的一点是生物化学方面。第二方面是环境压力。抑郁症第三个可能的原因是你自己的思想和看法。

美国公众受过良好的教育，他们十分清楚：情绪受激素和神经传递素的严重影响。许多家长打电话到我办公室来说，他们的孩子可能得了“化学失衡”，这太正常了。

我们以为，化学失衡能导致抑郁症，这往往使我们忘了其它的因素。外界压力如工作过重、一件重要的事没干好、关系破裂或家

---

\* 注：经美国精神医学会 1994 年版精神病诊断统计杂志第四期同意转载。



里争吵气氛紧张都能引发可怕的情绪。内在的事情如某人的自我感觉也能导致抑郁。化学失衡作用于压力，压力作用于思想，而思想又作用于化学，如此循环往复，直至脑袋被转得晕晕乎乎的。

## 无助的想法

本书主要集中讨论儿童和青少年抑郁症的第三个原因，即我称之为“认知抑郁”的那种形式，因为它是由自己的思想和看法引起的。为什么要集中在思想和看法上呢？理由有二。首先，对自己和自己一生的负面看法几乎总与儿童、青少年的抑郁症相伴相随。其次，当我们帮助这些孩子改变他们对自己的看法时，他们几乎都说“感觉好多了”。

不妨这么来看：大脑就是一台有机的计算机。思想和看法就是其软件。举个例子说吧，你使用的那台计算机主要部件开始用 3 加 4 去等于 6 时，那么，很可能信息系统部门的某人一定熬过夜。同样，当我们听到孩子对自己明显表示失望的看法（这是抑郁症的燃料）如“我什么都不行”、“我真的太蠢了”时，也一定要有所警觉。正如我们会修复办公室的电脑使之运转正常一样，我们丝毫不能放松警惕，要马上去纠正我们孩子不正确的思维。

所幸的是，大脑的程序能重新设置。但首先你得搞清导致抑郁的原因之所在。经验告诉我，大多数抑郁的儿童和青少年均暗自相信以下十种失望的看法。

### 失望看法 1：死亡是种选择

抑郁儿童和青少年的思想可以被这里谈到的一种，或多种看法所主宰，以致在合力的作用下足以使之不想活下去。一般来说，轻生的想法只是在一个或多个这样的想法主宰了整个思维过程时才产生。正是这个时候孩子会以为，死亡才是结束负面感觉的一个现实选择。

### **失望看法 2：我是一块最差的料**

抑郁的儿童和青少年经常有别人似乎总比自己好或自己生来就高贵的意识。正如我们能从几乎所有与抑郁有关的东西中会发现的那样，这一想法无须建立在现实基础之上。暗自认为自己是块最差的料的儿童和青少年，完全有可能比几乎他所有的同伴都聪明。当你观察这么想的孩子与其同伴互动时，你会注意到，在争执、讨论中他会轻易服输。他更关注的是如何使所有人快活而不太关注去表达他自己真实的想法和看法。这样的孩子，即便清楚地知道别人错了，也很难为自己而去理直气壮一番。

### **失望看法 3：我的错误证明我一文不值**

相信这一说法的儿童和青少年常常担心自己做错事，并且将所做错的事都视为自己有问题。你可以猜到，他们还把自己的错看成证明自己不如别人的证据，即便别人也完全犯了相同的过错。毫无疑问，他们同样也容易将自己的过错推到他人身上。

### **失望看法 4：没人曾喜欢过我**

也许是因为他们以如此负面的角度看待自己，抑郁的儿童和青少年自然认为没人会真地爱他们。虽然他们完全可能是些可爱的孩子，能展现与人际交往能力相关的所有才华，可认为没人曾喜欢过他们的孩子常常会呆在人群的边缘。他们确实想被人邀请参加进去，但又怕如果自己鼓起勇气敲门，宣布自己来了，而别人却又加以拒绝。正是由于他们躲在后面羞羞答答，别人才会躲着他们或根本都没发现他们。对此，抑郁的孩子却从完全相反的角度来加以解释。他得出结论认为，他之所以未被邀请参加，是他不值得人家喜欢。当人家的确表现出喜欢他时，老唱反调的他却反过来想：“如果他们真了解我，便一定会不喜欢我。”



### **失望看法 5：你对我必须公正**

正因为抑郁儿童或青少年认为他不如别人，或不讨人喜欢，因此，它指的是死缠着要人家喜欢他。抑郁儿童让别人喜欢他们的方法之一是，装得像全世界最讨人喜欢的人的样子。陷于这么一个角色中的孩子，常常会出格地去证明自己对别人好，即便这些别人都是些没教养的人。当没教养的人拒绝投桃报李，那么抑郁的孩子便变得愈发抑郁了。正常孩子说话常常不那么绝对，即便是认为应该如此也罢，他们老是避免与人发生冲突。

### **失望看法 6：缺了这个人我不能活**

这一想法在抑郁青少年中特别普遍。他一生中一直讨厌自己，可过后某日突然来了个人，向他表示了一种兴趣，有时可能只是小小那么一点点兴趣，这时抑郁青少年便立刻得出结论：爱终于出现。而如不抓住此机会，它将永不再来。由于有个抑郁的伙伴在身旁，且不停地要你向他保证爱他，因此，绝大多数青少年里的这类关系注定要破裂。而一旦关系破裂，这些抑郁的青少年便认为，活着没有什么意思。

### **失望看法 7：我一定会发病**

我每年都碰到一小部分孩子，他们最后都向我坦白，他们脑袋里总好像有个声音告诉他们，去做对自己、对他人危险的事。这个声音不像自己的，还似乎真有人似的。他们有一种被外来者入侵的感觉，认为自己疯了。他们对自己会发疯的担心使之将这一恐惧埋在心底不告诉他人。

### **失望看法 8：我父母没给我足够的爱**

抑郁都会有许多原因。然而多年以来，我对有这么多的抑郁成

人深感惊讶。他们称是自己的父亲或母亲由于各式各样的原因对他们在情感上、生活上的关心不够所致。这一关心不够可能是他（或她）迫不得已，经济上不富余，工作时间太长或是外出太频繁等等。它可能由于父母不善待一样具体的东西引起（你不能不考虑自己的动机而将孩子与东西等同起来）。它可能由于父母身患严重精神疾病所引起，它也可能由抑郁症本身引起，一种由父母的抑郁导致孩子抑郁的循环。

### **失望看法 9：麻醉品使我快活**

抑郁的青少年有转而去寻求任何东西的危险。他们用一定的物质——食物、甜饮料、糖果、垃圾食品在自己情绪不安时来舒缓自己。他们也用其它物品——酒精、大麻和其它街头毒品，使自己沉湎于暂时的忘却一切或是暂时的兴奋，以摆脱内心的感觉。

### **失望看法 10：什么也不会变**

看完前九个失望看法后，你就会明白，为什么抑郁儿童或青少年会道德沦丧，并开始认为：他永远也摆脱不了他所感受到的一切了。他心中将来的希望开始消失，生活也开始变得平淡无趣。

※

※

※

这些便导致认知抑郁的一些想法。在以下章节里我们将逐一详细探讨。请记住，为帮助你孩子摆脱认知抑郁的状态，你得帮助他明白，他思考问题的方式实际上就是导致他抑郁的根源。为了帮助他摆脱抑郁，我们得向他证明，他的想法是错的。有时，还得做得有些戏剧性。我们现在就来谈谈用来拯救你孩子的技巧和做法。

## **第一章**

# **策划拯救工作**

为了使你的孩子摆脱抑郁症，你必须愿意采取决定性的手段。  
为对儿童和青少年来说，抑郁状态使他们感觉自己像个系链被割断的太空飞行员，在空中飘来飘去。抑郁的儿童和青少年同样有孤立感和无助感。他们需别人来负起责任，前来拯救他们。

所谓负起责任，就要求父母深入了解认知抑郁的非逻辑性，明白它是如何运作的，以便形成一套方法去对抗和破坏认知抑郁对健康孩子的情绪和信心做出的非逻辑、非理性的损伤。我们的做法将是：打乱认知抑郁的工作机制，致使它所有齿轮、传动带和主轴都来个急刹车。为达到这一步，家长有特别重要的几点需要考虑。

- 任何成功地对抗认识抑郁都需要我们学会如何检测家庭结构。结构由所有规章、制度、奖励、惩罚、爱和抚育组成。它使儿童和青少年感到安全、平安。全家人一起生活、互动的方式能使孩子要么身体健康、人格完整，要么悲伤不已和郁郁寡欢。
- 保持抑郁状态，需要抑郁的人“能证明”他认为自己一生中那些坏的方面是真的才行。无法证明，抑郁便消失。
- 抑郁儿童和青少年很不聪明地用了双重标准。一方面他们把自己的过失和错误看成证明自己一文不值依据；而另一方面却否认别人身上同样的过失和错误也得这样来看。只要思想上采取双重标准，他们不大可能摆脱抑郁的困扰。
- 作为父亲或母亲，除非与之谈心，否则不可能帮助你孩子摆脱认知上的抑郁症。尽管你会发现，要使你们的谈话有效，你必须懂得如何去倾听他们。

没人像我这样清楚地了解抑郁症是如何运作的。像我这样把手洗净，离开并对自己说：“好吧，跟那个我告别吧。让我们继续进行，来创造某种新奇迹。”但在治疗抑郁儿童和青少年的过程中，



我的经验告诉我：如果你留意孩子成长的那种环境，请务必认真倾听他对自己的看法，帮助他们摆脱对自己比对别人太过苛求的想法；同时，学会倾听他们说话也会使你能帮助他们长期恢复自信。

## 结构的问题

我在《不听话的孩子》那本书里曾讲述过一个故事，它对抑郁的孩子和青少年特别适合。我行医初期有一次给一个孩子治病，一周后接到他老师的电话，她告诉我，我对孩子所做的工作产生了神奇的效果，并让我继续努力。我感谢她善意的褒奖，可却没告诉她，这孩子我总共才见了一次，我除了和他打招呼，建立一种朋友式的联系之外，几乎没做别的什么。事实是，我弄不清我做了些什么会这么有效。

大约一年之后，我接到了另一个老师有关另一个孩子的类似的电话。情形除了是不同孩子之外，其余都一样。我真是一头雾水，不知做了什么，对孩子产生了如此影响。到这时候，我才下决心弄个明白。在苦苦思索之后，我突然发现，并非是我本人在仅仅一次治疗中做了些什么对他特别有帮助。特别有帮助的是，这两家的家长们花时间、花精力将孩子送到我这里来，这向孩子们传递了一个强有力的正式的信息。他们清楚地知道，其中一定出了问题，于是打算加以解决。当家长发出一条信息：“我是家长。我说了算。为了让你感觉更好些，我会做一切可能的事来帮助你”时，给孩子送去的是一种无比的安全感。

我把这一负起责任的过程称作“用结构将你的孩子裹起来”。如上所述，这一过程的特点是让孩子知道：作为家长，你清楚他感觉不好，并尽一切可能去帮助他解决所面临的难题。多年来我发现，传递这条信息，几乎总会产生减弱抑郁症状的效果，因为它能帮助孩子恢复和建立自信。

让你的孩子知道：你清楚他的感觉是什么，你想与之交谈，想帮助他。而在必要时，去寻求专业医师的帮助是更科学的第二种方法，它有助于降低孩子们的不确定感和迷惑不清。

你如果了解抑郁的儿童和青少年，或者你自己以前曾经也是一个这样的人，你便会十分清楚：对他们来说，整个世界就像一个非常不固定的、无法预测的地方。这一不固定性和不可预测性使世界变得严酷并令他们产生对任何良好感觉的失望感。虽说有些抑郁的孩子对未知世界的忍受力相当强，但有些则不是这样。他们中有一大帮人无法应对预想不到的变化和事件。因为他们感觉好像自己为此将头浮出水面，已拼尽了全力，却意想不到还有这样的变化和事件。对于这些孩子来说，在感情上就如同在人行道上一拐弯，便见到了一条大狗站在那儿吼叫，随时会咬人一样。

我给有抑郁症孩子家长的第一个建议是：采取迅速行动，用两种设想好的方法撒开结构的大网，将孩子紧裹其中。第一个方法是，一定设法拉近你与孩子身体上的距离。你一定明白，一个抑郁的儿童，当你在车里和他谈话时将他拉到身边，摸摸他的头，挠挠他的胳膊，让他明白，你打算尽一切可能让其感觉更好些时，他一定会觉得轻松和安全。你也许会十分惊讶，此举对你那位五大三粗的男孩也管用。请记住：抑郁儿童或青少年的孤独感、孤立无助感使之不会主动寻求身体的接触。你必须主动采取第一步。

我建议家长为你抑郁的儿童或青少年做的第二件事是，不停跟他解释，将会发生什么，什么时候发生，谁会在那儿，为什么会发生等等。虽说听上去显得傻乎乎的，但这么做的道理在于降低孩子对他未知的东西的不确定感和迷惑不清。我请家长们告诉他们抑郁的孩子是什么、为什么、何时、何地以及谁等等，直至孩子看着他们说：“妈妈，别说了！你什么都早告诉我了。”当你孩子对你说这话时就意味着，他内心一天的路线图已填满了所有必需的细节，