

明心
书坊

一本全新的先驱性自助工作手册

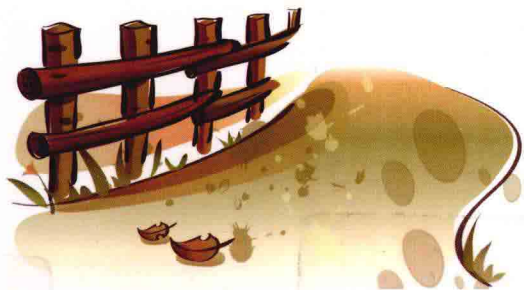
抑郁的**自我疗法**

用接受与实现疗法走出抑郁

The Mindfulness & Acceptance
Workbook for Depression


著者：科尔克·斯特尔萨拉 派翠西娅·罗宾逊

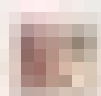
译者：廖冉 隆意 韩春丽



ACT接受与实现疗法

用接纳来度过痛苦的生命情境
发展一种专注与价值导向的生活风格
以一种促进活力、目标和意义的方式行动

 华东师范大学出版社



——最新版的先兆性自杀工作手册

抑郁自我疗法

抑郁症自助手册

The Manual of Hope & Acceptance
for People with Depression

抑郁症自助手册
希望与接纳



ACT接受与承诺疗法

抑郁症自助手册
希望与接纳自助手册
——希望与接纳、接纳与承诺疗法


张德胜 著

抑郁^的自我疗法

用接受与实现疗法走出抑郁

The Mindfulness & Acceptance
Workbook for Depression

著者：科尔克·斯特尔萨拉 派翠西娅·罗宾逊
译者：廖冉 隆意 韩春丽

 华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

抑郁的自我疗法:用接受与实现疗法走出抑郁/(美)斯特
尔萨拉,罗宾逊著;廖冉,隆意,韩春丽译. —上海:华东师范
大学出版社,2010.04

(明心书坊·心元素)

ISBN 978-7-5617-7368-0

I. ①抑… II. ①斯…②廖… III. ①抑郁症—治疗
IV. ①R749.405

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第212753号

明心书坊

抑郁的自我疗法

用接受与实现疗法走出抑郁

著者 科尔克·斯特尔萨拉 帕特西亚·罗宾逊

译者 廖冉 隆意 韩春丽

责任编辑 刘佳

审读编辑 赵延涛

责任校对 赖芳斌

装帧设计 黄惠敏

出版发行 华东师范大学出版社

社址 上海市中山北路3663号 邮编 200062

电话总机 021-62450163 转各部门 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537(兼传真)

门市(邮购)电话 021-62869887

门市地址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口

网址 www.ecnupress.com.cn

印刷者 浙江省临安市曙光印务有限公司

开本 787×1092 16开

印张 19

字数 302千字

版次 2010年4月第1版

印次 2010年4月第1次

印数 5100

书号 ISBN 978-7-5617-7368-0/B·527

定价 38.00元

出版人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话021-62865537联系)

译者序

从研习心理学开始,到后来在高校从事心理咨询和心理健康教育工作,我常常与抑郁患者打交道,也早就想为抑郁症的治疗和康复尽一些绵薄之力,但实际上除了一些个别心理辅导工作,一直苦于没有更好的途径。今年年初经华东师范大学出版社徐先金编辑的推荐,发现有这样一本实用的好书有待翻译出版,正好遂了我的心愿。

抑郁这个词在中国的流行不过是近十年的事,起初是大学生和白领们抱怨生活得很“郁闷”,后来随着一些名人自爆抑郁及自杀倾向,再加上媒体宣传的推波助澜,“抑郁症”这个词在一夜之间红遍大江南北,“百忧解”、“多虑平”、“喜普妙”等抗抑郁药也似乎成了人们的心头好,似乎只要一药在手,便能重拾健康快乐。可实际上随着抗抑郁药花样更新、层出不穷,得抑郁症的人却是越来越多,我们不禁要问:这到底是怎么回事?人们越来越富裕,生活越来越便捷,可快乐为什么离我们越来越远了?

目前学术界探索抑郁症的起因、脑机制及临床危害的研究越来越多,但面对广大的抑郁患者个体,帮助他们通过行为方

式和思维风格转变来减轻抑郁的工具手册却着实难得一见。本书确实是一本能带领没有医学或心理学等专业背景的普通抑郁患者冷静地走入抑郁,看清其本质和常见陷阱,并最终走出抑郁,以自己的价值观为导向,追求有活力的生活的实用工具书。

本书的基本框架分为三个部分,第一部分称为“创造一个改变的环境”。其实战胜抑郁本身就是一个巨大的改变。在你开始改变时,你需要理解你过去的抑郁经验,它们是如何影响你当前的生命的,弄清楚自己的起点才能不断朝着终点努力。

第二部分“走出抑郁,进入有活力的生活”,这个部分会帮助你澄清你期待的生命会是怎样,然后去除障碍,而这些障碍中有一部分是你自己制造的,让你无法享受你想要的生活。你将会学习到一些技能来帮助你接受不愉快的现实,降低它们的重要性,从而让它们不再拖累你,然后以能带来更好结果的方式行事。这个部分会是一个很大的挑战,可能和你过去惯常使用的思考和行为方式不一样。但一旦坚持做下去,你就会发现其实并不像看起来那么难。

第三部分“对生命力作出承诺”,将会帮助你制订一套计划来把你有价值生活的新策略变成习惯,预防再次陷入抑郁。这是这个自助项目里面最重要的部分,你会学到一些策略来分辨早期的警示信号,并采取一些措施来预防抑郁,以及学会组建社会支持网络。

看完本书,你会发现抑郁并非无药可救,也不是一个人不快乐的理由,事实上它是长期不良生活方式导致的功能不良,只要有信心,有毅力,以科学的方法去面对,一定会重新踏上充满活力的精彩人生!

本书的第一部分和第三部分由廖冉翻译,第二部分的6至8章由韩春丽翻译,9至14章的翻译工作由隆意承担,在这里感谢她们的辛勤劳动。本书得以出版还要感谢我的丈夫董珣先生,在全书的翻译过程中,他都提出了很多富有智慧的建议,并在遣词造句和文法修饰方面给予了大量帮助。没有他的热情鼓励和无私帮助,就没有本书的顺利成稿,在这里也要诚挚地感谢他。华东师范大学出版社的刘佳编辑为本书的出版也付出了大量的时间精力,在这里也一并感谢!

廖冉

2009.8

前言：将幻想化作行动

抑郁不仅仅是一种感受，抑郁是一种行动。

当你阅读这本书的时候，这个简单的领悟将会有力地冲击你。在这个领悟到来之前你需要做好准备，因为当它来临的时候，它带来的既有好消息，同时还有坏消息。坏消息就是人们常常把它变成另一个责备的来源：“如果抑郁是一种行动，那么我应该没有这样行动，但是很显然我抑郁了，那么这应该是我的错。”这并不奇怪。评判和责备是我们常常做的事，特别是当我们抑郁的时候。但是导致抑郁的行动（在深层次上其实就是抑郁的行动）是不应该被责备的。最后，对于任何一个人来说，在没有帮助的情况下，解除抑郁都是很需要技巧的。抑郁并不是抑郁情绪的错误。

在你阅读本书的时候，你将会看到在你面前有一条具体的、积极的道路。你并不是生活的受害者，你并非注定要忍受无尽的折磨。

当你看到了那些曾经困扰你的行动，你将会看到还有其他的出路。你并非毫无选择，还有其他的道路是可行的，在专业帮助下，你可以看到道路就在你眼前，就在现在。

在这本出色的书里，夫妻搭档斯特尔萨拉和罗宾逊开创了一种具有创新性的有效方法来帮助你走出抑郁，进入新生活。就像在黑暗的房间里打开了一盏灯。在灯光下，你会越来越看清在这些房间里有些什么，你在哪里，以及阻碍你的是什么。你会更容易地看到如何给自己导航，如何走出房间，进入到没有围墙的、温暖的和自由的生命当中，朝着你的价值观奋斗。

从这本书的最初几页到最后几页，这种领悟的光芒几乎触手可及。你能感觉到这两位作者的温柔力量 and 人性关怀。我的两位最亲爱的朋友——两位作者是谦卑的、自信的、充满感情和富有智慧的。他们已经来到你的身边。他们准备陪着你走，一步一步，穿过那些带来麻烦的问题，让你放开那些导致抑郁的习惯行为。如果你能对这个过程保持耐性，对你所承受的痛苦表示自我同情，并做好准备面对要开创完全不同的道路所带来的困难和恐惧的话，这本书就能改变你的生活。

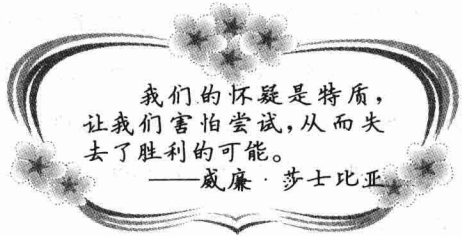
我之所以如此不容置疑地这么说是因为科学证据表明，这本书计划要走的过程在过去几十年中对抑郁都有着核心作用。我们现在了解了很多认知障碍是如何发挥作用的，如何帮助人们通过专注来跨越这些障碍。我们现在知道很多拒绝过去经验是如何发挥作用的，以及接受怎么能让内部的战争结束。我们还知道对经验的开放是如何帮助你和你自己的价值观建立联系，并开始用你当前的行动来创造生命，而这种行动和你心灵最深处对意义、整合和与其他人连接的渴望会产生共鸣。

你并不需要相信我或相信这些作者来感受到这本书的好处。你不需要相信任何事或信服什么。你需要的是愿意去认真地看一看——来看看你的经验当中什么是真实的。在你尝试本书中的方法时，你自己的经验就会成为你最好的老师。

抑郁不仅仅是一种感觉。抑郁是一种行动。我们头脑里的“词语机器”可能确实害怕这层含义，但是对于人类来说，这种信息是充满希望的，积极的和有效的。你不需要等待生活。它已经开始了，而且是你自己在生活。

如果你准备好面对这种可能性，那么就请打开书开始阅读吧。

——史蒂文·C·海斯，内华达大学



我们的怀疑是特质，
让我们害怕尝试，从而失
去了胜利的可能。
——威廉·莎士比亚

一种关于抑郁的新视角



抑郁是当前社会最常见的情绪健康问题。打开电视，铺天盖地的都是治疗抑郁的产品广告，包括新药，非处方增补剂，或是宣称能治疗抑郁的其他方法。新闻报道了一个人和抑郁的抗争并最终自杀的悲剧事件。事实上，媒体和其他文化机构都教我们把抑郁看做是怪兽——一种从一个家庭成员传染到另一个家庭成员的疾病。我们阅读了很多科学家使用高科技大脑检测装备的报道，还看到了很多有抑郁症和没有抑郁症的人的大脑图片。我们还听说科学家自信地宣称他们马上就要发现控制抑郁的基因了。也就是说，大众对抑郁的看法就是：这是一种心理的不正常状态，一种必须要通过治疗去克服的生理疾病。

我们还热切地要求知道当抑郁被成功治愈时，生活会是怎



样。我们看到或听说过去抑郁的患者现在的状态很好,他或她的关系网络被重建,并且还建立了一些新的人际关系。我们看到广告中一个过去很沮丧的人现在和孩子、配偶或宠物一起愉快地散步,看上去无忧无虑。事实上,这则广告传播的信息就是为了掌控你的生命,你必须首先克服抑郁,要想达到这种快乐的境界所需要做的就是让你的医生给你开这个广告中的药物。

不同的观点

这本书给了你一个机会去理解你的抑郁,并以完全不同的方式来为此做一些事情——抑郁就是在我们的生命的重要方面失去平衡之后的那种生活状态。抑郁不是在健康的、充满生机的、有目标的生活突然出现的意外;不是失常、倒霉或是大自然赋予你的意外;它是你把什么东西放入到你的生命当中所导致的逻辑结果。你的抑郁是在告诉你,有一些事情你需要去聆听。它是一个信号,你需要进入到行动中,处理你的生命当中那些失衡的部分。



如果控制抑郁并不是目标那会怎样？

如果你的抑郁是一种信号，它会告诉你什么？每个人的答案都不一样，但是共同的信息就是你目前的行动方式让你不断偏离你生命中有价值的东西。和你可能做到的相比，你对生命的参与正在缩减。很多人认为抑郁使得他们退出了生命活动，因此相信他们的目标是减少抑郁以便重新投入生活。不幸的是，这种常识性的方法并不会产生预期的效果。具有讽刺意味的是，有意识地去压制或减少抑郁的想法、记忆和情感常常反而会加深这些体验。也就是说，你越是试图去控制你的抑郁，反而会越增加它。结果就是为了减少抑郁，你陷入了限制你的活动、感情、想法和记忆的习惯当中，最终却发现你更加抑郁了。这样做会把你的生命宽度大大降低。

如果你的目标是感受你的感受，追求一种值得生活的生活，那会是怎样？

大部分人在生活中想要的东西都是同样的：健康，充满爱的人际关系，有意义的工作经验，积极娱乐性的、精神上的放松活动。这就是有活力的生命——值得去追求的生命——追求它并不是一个让你感觉良好的练习，一件愉快的事情连着另一件愉快的事情。恰恰相反，它是一种生活的承诺，你愿意去体验你的感受和想法，无论是你想要的还是不想要的，并且去做对你而言有价值或有意义的事情。

不幸的是，当今社会的大部分信息都没有为这种生活方式提供帮助。在通往值得生活的生命道路上最大的障碍就是由我们的社会训练创造并加强的。人类思考和感觉的能力让我们有机会去发展提高外部世界的很多方面，但是它也使得我们容易被生活的规则所限，在日复一日的经验中失去了生命的活力，甚至在极端的情况下导致抑郁。

这本书提供了一些策略，能够帮助你定义你在生命中想要些什么，接受那些生命中必然会有的高低浮沉，并让你关注到生活中奖赏性的方面。这可能听起来有点过于简单，甚至有些不现实，但是它确实有效，因为它触到了抑郁深层次的自相矛盾之处：你越是努力去压制或控制抑郁，你就会更加抑郁。你越是要避免可能产生抑郁的情境，这些情境就会愈发地枯萎溃烂。当你掉入这个陷阱，你就会产生更加无法控制自身命运的感觉。



关于接受与实现疗法(ACT)的一些背景知识

接受与实现疗法(ACT)起源于20世纪80年代晚期的认知行为疗法。它是从一个研究语言和想法在痛苦中所扮演角色的基础研究项目中发展起来的。接受与实现疗法(ACT)已经被应用到各种问题当中,包括慢性疼痛、焦虑和戒烟。在临床研究中,接受与实现疗法(ACT)已经被证明是一种治疗抑郁的良好方法,而且在治疗结束后仍然会产生好的效果(泽特和雷恩,1989;泽特和海斯,1987)。

接受与实现疗法(ACT)促进日常生活中的专注和接受

接受与实现疗法(ACT)的一个基本假设是,大部分我们不想要的内部经验是不能被消除或控制的,所以它们必须要被接受。一个典型的例子就是情感。大部分情感是特定的情境、人际互动或事件所自动激发的。既然我们从出生的那一刻开始就要做出情感反应,那么也就没有办法能在压力或不愉快的情境下不让它们发生。然而,通过使用专注和接受的策略,你能够从你即时的情绪中退后一步,而不是被它们所拖垮。类似的,不愉快的想法、记忆和一些身体感觉是建立在学习的基础上自动发生的,你不可能有意识地去消灭它们。当你学习去接受你的内部世界中你无法控制的部分,而不是与之斗争时,你就能将你的时间和精力投资到你可以控制的部分上面。

接受与实现疗法(ACT)聚焦于有价值的行动

生命中在你的控制之下的一个部分就是你的日常行为和这些行为在多大程度上与你的信念相一致。接受与实现疗法(ACT)的一个独特之处就在于很强调价值导向的生活。通过帮助人们探索他们的个人价值,接受与实现疗法(ACT)提供了一个罗盘来指导人们走向有意义的生命。在过去的这些年里,我们发现当你有一种方向感能提高你所经历的事情的价值时,你就更能接受生命中痛苦的部分。

接受与实现疗法(ACT)的目标:心理灵活能力

接受与实现疗法(ACT)应对抑郁的目标是帮助你在你的生活方式中发展起更好的灵活性。在接受与实现疗法(ACT)中,灵活性指的是坚持那些健康的事情,即使它们可能感觉不那么好,同时停止那些不健康的事情,即使它们在当时服务于一定目的(即使它们感觉很好!)。这种坚持是当你做的事有用的时候去坚持,当你所做的事情无效的时候放弃的能力,这可能就是在我们生活的这个混乱时代所需要的唯一的、也是最重要的技能。灵活性指的是你在生命中有一种方向感和意义感,你能够接受和生

活相关的无数挑战,而且你能以和你的价值观相一致的方式行动。更进一步地说,你能够做所有这些事情,即使是在经历痛苦的想法、感受、记忆和感觉的时候。

颂歌:接受,选择和采取行动

接受与实现疗法(ACT)的另一种解读就是一张幸福生活的处方:

A 是接受

C 是选择

T 是采取行动

“接受,选择和采取行动。”请你大声地把这句话朗读几遍,然后记在心底。在接下来你阅读和练习接受与实现疗法(ACT)策略的这几周里这句话是很有用处的。你可以把它写在几张纸片上,并把这些纸片贴在你的冰箱上,你的化妆镜上,你的马桶上,你的计算机屏幕角上,还有所有那些你经常看到的地方。我们想要把这三个简单的概念变成你日常的颂歌。请你每天对自己重复 20 遍或是更多次!有时候我们被指责更像拉拉队队长而不是治疗师,但是管他的,如果带领拉拉队能帮助一个人建立值得生活的生命,那我们就这么干!

这本书是如何组织的

这本书分成三个部分来帮助你走向健康和快乐。第一部分称为“创造一个改变的环境”。在你开始旅程时,你需要理解你的抑郁经验是什么,它们是如何影响你当前的生命的,还有抑郁是如何阻止你(或保护你)不让你去处理你应该要处理的个人问题的。这将会让你理解你的抑郁在你的内心世界和外部世界是如何运作的。

第二部分“走出抑郁,进入有活力的生活”,这个部分会帮助你澄清你期待的生命会是怎样,然后去除障碍,而这些障碍中有一部分是你自己制造的,让你无法享受你想要的生活。你将会学习到一些技能来帮助你接受不愉快的现实,降低它们的重要性,从而让它们不再拖累你,然后以能带来更好结果的方式行事。这个部分的旅程有时候会让你觉得混乱,可能和你过去惯常使用的思考和行为方式不一样。如果你坚持下去——你肯定可以的!——你就会开始看到抑郁背后的悖论,并能够为此做些事情。

第三部分“对生命力做出承诺”,将会帮助你发展一套计划来把有价值生活的新策略变成习惯,而不再与抑郁纠缠。这是这个自助项目里面最重要的部分,因为抑郁是

很狡猾的，它会在将来重新缠上你。如果你学会了在生活中创造力量来支持你新的行为方式，你就能够保护你自己不再重蹈覆辙。我们将会教给你一些策略来分辨早期的警示信号，然后帮助你发展一套行为以便你阻止自己重陷抑郁。我们还会提供如何组建社会支持网络的指导，你可以利用它来保证自己不偏离正常的轨道。

如何使用本书

像很多人一样，你可能对一本自助书感兴趣，因为你想要学习如何在不去麻烦别人或是寻求专业帮助的情况下，控制自己的抑郁。你对这个项目的坚持程度决定了这个策略能否成功，所以我们在设计的时候就让它对你而言更简单易用。这本书的每个章节都有同样的基本结构：我们介绍一两个重要的接受与实现疗法(ACT)概念，并用一些抑郁症患者的故事来说明这些概念。这些真实的案例来源于我们在过去 25 年里的心理治疗师工作。我们提供了广泛的例子来确保它们能够让你联想起自己的情况。每个章节都包括一些练习来帮助你发展你对特定事件的觉察，并练习将会帮助你成功的技能。在每个章节最后我们总结了该章的关键点。

有些人可能会很快地阅读本书，而有些人可能一周只阅读一个章节。你并不需要把我们讨论的每一个策略都应用得非常好，最重要的是找到最适合你的、少数的关键策略。跳读本书也是可以的，你可以聚焦在能吸引你的兴趣和你需要的章节。如果你能够熟练使用一些接受与实现疗法(ACT)的策略，我们相信你会发现你的生活质量会有明显的提高。

我们提供的一些观点和活动有时候是常识，有时候很微妙，有时候还会让你迷惑。如果有一些概念较难理解的话，请你不要气馁。抑郁的本质使得接受与实现疗法(ACT)必须要使用一些看上去违背天性的策略来战胜它。我们的建议是坚持这种方法至少 2 个月，让它有机会为你工作。在临床研究中，大部分患者报告在使用这些有力的概念一个月之内，心情和生活满意度就有了很大提高(罗宾逊,1996)。

集结你的社会支持

如果你能够接受来自他人的支持的话，会更容易完成这个项目。如果社会支持对你来说是个大问题的话，你可能需要跳到第 16 章，那一章会在这方面提供指导。一

个现在就会奏效的策略是你可以和一个人分享你现在试图做些什么，这个人可以是你的一个朋友，一位亲密搭档，一位医生，一个兄弟姐妹，或是任何一个能迫使你同意去做某事的人。你也可以和你的家庭医生做同样的事，和他说你试图战胜抑郁，而且想要使用这个项目。请你的医生每次给你医学检查时都问问你这个项目进行得怎么样了。如果你正和一位治疗师一起工作的话，那就在下次见面的时候带上这本书，然后和他一起来检查这个项目的结构。然后，你可以提出一个计划来把这本书的不同部分整合到治疗过程当中去，你可以将第二部分的一些章节作为家庭作业，在治疗的阶段间隙完成。

一个小故事

这是一个古老的佛教故事，可能会帮助你找到勇气来承诺读完此书并完成这个项目。这个故事讲的是有勇气最大限度地过好生活，即使是在我们必须学会去接受的不可避免的改变过程中。

一个年轻的和尚走了很远的路程，想要从一位著名的禅宗大师那里得到启迪。当这位年轻人走进大师的房间时，这位大师正坐在地板上喝茶。大师对他说这个茶杯非常珍贵。得到这个年轻人的认同后，大师问他“为什么你认为这个茶杯这么珍贵？”年轻人认为是它的颜色和尺寸，以及茶杯把手的质量。大师承认这些方面都让这个茶杯显得很有吸引力，但这些并不是它最珍贵的特点。这个年轻人被搞糊涂了，请求大师告诉他正确的答案。大师叹了口气说“它最珍贵的地方是它已经破了，并且装过很多次茶。”

你的生命有始有终，生命中的每一件事情都是在不确定和改变中的一次练习。正如一句古老谚语所说的“生命中唯一不变的就是变化本身。”这就是追逐你所梦想的、值得生活的生命的本性。当你准备好接受每一件事物都是注定要改变的时候，你就准备好开始去学习你所需要学习的东西的旅程了。那这是不是一个不去开始这个旅程的原因呢？我们认为不是的，特别是当变化是无可避免的时候！我们希望你同意这一点，我们也期待你能坚持阅读本书。



目 录

译者序 / 1

前言：将幻想化作行动 / 1

一种关于抑郁的新视角 / 3

第一部分 创造一个改变的环境

第一章 看清抑郁真相 / 4

第二章 辨识走入和走出抑郁的道路 / 19

第三章 给抑郁及其对你生命的影响列一份清单 / 35

第四章 辨识抑郁陷阱 / 51

第五章 理解你的心理,信任你的经历 / 63

第二部分 走出抑郁,进入有活力的生活

第六章 第一步:定义你的价值观罗盘 / 88

第七章 第二步:接受你无法改变的 / 108

第八章 第三步:成为一位心理观察者 / 125

第九章 第四步:弄明白非错即对的圈套 / 141

第十章 第五步:了解意义建构并没有意义 / 161

第十一章 第六步:轻松掌握你的故事线 / 174

第十二章 第七步:活在当下 / 192

第十三章 第八步:创造一个生活理想及其计划 / 220

第十四章 第九步:作出并保持承诺 / 238



第三部分 对生命力作出承诺

第十五章 保持你的生命方向 / 254

第十六章 给予和接受支持 / 274

