



荣树图书策划工作室
RONGSHUTUSHUCEHUAJIAOGONGZUOSHU

病由心生,从“心”开始,慧生良策,快乐无限

本书帮您找到自愈抑郁症的“支点”——快乐。

抑郁症 自愈疗法

YIYUZHENG ZIYU LIAOFA

李增贇/著

销售分类 心理保健

上海人民出版社
SHANGHAI MEDICAL PUBLISHING

◎ 抑郁症

抑郁心生，从“心”开始，疗愈自愈，触手可及

从抑郁到自愈，从抑郁到自愈的“心法”——疗愈

抑郁症 自愈疗法

HYPERCALCAEMIA LEADIN

抑郁症·自愈

抑郁症·自愈

抑郁症 自愈疗法

YIYÜZHENG ZIYÜ LIAOFA

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京



图书在版编目 (CIP) 数据

抑郁症自愈疗法 / 李增宏著. —北京: 人民军医出版社,
2010.2

ISBN 978-7-5091-2915-9

I. 抑… II. 李… III. 抑郁症—治疗 IV. R749.405

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 149984 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 王久红 责任审读: 周晓洲 刘 立

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 4 字数: 78 千字

版、印次: 2010 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 13.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

本书以独特的思维视角、全新的观念，引导人们由被动医疗转向主动自愈。既然“病由心生”，那么自愈也必然要“从心开始”。本书强调只要能突破思维定势，改变你对生活的态度，就可以发现自疗抑郁症的“支点”——快乐。本书根据亚弗列德·阿德勒的研究报告，以及心理学、行为学、精神神经免疫学等多学科的智慧，并结合著者 30 年的临床经验，总结出 20 多种自疗方法，适于所有希望远离抑郁症的人阅读参考。



前言

你之所以暂时患上了“抑郁症”，是因为你是一位有思想、有理想，甚至是有点儿怀才不遇的人。这就是“快乐的猪”与“忧郁的苏格拉底”的命题。

如果一个人从小到大，从生到死始终都不曾抑郁，那是反常的、遗憾的，甚至可以认定其是一个神经不正常的庸人，或者是“植物人”！

古往今来，无数事实都证实了很多忧国忧民的仁人志士都曾患过“抑郁症”，有的甚至是终身抑郁，英年早逝，如李贺、李白、杜甫、陈子昂、陆游、梵高、海明威、叔本华……

抑郁症又是当代富裕者的常见病。

无论是发达国家，还是发展中国家，都能证实这个结论，即中产阶级的快乐指数比富豪高得多。财富增加了，快乐指数反而下降，这个生活中的悖论足以说明，快乐与否和财富的多少不成正比，有时甚至是成反比的。

你之所以患了抑郁症，是因为你的竞争意识很强，不甘寂寞、不甘落后、不甘平庸，而这些都是社会发展的原动力，如果大家都抱着“知足常乐”的心态，那社会岂能进步？科学焉能发达，我们的国家又怎能繁荣富强？

即使你不属于上述三种人，那你也是一位自尊心很强的人，只是由于“对比系统”错位，而暂时产生了攀比心理，比工资、比待遇、比房子、比车子、比妻子……比来比去，比得自卑、比得自惭、比得自怜、比得自悔……

“物极必反”，盛极必衰，郁久可以生病，病久可以生慧，慧生则烦恼断矣。

历史已经证明，而且还在不断证明，贵到秦皇汉武、贱到贫民乞丐，只要是一个有正常思维能力的人，其一生当中都不可能一帆风顺。况且即使有人始终一帆风顺，但因其“痛觉阈值”不同，其反应亦千差万别，有的人因丢了几十元钱而抑郁沮丧、痛不欲生；有的人企业破产、赔了几个亿而镇定从容……

毋须再罗列更多，仅就以上几点就足以证明患上抑郁症并不可耻，并不可怕，并不可悲，并不可笑。实不相瞒，笔者一生中就曾多次患上抑郁症，所以才萌生了写这样一本书的念头，这大概也符合“久病成良医”的逻辑了吧？

著 者

2009年5月

目 录



第1章 你为什么会抑郁 / 1

第一节 概 述 / 1

- 一、何为抑郁症 / 1
- 二、抑郁症者知多少 / 1
- 三、抑郁症的危害 / 2
- 四、抑郁症的病因 / 3
 1. 性别因素 / 3
 2. 儿童期的经历 / 3
 3. 人格因素 / 4
 4. 生理因素 / 4
 5. 心理因素 / 4
 6. 社会环境 / 5
- 五、抑郁症容易“造访”的群体 / 6
 1. 学生 / 6
 2. 白领阶层 / 7
 3. 科技工作者 / 7
 4. 金领及企业家 / 8
 5. 下岗失业者 / 8

6. 退休者和老年人 / 9

第二节 重新认识抑郁症 / 9

一、抑郁症像感冒一样常见 / 9

二、很少有人终身不抑郁 / 10

三、抑郁症不等于精神病 / 10

四、因郁致病 / 11

1. 抑郁与高血压病 / 11

2. 抑郁与失眠症 / 12

3. 抑郁与糖尿病 / 12

4. 抑郁与心脏病 / 13

5. 抑郁与脑血管病 / 14

6. 抑郁与溃疡病 / 14

7. 抑郁与皮肤病 / 14

8. 抑郁与肥胖症 / 15

9. 抑郁与其他疾病 / 15

五、因病致郁 / 16

1. 慢性病、疑难病都会导致抑郁 / 16

2. 对待疾病的态度 / 16

3. “心身并治”的法则 / 16

4. 如何斩断恶性循环 / 17

六、抑郁症的“潜台词” / 17

1. 因郁生悟 / 17

2. 头痛的警示 / 19

3. 心的独白 / 22

4. 肺的倾诉 / 23

5. 忧伤的脾胃 / 25

6. 过劳的肾 / 27

7. 肝的难言之隐 / 29

 第2章 笑对抑郁 / 31

第一节 改变你对待生活的态度 / 31

一、重新审视成功 / 31

二、重新审视你的人生价值观 / 34

三、幸福递减率 / 36

第二节 获得快乐并持续快乐的智慧 / 37

一、冒险之乐 / 37

二、运动之乐 / 41

三、放弃之乐 / 42

四、寻找之乐 / 44



第3章 抑郁症自愈方法 / 48

第一节 一个惊人的发现 / 48

一、亚弗烈德·阿德勒的研究报告 / 48

二、处方的真谛 / 50

第二节 静心放松疗法 / 53

一、审视自己的一生 / 53

二、相信你的潜能 / 55

三、消除内在的噪声 / 56

四、静坐禅定 / 57

第三节 溯本求源法 / 59

一、病由愚生 / 59

二、迷途知返 / 60

三、觉解之路 / 62

第四节 饮食疗法 / 63

- 一、水是最好的药 / 63
- 二、你的抑郁是因为渴了 / 63
- 三、学会喝水 / 64
 - 1. 喝什么样的水 / 64
 - 2. 每天喝多少水最科学 / 64
- 四、吃快乐食物就能远离抑郁 / 66

第五节 信仰的作用 / 67

- 一、信仰的力量 / 67
- 二、伟大的精神支柱 / 68

第六节 意义疗法 / 70

- 一、生命的意义 / 70
- 二、意义治疗学的创立 / 71
- 三、生命意义与人生使命 / 72

第七节 笑 疗 法 / 73

- 一、灵丹妙药在你心 / 73
- 二、一个笑星胜过一打医生 / 74
- 三、如何拥有可持续性快乐 / 75

1. 贪心 / 97
2. 嗔心 / 97
3. 昏沉、懈怠、懒散 / 98
4. 胡思乱想 / 98
5. 痴病 / 99

二、以心转境 / 99

三、慧生郁灭 / 102

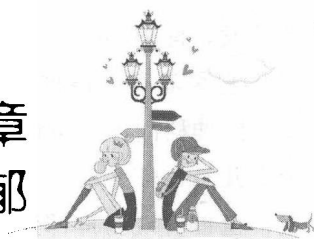
第十二节 宣泄减压法 / 103

- 一、高歌宣泄法 / 103
- 二、点穴宣泄法 / 105
- 三、赤足放电法 / 107
- 四、知音倾诉法 / 108
- 五、日光开郁法 / 110
- 六、运动减压法 / 110

后 记 / 113

第 1 章

你为什么会抑郁



第一节 概 述

一、何为抑郁症

抑郁症是精神科领域的常见疾病，是以情绪低落为主要特征的一类心理疾病。轻者外表如常，内心有痛苦体验；重者可表现为情绪低落、愁眉苦脸、唉声叹气、自卑等，有些患者常常伴有神经官能症症状。更严重的抑郁症患者会出现悲观厌世、绝望、自责自罪、幻觉妄想、食欲缺乏、体重锐减，并伴有严重的自杀企图。

二、抑郁症者知多少

随着现代社会竞争压力的进一步加大，遭受抑郁症困扰的人数与日俱增。据世界卫生组织统计，全球有 3.4 亿抑郁症患者，已成为世界第四大疾病，预计到 2020 年可能成为仅次于心血管疾病的第二大人类疾患。目前我国，估计有超过 3 000 万人患病，由于未能得到及时、专业的治疗，有 85% 的抑郁症

患者病情会复发，有 10%~15% 的患者最终可能死于自杀，而 50%~70% 的自杀者存在精神问题。

据报道，精神科门诊儿童诊断为抑郁症的占 28%，在精神科住院患者中儿童抑郁症比例为 59%。

据记载，全世界现有抑郁症者已超过 2 亿人，而且每年都在大量递增。

三、抑郁症的危害

第二届中美精神病学学术会议上的一份资料显示，在我国抑郁症造成的负担已排在各种疾病的首位。世界卫生组织曾经指出，未来人类将受到三大慢性疾病的威胁，分别是癌症、心脏病和抑郁症。抑郁症是常见的心理障碍，在我们的身边很有可能就有抑郁症患者。一组数据说，抑郁症在中国造成的直接经济负担为 141 亿人民币，间接经济负担为 481 亿人民币。

抑郁者常有食欲减退、体重减轻、睡眠障碍、性功能低下和心境昼夜波动等症状。抑郁症伴发疑病症状也并不少见。这类非特异性症状包括头痛或者全身疼痛、周身不适、胃肠道功能紊乱、心悸、气短乃至胸前区疼痛、尿频、尿急等。

抑郁症长期不愈还会导致其他病症，如高血压、糖尿病、胃溃疡、痛经、心脑血管疾病、皮肤病、过敏症、胆囊炎、胰腺炎、乳腺疾病、肝炎、风湿病，甚至癌症等等。

据载，很多自杀的人都长期患有抑郁症，特别是青少年和老年抑郁症患者（这两种年龄段的自杀率比其他年龄段要高得多）。据国外报道，有很多患者在抑郁状态下自杀。鉴于以上



种种事实，预防、治疗抑郁症刻不容缓，应该引起我们的广泛注意。

四、抑郁症的病因

1. 性别因素

从精神疾病的总发病率来看，男女比例并无明显差异，但有一些病症在男女比例上明显不同。比如癔症，也就是人们常说的“歇斯底里”，女性患者居多。而“偏执”疾病则在男性中更多见。

2. 儿童期的经历

儿童时期双亲丧亡，尤其是在学龄前期；缺乏双亲的关爱；受到虐待，特别是性虐待。

（1）感情上受到巨大打击，如亲人去世、父母关系紧张或离异、考试不及格等，往往会出现情绪上的剧烈反应并导致抑郁加剧。

（2）自尊心、自信心受挫。如因学业成绩不是很好，长相又不出众，总认为自己处处不如人，不受老师重视，不引人注目等，从而产生一种失落感。

（3）不良性格的影响。这类儿童大多表现出孤独离群，性格过于内向，这就使得他们适应集体生活困难，交朋友也困难。

（4）家长的影响。如果儿童的父亲或母亲有抑郁症，也能引发儿童的抑郁症。

（5）攻击性。这似乎与儿童缺乏自信、内心矛盾有关。这类患者一旦失去了自尊或受到了重大挫折，便会表现出攻击性，