

UNDOING DEPRESSION

What Therapy Doesn't Teach You
and Medication Can't Give You

(Second Edition)



走出抑郁

(第二版)

——让药物和心理治疗更有效

【美】Richard O'Connor◎著

张荣华◎译



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

Undoing Depression

What Therapy Doesn't Teach You and Medication Can't Give You
(Second Edition)

走出抑郁

——让药物与心理治疗更有效

(第二版)

【美】Richard O'Conner◎著

张荣华◎译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

走出抑郁: 让药物与心理治疗更有效: 第2版 /

(美) 奥康纳 (O'Connor, R.) 著; 张荣华译. —北京: 中国轻工业出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5019-9475-5

I. ①走… II. ①奥… ②张… III. ①抑郁症—
诊疗 IV. ①R749.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第236625号

版权声明

UNDOING DEPRESSION: What Therapy doesn't Teach You and Medication Can't Give You, Second Edition by Richard O'Connor, MSW, Ph. D.

Copyright © 1997,2010 by Richard O'Connor, MSW, Ph. D.

Simplified Chinese translation copyright © 2014

by China Light Industry Press

Published by arrangement with author c/o Levine Greenberg Literary Agency, Inc.
through Bardou-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

总策划: 石 铁

策划编辑: 戴 婕 孙蔚雯

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 孙蔚雯

责任监印: 刘志颖

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: 三河市鑫金马印装有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2014年1月第1版第1次印刷

开本: 660×980 1/16 印张: 20.75

字数: 207千字

书号: ISBN 978-7-5019-9475-5 定价: 45.00元

著作权合同登记 图字: 01-2012-1360

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu1998@aliyun.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换
120150Y2X101ZYW

译者序

正如作者 Richard O'Connor 博士指出的：“我们生活在一个抑郁症流行的时代，抑郁的人越来越多，持续的时间越来越长，情况越来越严重，开始的时间也越来越早。你遇到的每四个人中就有一个很可能在其一生中的某个时间遭遇过抑郁；每五个人中就有一个正处于抑郁之中；研究者估计，在任意一个时间点上，有几乎 20% 的人符合某些抑郁症的标准，但这里并不包括暂时感觉忧郁且下个星期就会好些的人，而是指那些真的遇到了困难的人。”

像是被一个恶魔占据了自己的身体一样，抑郁症会给患者带来无尽的痛苦，他们自己却好像无能为力。抑郁症影响患者的身体、情感、思维和行动，还可能影响其家庭关系，包括夫妻关系、亲子关系——孩子也可能被你的抑郁所感染。

作者告诉我们：“抑郁本身不是一种情绪，而是情感的丧失，是让你与世界隔离开来的厚重帘幔，并同时伤害着你；它不是悲伤或痛苦，它是一种疾病。抑郁的反面不是幸福，而是活力——是感知所有情绪的能力，包括高兴、兴奋、悲伤和痛苦。”抑郁影响思维、情感和行为，形成固定的习惯。这种习惯会影响大脑的神经回路，反过来加深抑郁的习惯，形成恶性循环。药物和心理治疗都是有效的。药物针对生理问题；心理治疗针对思维、情感和行为，甚至是过去的创伤。

作者本人也是个抑郁症患者，亲身感受了抑郁所带来的痛苦，也受过巨大的创伤（他的母亲在 38 岁时因为抑郁症自杀了），他能理解抑郁患者的真实感受。同时，作者是非常成功的临床心理治疗师，在美国

康涅狄格州和纽约市都有工作室，积累了非常丰富的临床实践经验，而不仅仅是有理论知识。从本书的第一版到第二版，中间过去了11年，受到了大众的欢迎，经得起时间的检验。以上几点都说明：本书中的建议和方法是有巨大的价值和意义的。

作者分析了抑郁症形成的各种原因以及形成机制。在此基础上，本书有针对性地介绍了走出抑郁的技巧和方法。通过一系列的练习来改变抑郁的习惯，改变思维、情感和行为的习惯，达到从抑郁症中康复的目的。这些练习和方法大多数既有理论的基础，也有研究的证据，更获得了实践的检验，保证了这些练习和方法的有效性和可操作性。

需牢记的一点是：知识要通过行动才能改变命运。阅读本书以后，建议读者一定要把方法落实到行动上。对于抑郁的人来说，不管开始时行动有多艰难，但努力去行动，哪怕是一点点的尝试都是巨大的进步。开始行动吧！

抑郁程度从轻度发展到重度是个连续的过程，很多人或多或少都会有抑郁的时候，每个人都可能有自己的烦恼和苦难，都可能有消极的想法、情绪和行为。书中分析的抑郁的习惯、思维和行为，对所有人都会有所启发。不仅是抑郁症患者应该阅读本书，每一个普通人都值得精读本书，你会从中获得内心的宁静，从容地面对过去的创伤、人生的苦难、压力和挫折。本书对我们的自我成长与成熟、人际关系、婚姻和家庭关系以及亲子教育都非常有益处。

具体来说，我可以充满信心地把本书强烈推荐给以下两类人：

- 与抑郁症相关的：抑郁症患者、心理治疗师、精神科医生、抑郁症患者的亲朋好友；
- 与抑郁、成长相关的：抑郁的人、有婚姻问题的人、抚育和照顾儿童的父母和教师、心理咨询方向的从业人员、高校心理学专业的教师和学生。

最后，在翻译过程中，我要感谢我在英国的老师 Maria Bragoli 教授给我的指导。中国轻工业出版社的编辑孙蔚雯和戴婕给了我许多的帮助和关心，并在翻译过程中给了我许多宝贵的建议，感谢你们！感谢李莹莹、李亚男、郑玉珍和郜丹的帮助，与你们的交流和讨论让我们一起随着本书成长。

武汉大学 张荣华

2013年5月20日于英国莱斯特

我在2009年开始写作时，我这本书里的许多内容在第一版出版后的11年间起到了非常大的作用。庆幸在于，我能够自我恭维一下，因为我给出的有用的建议经得起时间的考验。惊讶恐怕在于，这些年，在对于这种毁灭性的病症的深入理解和更有效的治疗方面，几乎没有取得任何进展。事实上，发展仅仅是退了回去。如今流行的看法是药物的效果远比我们期望的要差得多。关于抑郁症是由于大脑里缺乏血清素所导致的这个假设被证明是错误的，而抑郁症的流行率仍在持续攀升。世界银行和世界卫生组织估计，抑郁症将成为最花钱的疾病——超过了艾滋病、癌症和肺结核。

然而，本书的新版本里有令人充满希望的消息。先前，我没有从科学的角度来证明“抑郁的技巧”——使我们难以康复的习惯——有基本的神经通道，能够取代更有效的生活方式。现在，新的神经科学已经证明，这是确实确实存在着的：当我们养成一个习惯时，新的通道会萎缩，会被通过行为改变而找到的新的神经通道代替。通过集中注意和练习，我们能够改变我们的大脑。同时，神经科学和行为医学方面的新发展给我们提供了更多特定的、已被证明有效的方法，来帮助我们摆脱维持抑郁的习惯，并学会新的方法来积极应对。因此，鼓励并使抑郁的人们坚信：为自己而采取有效的行动是势在必行的——这也是本书的目的。

第二版序

我在 2009 年开始写作时，我既庆幸又惊讶地发现，《走出抑郁》这本书里的许多内容在第一版出版后的 11 年间起到了非常大的作用。庆幸在于：我能够自我恭维一下，因为我给出的有用的建议经得起时间的考验；惊讶恐怕在于：这些年，在对于这种毁灭性的病症的深度理解和更有效的治疗方面，几乎没有取得任何进展。事实上，发展仅仅是退了回去。如今流行的看法是药物的效果远比我们期望的要差得多。关于抑郁症是由于大脑里缺乏血清素所导致的这个假设被证明是错的；而抑郁症的流行率仍在持续攀升。世界银行和世界卫生组织估计，抑郁症将成为最花钱的疾病——超过了艾滋病、癌症和肺结核。

然而，本书的新版本里有令人充满希望的消息。先前，我没有从科学的视角来证明“抑郁的技巧”——使我们难以康复的习惯——有基本的神经通道，能够取代更有效的生活方式。现在，新的神经科学已经证明，这是确确实实存在着的；当我们废止一个习惯时，旧的通道会萎缩，会被通过行为改变而获得的新的神经所代替。通过集中注意和练习，我们能够改变我们的大脑。同时，在心理学和行为医学方面的新发展给我们提供了更多特定的、已被证明有效的方法，来帮助我们摆脱维持抑郁的习惯，并学会新的方法来摆脱痛苦。因此，鼓励并使抑郁的人们坚信：为自己而采取有效的行动是势在必行的——这也是本书的目的。

作者注

两个与语言有关的特别的问题出现在整本书中。第一个问题是：如何称呼抑郁的人。在不同的情境中，可以称这个人为病人、客户、受害者、患者和来访者。每一个称呼所反映的往往是人们运用这个称呼时的设想，而不仅仅反映这个对象本身。我知道的唯一一个描绘抑郁的人的术语是“抑郁者”（depressive），这个术语会让人联想到“抑郁的性格”。这一极易令人误解的概念（即“抑郁的性格”）表明，人格上的某些因素导致了抑郁。我不认为存在抑郁的性格，但是我认为抑郁确实会影响人的人格和性格，因此我选择用“抑郁者”来描述一种生活方式。因为我认为我自己就是个抑郁者，所以我能以此为借口，有权使用这个词语；而不用考虑这个词语所反映的价值判断。

第二个问题是：当性别完全不重要的时候，可使用“他”或“她”来指某个人。但在本书中，由于抑郁症在女性中更常见，同时这种现象已经成为了性别政治中的一个热点话题，所以这个问题变得非常棘手。如果一个男性作者把抑郁的个体称为“她”，将造成一个假象，让人觉得科学和文化依然在由男性统治。在我看来，把抑郁的个体专门地称为“他”，可能会掩饰女性患者明显更多这一事实。然而，如果我每次都写“他或她”和“他自己或她自己”，那也太奇怪了。因此，当性别真的不重要的时候，我决定尽量让指代男性和女性的人称代词散布在实例当中；但是当这样做显得很不自自然的时候，我便会使用“他”来作为指代男性与女性的统称。

我们尽了一切努力来确保本书中的信息是完整和准确的。然而，出版社和作者并没有加入到为读者提供专业建议和服务的过程中。本书中的观点、程序和建议不是要取代你的医生的建议。涉及任何与你的健康相关的问题时，都请谨遵医嘱。对于由本书中的信息和建议引起的任何损失和伤害，作者和出版社都不负有责任和义务。

目 录

导 言	1
第一部分 了解抑郁症	9
第一章 认识抑郁症	10
第二章 抑郁的体验和感受	22
第三章 诊断抑郁症	32
第四章 阐释抑郁症	52
第二部分 学习新技巧	65
第五章 抑郁症的世界	66
第六章 情绪	72
第七章 行为	88
第八章 思维	108
第九章 压力与抑郁症	120
第十章 人际关系	137
第十一章 身体	150
第十二章 自我	163
第十三章 药物治疗抑郁症	175
第十四章 心理治疗、自助及其他的康复方法	197

第三部分 应用技巧	209
第十五章 工作和使命感	210
第十六章 婚姻生活和单身生活	226
第十七章 儿童和青少年	245
第十八章 社会	264
第四部分 重新整合	273
第十九章 余下的故事	274
第二十章 康复计划	279
第二十一章 超越康复	290
注 释	302

导 言

患者和治疗师会一次又一次地问自己：为什么症状的好转如此困难？一旦理解了我们行为背后隐藏的意义和动机，看到我们是如何一直重复这些行为的；理解了这些行为如何阻止我们感觉良好，如何阻止我们过上想要的生活；为什么我们不干脆停下来呢？拥有了能有效地防止我们坠入最黑暗深渊的药物，能够开始更加乐观地面对未来和自己；我们为什么仍旧害羞、消极、孤独呢？为什么人们执着于自我伤害式的行为，即使知道这些行为对自己毫无益处？为此，弗洛伊德只好发明了一些诸如“死的本能”那样精细又神秘的理论来回答这一问题——他的观点是：与某种渴望创造、享受、生存的欲望相对应，我们同样有着强烈的毁灭、受苦和死亡的欲望。而我所经历的一切告诉我，其实有一个更简单的答案——人们之所以固执于自我伤害式行为，是因为他们不懂得还能做什么；事实上，所有这些消极的行为模式已经写进了大脑里面。那我们该如何将其清除呢？

那些抑郁症患者尽管接受了治疗，服用了药物，并且从爱他的人那里获得了支持；但他们仍处于抑郁之中，我深信这主要是因为我们想不到其他的选择。我们知道如何“变得”抑郁，在这方面我们是专家。多年来，我们对自己的感觉和我们看待这个世界的方式迫使我们发展出了一套十分特殊的技巧。我们变得像天生的盲人——他们能很好地理解正常人习以为常的声音、气味及其感觉；他们能够像其他人阅读印刷品一样阅读盲文；他们的记忆力很好。但是让他们去想象日落、鲜花或是梵高的画是毫无意义的；因为他们没有任何参照，他们根本没有经历过。

期待我们立刻停止抑郁就如同期待一个盲人突然看见光一样，但一个重要区别在于：我们最终能够摆脱抑郁。还有一些无意识的力量在作怪，主要是对改变的恐惧。我们发展出了一种歪曲事实的防御机制，这样我们就能容忍抑郁，或是坚持一种无意识的信念——即我们不应得到良好的感觉。人们通过体验来学习和成长；但抑郁症患者会出于恐惧，逃避具有治疗效果的体验。我认为通过练习，通过一小步一小步地来接受更大的挑战，通过渐渐意识到恐惧不会杀了你、冲动不会压垮你；抑郁的人们会意识到，在消极的行为之外，还有其他的选择，只要有足够多的非消极的行为，就意味着你不再抑郁了。

抑郁对于我们来说变成了一些习惯、行为、思维过程、假设以及感觉；而这似乎很像我们的核心自我；你不可能放弃这些东西，除非你知道用什么东西代替他们，而这一过程中也是让人焦虑的。从抑郁中恢复如同从心脏病和酗酒中恢复。聪明的心脏病患者知道仅仅服用药物是不够的，必须改变终身的饮食和锻炼习惯以及应对压力的方式。康复的酗酒者也知道仅仅戒酒是不够的，还必须改变自己思维方式、人际关系及对情感的处理方式。抑郁塑造着我们；我们在抑郁中发展出了一些技巧——通过徒劳的努力来缓解我们的痛苦，比如吞咽我们的愤怒，将自我隔离，总是考虑别人而承担过多的责任，这些妨碍了我们的康复。我们必须放弃这些压制我们并任由旧疾卷土重来的消极习惯。

在这本书第一版出版以来的十多年中，由于新技术使得科学家能够研究大脑的工作方式，我们对于抑郁的认识取得了令人惊叹的进展。首先可能是个坏消息：抑郁会损伤大脑；但接下来便是个好消息：通过集中练习和保持专注，我们能够消除这种损伤。实际上，我们也许能够超越以往的普通状态，并且比以往任何时候的感觉都好。如今，科学发现，我们的大脑不仅能储存我们的经历。每一段经历都会通过结构的、电的和化学的方式改变大脑。大脑也就成为了这些经历本身。如果我们留意自己给予大脑的这些经历，就能够改变大脑本身。

我们可以从这些脑科学的新发现中得出一个结论：练习对于改变至关重要。我们可以在治疗上花费更多时间，这样我们就可以更好地了解是什么将我们引向了黑暗；但是如果清晨时我们赖在床上不起，我们仍将会感到抑郁。药物所起的一部分作用也是给予我们足够的能量起床；而不断地练习却能让大脑发生改变。任何新的练习都会使得之前互不相连的大脑细胞建立起网络联系。你大脑中支持消极行为的网络往往运转良好，就像州际高速公路系统一样。而你必须驶离那些高速公路，并开辟新的道路。通过必要的练习在大脑中建立起新的网络时，驶入这些新路线对你而言就变得自然而然了。

克服抑郁要求我们发展出一套新的技巧。如今我们正在意识到：幸福是一种技巧，意志力是一种技巧，健康是一种技巧，建立成功的人际关系需要技巧，情商亦是一种技巧。我们之所以能意识到这些，是因为练习不仅会带来改善而且还会引起大脑的改变。与认为这些能力是天生的并且我们无法改变自己命运的观点相比，以上述观点来理解生活无疑更恰当。这些能够消除抑郁的技巧将会渗入你的整个生活，而且如果坚持练习，你不仅能恢复，还会获得更多。

我将在本书中介绍一套抑郁自助项目。匿名戒酒者互助会的成员从经验中明白，光是不喝酒是不够的；他们必须“按计划生活”。像酗酒一样，抑郁是一种终身的状态，只有认真努力地改变我们自己，才能彻底治愈它。随后的章节将会阐述我们人格上的一些重要因素（比如感觉、思维、行为及人际关系），我们如何对待自己的身体，我们如何处理压力。在这些方面，抑郁已经教我们养成了一些习惯，这些习惯对我们来说是再自然不过的了，成了我们自身的一部分。但是我们没有意识到就是那些习惯加剧了抑郁。我们必须抛弃这些恶习，并以新的技巧（我将详细论述）取而代之，从而真正地康复起来。抑郁症患者若能脚踏实地按本书介绍的进行练习，努力“按计划生活”，将会使生活再次充满活力并丰富多彩。

我深信人们可以从抑郁中恢复，但药物和传统的心理治疗做得还不够。而如今的这项研究也证实了我的这一想法。对于抑郁症患者来说，一个可怕的具有讽刺意味的事情是，我们会由于自身的疾病而责备自己；我希望说明的是这种想法不是事实，而是抑郁症的一种症状。为了完全康复，人们需要新的工具，并练习使用它们。通过将这些技巧结合起来，我从过去 30 年的大量研究和临床经验中发现，这些新的思考、行动、感觉及建立关系的方式完全可以取代那些从未起作用并经常让事情变得更糟的旧方式。我在诊所的工作经历同样让我获益不少，它帮助我明白了这些方法是如何作用于日常生活的。而且，我自身的抑郁和康复经历也帮助我验证了哪些方法是有用的，哪些方法是无用的。

15 岁那年，有一天我放学回家，发现母亲在地下室自杀了。她把门反锁上，在窗户上贴了一张便条说她出去购物了，让我在邻居家等她回来。我觉得有些不对劲，就爬上窗户，这时我父亲也下班回来了。随后，我们发现了她的尸体。

她在头上套了个塑料袋，坐在我进行化学试验的桌子边。她从我的煤气灯里引出一条煤气管放进了塑料袋里，然后打开了煤气。后来，我们发现她还服用了当医药代表的父亲卖的安眠药，剂量可以致命。她的身体冰冷，很显然，她肯定是在早晨我们刚离开家后就开始准备了。她没有呼喊救命，她费了这么大的周折就是要确保能够结束自己的生命。

两年前，母亲看上去还很快乐、自信、开朗。我还记得她在准备外出参加聚会时是那么开心，晚上在开车的路上还和父亲一起唱歌。现在，当我回顾我的生活，我才意识到，在很大程度上，我那是在按自己的需要去理解发生在地身上的事情。

同时，我那也是在试图理解正发生在我自己身上的事情，因为我也在和自己的抑郁症抗争。有很长一段时间，我都没有意识到自己得了抑郁症，尽管我是一个理性的、受过良好训练的、有经验的心理治疗

师。我自己曾多次做过病人，但我从未对自己的问题做出判断；我总是告诫自己要为自身的成长寻求帮助。而事实却是，在我生活中的很长一段时间里，我都在酗酒，疏远每一个亲近我的人，极为勉强地工作，厌倦了每天清晨醒来都去想又要面对一天的生活。有好多次，我想到过自杀，但是如果我不能原谅母亲，我也不能原谅自己。而且我还有孩子和家庭、病人和同事，我不能容忍自己那样做。但是在很长的时间里，生活似乎太过痛苦，看不到希望，毫无快乐可言，以致我渴望找到一条出路。每一个经历过抑郁的人都清楚，前路是无法确定的，但现在我觉得那些日子最终都被我甩到身后了。虽然我没有跌入最黑暗的深渊，但我受到了抑郁的影响。我仍然在跟抑郁的情绪习惯做斗争。当接受了这将是一场长期的斗争的事实后，我更有能力处理好人生中短暂的起伏波动了。而且我看到了进步。

我作为治疗师、督导以及机构主管从事心理健康工作已经 30 年了。为了了解人类，我已经学习过了精神分析疗法、家庭系统疗法、生物化学疗法、认知疗法、正念等所有你能说出的治疗方法。我曾与一些优秀的教师和病人共事。我不会装作对抑郁无所不知，但没有多少人像我一样在这方面同时拥有亲身经历和专业经验。

现在，我认为那些没有经历过抑郁的心理健康专业人员永远不能完全理解抑郁症。我目睹了许多关于抑郁症的“综合”理论发展、兴旺并一度成为该领域的主导理论，但是它们又由于新的、互相矛盾的证据出现而遭到抛弃。很多心理学家和精神病学家似乎偏好建立理论——使他们的观察与一些已经存在的理论相匹配，或是发展一套能够解释一切的新理论——而不是找出实用的方法来帮助他们的病人。他们远离了经验。如今，我意识到没有一个简单的抑郁理论是奏效的。抑郁和我们的基因有关，和我们的童年经历有关，和我们的思维方式有关，和我们的大脑有关，还和我们处理感情的方式有关。抑郁对我们的整体都

有影响。

设想一下，如果我们关于心脏病的医学知识是这样的：我们能够较准确地诊断出心脏病，但是对于锻炼、胆固醇、盐、脂肪、压力、疲劳这些因素对心脏病的影响一无所知；那么，那些被诊断出心脏病的人就会尝试所有有助于他们康复的方法。一些人可能停止一切锻炼，而一些人可能会剧烈地运动。一些人可能会回避有压力的情境。一些人可能会服用降压药，但他们并不知道自己不健康的饮食习惯会使药物失效。很多人会过早死亡，偶尔有些人会好转。没有严谨的、可控的科学研究，医生们无从知晓是什么原因导致了一些人的死亡，又是什么原因导致了一些人的康复。

而现在，关于抑郁症的认识就处于类似的情况。我们有各种各样的建议，有些有用，有些没用；而大部分未经证实。有些建议甚至只是为了推销一种产品。抑郁症患者对于到底应该怎么做才能康复茫然无知。但事实上，关于如何从抑郁中康复，我们已经了解了许多知识。只是这些知识不太适于归纳为一个简单的理论体系，因此很难将其合并在一起，但我们的确可以运用这些知识。

抑郁是很复杂的，它使得西方人关于思想和身体、先天和后天、自我和他人的界限变得模糊了。许多人患有抑郁症似乎是童年时的创伤、被剥夺的遭遇或是某种丧失造成的。大部分抑郁症患者声称他们在童年或之后的生活中遇到了许多困难，使得他们自尊心下降，对于被拒绝很敏感，缺乏自信，无法享受生活。但并不是所有抑郁症患者都如此：有些人没有经历长期的压抑，看上去人格稳定完整，是在应对一个生活中的突出事件时突然地、出乎意料地患上了抑郁症的。很明显，抑郁受生化因素的影响，药物对于许多患者都是有帮助的；但对大多数人来说，仅靠药物治疗是不够的。事实上，无论导致抑郁的根源在于以往的童年生活，还是大脑出了问题；要想康复，只有通过不断的有意志力的行动，在此时此地的情感、行为、关系中保持自律，方能成功。这是一个