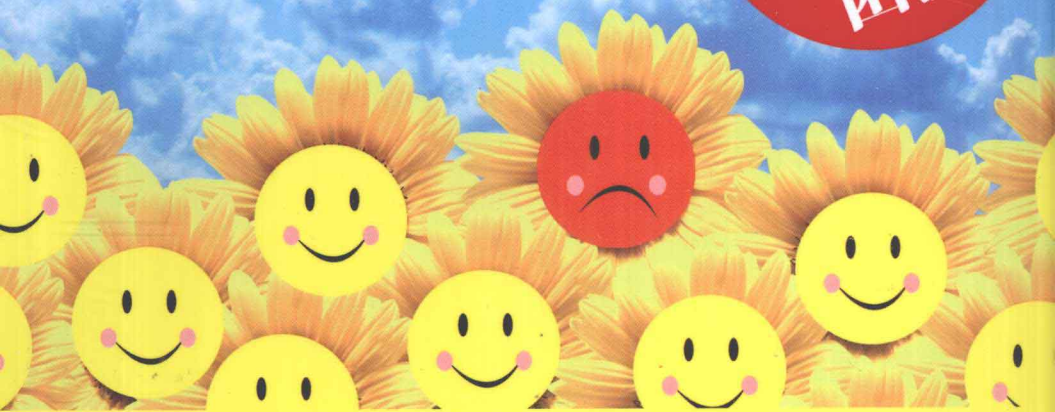


职场达人不抑郁

积极工作快乐生活的应对法则

【日】下园壮太 著 胡 茜 译

365天
没有烦恼
困扰



“忧郁恢复师”

在这个**焦虑时代**中坚持的你准备的**心灵强心书**

天与自己做思想斗争，职场中的我感到无力与无助
际关系一团乱麻，看不到未来的希望
秘、头痛、肩膀发硬，莫非这就是抑郁症……

刹住!!! 抑郁没什么大不了!



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

职场达人不抑郁

积极工作快乐生活的应对法则

【日】下园壮太 著 胡茜 译



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

PUCHIUTSUSHOUKOGUN NO TADASHIIRIKAI TO CHISHIKI

© SOUTA SHIMOZONO 2010

Original Japanese edition published in 2010 by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

本书简体中文版由Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

和Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

授予电子工业出版社在中国大陆出版与发行。专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号 图字：01-2011-1873

图书在版编目（C I P）数据

职场达人 不抑郁：积极工作快乐生活的应对法则 /（日）

下园壮太著；胡茵译. — 北京：电子工业出版社，2011.6

ISBN 978-7-121-13635-1

I. ①职… II. ①下… ②胡… III. ①抑郁—自我控

制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第098803号

策划编辑：白 兰

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本：900×1280 1/32 印张：6.5 字数：104千字

印 次：2011年6月第1次印刷

定 价：28.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

最近总是觉得心里不痛快，失败不断，人际关系也一团乱麻。坏事接踵而来，压力越来越大，不安感日渐加重，看不到未来有任何希望。也有顺心的时候，但是会突然间就变得十分消极。说起来，身体也不是很好，便秘、头痛、肩膀发硬。莫非，这就是忧郁症……

可是，并没有发生什么特别的事情令我抑郁呀，我的工作压力也没有比其他人更重。这点症状还没严重到需要看医生，一忙起来也就不那么介意了。说到底可能还是自己没有足够的忍耐力……

在我们周围，这样天天与自己做思想斗争的人比比皆是。

其实，出现这样的反应就是抑郁症的一种形态。

导致现代人产生抑郁的最大原因之一就是疲劳倦怠，这种疲劳在还没有达到极端时，大多数人都是抱着这样的烦恼继续在社会上打拼。

我把这种现象称为轻度抑郁状态。

只是请大家千万不要误解。虽然称其为轻度，但它所带来的痛苦却一点也不轻。

轻度抑郁状态，虽然只属于中度疲劳，但是，每天以这种状态进入工作，再加上各种来自各方的压力会令痛苦倍增。这些痛苦加在一起，久而久之造成的影响会比真正的抑郁症来得更加严重。

从另一方面来讲，轻度抑郁是一种“社会病”。到目前为止我们一直把它作为一种“病”来对待，但这是完全不够的。

在本书中，我们将介绍一些最为实用的轻度抑郁应对方法。

希望通过阅读本书能让你重新恢复愉悦的心情，回到从前那些开心的日子。

下园壮太

目 录

前 言	3
-----------	---

第 1 章 轻度抑郁状况正在激增	11
------------------------	----

抑郁了，却还要在社会上继续打拼	12
嗜睡、傍晚不适、暴食，轻度抑郁与一般	
抑郁的症状有所不同	14
轻度抑郁的痛苦，就像腿骨折还要站立一样	16
因怕见人和“无法休息”而错过早期	
就诊机会的轻度抑郁	18
因为症状零散导致难以察觉的轻度抑郁	20
“正视”轻度抑郁	22
与轻度抑郁者接触第一步——	
倾听对方的心声	24

第 2 章 轻度抑郁的结构组成	25
-----------------------	----

抑郁的本质是疲劳和与之相应的身体防御反应	26
抑郁的痛苦——感情的程序	
+无力感+自责的意念	28
身体不适与大脑罢工的吃惊·兴奋程序	30
永远只想最坏结果的不安程序	32

令人毫无理由地焦躁的愤怒程序	34
默默玩自闭的悲伤程序	36
阻挠轻度抑郁康复的焦躁程序	38
绝望的无力感是轻度抑郁最大的苦恼	40
自责令轻度抑郁日趋恶化	42
筋疲力尽驱使感情程序启动	44
抑郁的根本原因是过劳，而并非内心脆弱	46
现代人疲劳的原因，并非来自肉体 而是来自情绪的波动	48
资讯泛滥与24小时待机体制令现代人疲惫不堪	50
总以周围和过去做参照，所以意识不到精神疲劳	52
日常的压力累积令人难以察觉	54
因为吃惊·兴奋程序引起的“麻痹感”	56
因戴着烦恼的假面而引起周围人误解的轻度抑郁	58
在无法工作的状态下坚持工作， 导致轻度抑郁不断恶化	60
感情波动较大的年轻人陷入轻度 抑郁的概率逐年递增	62
不要对被轻度抑郁困扰的人鼓励或激励	64

第 3 章 比抑郁还难受的轻度抑郁 65

轻度抑郁引起的异常思考方式——消极思考	66
消极思考引起的社会症状	68

轻度抑郁的社会症状——错误不断，成绩滑落	70
轻度抑郁的社会症状——说谎，不守约	72
轻度抑郁的自责意念会令人背叛，恩将仇报	74
轻度抑郁状态令人焦躁不安，时刻与他人为敌	76
自责的意念和自信的丧失会令人产生逆反心理	78
轻度抑郁比抑郁更痛苦	80
轻度抑郁持续数年，消极思考会 演变成性格的一部分	82
过分关心就是“过热电暖炉”	84

第 4 章 轻度抑郁改善与恶化的关键点 85

轻度抑郁的三种模式长时间的郁闷	86
真正的抑郁状态的出口轻度抑郁持续一年	88
轻度抑郁容易反复	90
轻度抑郁的改善或恶化受到命运之波的影响	92
抑郁与环境之间存在四个相关要素	94
“依赖症状”是一种令自己抑郁恶化的要因	96
介绍依赖症状恶性循环的代表性案例	98
外放式与治愈式的减压方法适用于 轻度抑郁的治愈式	104
故作精神的“表面装饰”令轻度抑郁走向恶化 ...	106
轻度抑郁的改善或恶化严重 受到人际关系的影响	108

在考虑轻度抑郁应对法前先温习	
轻度抑郁的恶化过程	110
正确的应对方式，不会令其恶化	112
正视轻度抑都是治疗的开始	114

第 5 章 防止轻度抑郁恶化的生活习惯 115

一旦出现轻度抑郁的征兆马上请假休息	116
如果争取到假期，首先要做的是保证睡眠	118
把事情按优先顺序排列，学会推迟	120
早睡早起，摆脱夜生活	122
品味美食，避免刺激性食物	124
用简单工作控制暴走中的感情程序	126
为了尽早消除疲劳每天泡澡一次	128
轻度抑郁时尽量过简单生活	130
放慢节奏①由走路开始	132
放慢节奏②放慢吃饭速度，细嚼慢咽	134
不要勉强应对方法具体建议	136

第 6 章 防止轻度抑郁恶化的练习 137

由认知疗法改良而成的简单认知	
疗法能修正消极思考方式	138
通过单人作业的练习，从中获得	

自信简单认知疗法	140
练习的思想准备①40回、400回原则	142
练习的思想准备②目标设定 7~3	144
练习的思想准备③无论	
做什么，随时可以停止	146
令心境平和的数数呼吸法	148
消除脖子和肩膀僵硬的动作法，	
找回控制身体的感觉	150
练习腹式呼吸法，让身体	
记住由7到3的平衡感	152
通过寻找30个优点让自己重新审视世界	154
笑是心灵的安全信号——笑与幽默的练习	156
治愈式的淋浴，放松效果显著	158
治愈式淋浴	161
聚焦，尊重“被忽视的感觉”	162
自制咒语，从默念中寻求安心	164
活用宗教，挑战坐禅、抄经文、念经	166
消极思考暴走时点穴疗法最有效	168
感觉被抑郁的怒涛吞噬时，	
用自由伸展运动转换心情	170
想象着自己的家人或朋友，	
把感谢与歉意说出口	172
为了得到对方的资讯，养成观察对方的习惯	174

通过ABC法把自己的想法准确传达给对方	176
依赖症对策也是轻度抑郁的重要课题	178

第 7 章 轻度抑郁无法得到改善时179

无法得到改善时，不要放弃	
任何机会寻找下一个应对方法	180
早期及时应对是恢复的关键，之后进行复健， 这是轻度抑郁的基本应对法	182
一个月后仍未见好转，首先到 精神科或心理内科就诊	188
就诊之后仍无法安心时，不要光依靠药物	190
为了能够好好休息，事先 向家人和同事说明情况	192
休息本身很困难，要适应休息	194
制订每日计划尽量让每一天轻松度过	196
靠康复日记来克服复健期的痛苦	198
在复健期要鼓起勇气与他人进行交流	200
复健，缓步慢行	202
重回职场后也不能掉以轻心，坚持一年复健	204
通过抑郁状态让自己成长	206

* 我的座右铭207

参考文献208

第1章

轻度抑郁状况正在激增

抑郁了， 却还要在社会上继续打拼

轻度抑郁，是指能够正常维持社会生活状态的抑郁程度，说它是半途而废的抑郁状态也不为过。

最近10年，抑郁症患者人数比以往增长了2.5倍。当然，这还只是不包括讳疾忌医人数的统计。另有数据显示，日本人平均8人之中就有1人存在抑郁症状。

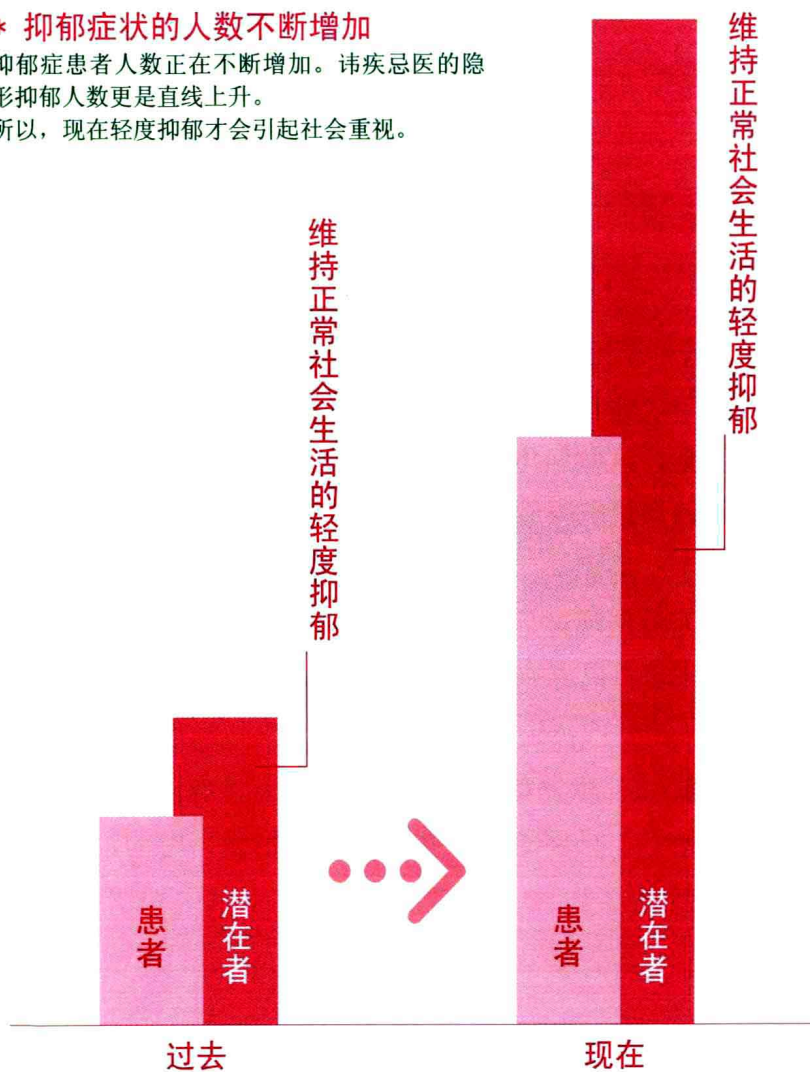
轻度抑郁症所显现的症状与一般抑郁症有所不同，所以在就医时会被视为“新型”，更被冠上现代型抑郁症、未成熟型抑郁症、非定型抑郁症等名称。但是，真正的轻度抑郁症到底是不是“新型”呢？

现代人的抑郁症，其主要成因多来自疲劳蓄积。称轻度抑郁症状为新型，就好像在说它只是一种疲劳，并没有那么严重的症状一样。至少给我的感觉是这样。

* 抑郁症状的人数不断增加

抑郁症患者人数正在不断增加。讳疾忌医的隐形抑郁人数更是直线上升。

所以，现在轻度抑郁才会引起社会重视。



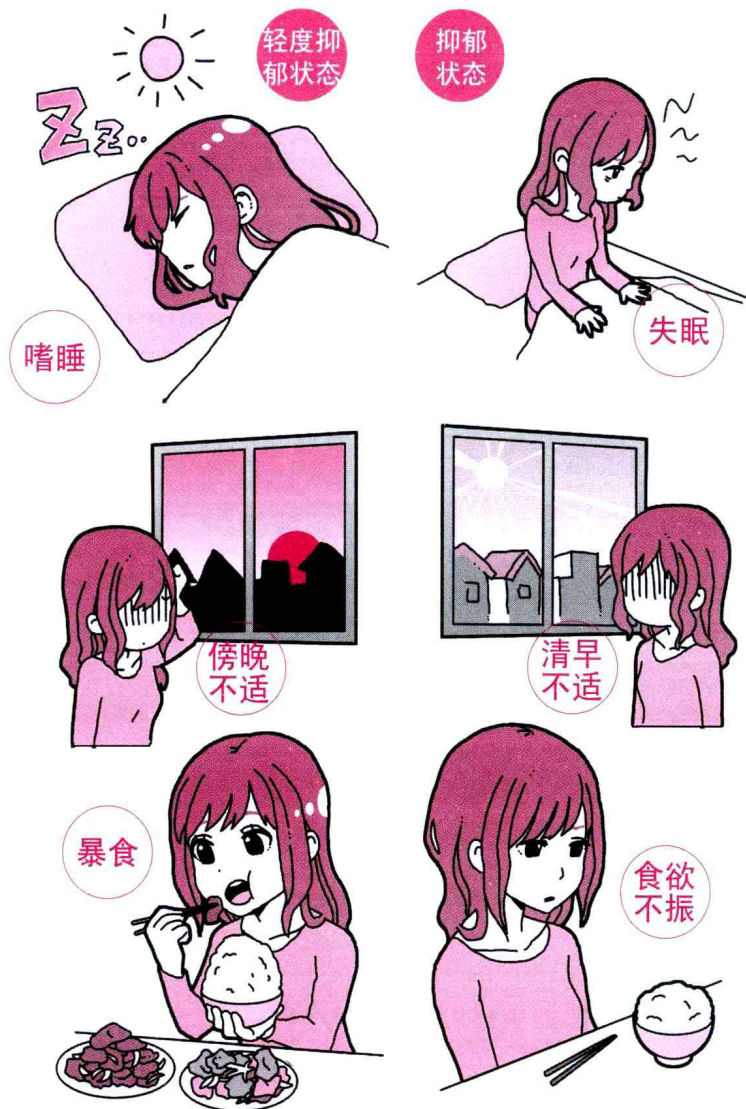
嗜睡、傍晚不适、暴食， 轻度抑郁与一般抑郁的症状有所不同

一般抑郁症的代表症状多为失眠、清早不适、食欲不振等。与之相反，轻度抑郁表现为嗜睡、傍晚不适、暴食等。但是，这些轻度抑郁的症状全部可以看做是日常生活中弦绷得太紧所造成的。

嗜睡，是因为太过疲惫导致犯困而造成的。傍晚不适，是因为傍晚过后身体已经筋疲力尽。暴食，是因为想借由食物给自己补充能量，这些都是很自然的症状。

同时轻度抑郁还有另一个特征，就是当遇到好事和开心事时整个人都会变得开朗。这是因为自身能量还没有全部消耗殆尽，只要给它一些刺激，哪怕是一时的，也会向健康状态恢复。

* 轻度抑郁与一般抑郁症有所不同



轻度抑郁的表面症状是由于中度疲劳所造成的。

轻度抑郁的痛苦， 就像腿骨折还要站立一样

举个例子。假设你的腿骨折了，那你首先肯定是要专心治疗。周围人也会理解你的情况，绝对不会给你安排需要站立行走的工作。

只不过，若是换成轻度抑郁的话情况就不能同日而语了。很多患者都是一边忍受轻度抑郁带来的困扰，一边为了生活仍然在社会上打拼。轻度抑郁的痛苦就好像一个腿骨折的人还要强忍疼痛继续保持站立的状态。这比骨折本身带来的痛苦要强烈好几倍。

不仅如此，腿骨折的人可以尽量不活动伤腿，但轻度抑郁的患者却无法让大脑不活动。轻度抑郁患者不仅要忍受痛苦，还不能让患部得到彻底的休息。

轻度抑郁患者，除了有医学上的症状，还要带病在社会上坚持工作，他们是在两重辛苦中挣扎。