

不再 郁闷

——带你跳出不良情绪的陷阱

[美] 玛莎·海涅曼·皮耶博 威廉·J·皮耶博 著

ADDICTED TO UNHAPPINESS



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

不再 郁闷

——带你跳出不良情绪的陷阱

[美] 玛莎·海涅曼·皮耶博 威廉·J·皮耶博 著
华颖 译

ADDICTED TO UNHAPPINESS



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

不再郁闷——带你跳出不良情绪的陷阱/[美] 玛莎·海涅曼·皮耶博 威廉·J·皮耶博著; 华颖译. —北京: 中信出版社, 2003.4

书名原文: Addicted to Unhappiness

ISBN 7-80073-696-2

I. 不… II. ①玛… ②威… ③华… III. 精神疗法—普及读物 IV. R749.055-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第018590号

Addicted to Unhappiness

Copyright © 2003 by Martha Heineman Pieper, Ph.D. and William J. Pieper, M.D.

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All Rights Reserved.

No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) Co. and CITIC Publishing House.

本书中文简体字翻译版由中信出版社和美国麦格劳-希尔教育 (亚洲) 出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有McGraw-Hill公司防伪标签, 无标签者不得销售。

不再郁闷——带你跳出不良情绪的陷阱

BUZAI YUMEN

著 者: [美] 玛莎·海涅曼·皮耶博 威廉·J·皮耶博

译 者: 华 颖

责任编辑: 罗建强

责任监制: 朱 磊 王祖力

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔国外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 7.5 字 数: 146千字

版 次: 2003年4月第1版 印 次: 2003年4月第1次印刷

京权图字: 01-2002-6097

书 号: ISBN 7-80073-696-2/R · 12

定 价: 16.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

E-mail: sales@citicpub.com

010-85322522

谨以此书献给所有我们过去和现在
的客户——能够同你合作，是
我们的骄傲。

鸣谢

本书得到无数热心读者的帮助，取得了较大了改进，因此如果本书还存在漏误，是我们疏忽所致。我们在这里要特别感谢丹·罗森伯格，他详细、周到、建设性的评论使我们深深地沉浸于快乐之中。我们要感谢我们的第一个读者，亲爱的、富有远见的费伊·索耶尔；以及杰西卡·海涅曼·皮耶博，她用严格的标准和敏锐的眼光审视我们的作品。我们同样感谢的还有约瑟夫·布拉斯、多勒姆、纳塔利·海涅曼、本·海涅曼、塔玛拉·谢菲尔德、伊丽莎白·赫什、约坦·施泰因、维多利亚·海涅曼·施泰因以及其他不惜时间和精力帮助我们的人。

我们很幸运地能够与苏珊·克拉瑞和南茜·汉考克合作，感谢她们愉快而高效的校对工作。

目 录

导言

鸣谢

第一部分 认识郁闷

- | | | |
|-----|---------------|----|
| 第1章 | 郁闷和快乐的混淆 | 15 |
| 第2章 | 制造矛盾的人际关系 | 43 |
| 第3章 | 破坏自己的成果：郁闷的根源 | 67 |

第二部分 选择快乐

- | | | |
|-----|-------------|-----|
| 第4章 | 摆脱郁闷的情绪 | 101 |
| 第5章 | 扫清身体健康的阻碍 | 123 |
| 第6章 | 解消矛盾，建立亲密关系 | 147 |
| 第7章 | 在工作中体验乐趣 | 195 |

后记

导言

你之所以阅读本书，很可能是因为你的生活从某种意义上来说没有达到自己的期望。你对生活的不满可能来自一些你无法左右的变故，如疾病或者社会环境和经济情况的巨变。然而，通过阅读本书，你会发现改善生命中最重要的方面的力量掌握在自己手中。特别是，你将了解到人人都有一种与生俱来，却浑然不知的使自己陷入郁闷的倾向，这种倾向严重地影响了我们的身心健康、人际关系和职业生涯。你还将知道，只要征服这种使人陷入郁闷的倾向，生活就可以变得更快乐、更富足、更美满，而且在任何时候开始行动都为时未晚。

也许你已经意识到，之所以不能过上理想的生活有自身的原因。例如你有一些闲钱，但却紧紧地握在手中，不敢拿去做一些事情，生怕失去这些钱。你发现自己经常和所爱的人大吵大闹；你无法从不幸的事件中解脱出来，或者不能充分发挥自己的才能；你还可能搞不懂自己为什么总是心神不宁、忐忑不安、暴躁易怒或者一蹶不振，而且你的感情生活缺乏生气，职业生涯令人不满。

或许你已经不是第一次试图改善自己的生活了，你可能阅读过其他相关的书籍，或者反复尝试过一些似乎很有效的方法，但生活最终没有得到持续的改善。你可能和其他努力改善生活质量的人一样怀疑自己是否具有彻底改变的能力，却又无法停止改善





生活的渴望。

人们都有很多美好的憧憬，如控制饮食、锻炼身体、努力工作、陪伴家人、调节收支等。如果这些憧憬破灭，人们停滞不前或几乎原地不动，并不是因为他们的意志不够坚定或放任自己，而是由于他们成了一种内在矛盾的受害者，这种矛盾虽然极大地影响了他们，但却被他们忽视。

这种内在的力量阻止人们过上自己向往的生活，甚至找不到关键的解决办法，我们称之为“郁闷情结”。“郁闷情结”使人们在有意识地寻求快乐的时候，会不知不觉地产生一种不适，以保持内心的平衡。这种潜意识中的阻挠理性进取的倾向给人们带来各种形式的障碍，如过度挥霍、杞人忧天、在感情生活中做出两败俱伤的決定，以及在职业生涯中遇到挫折。

你还可能有一种自我干扰的心理暗示。你可能已经注意到，有时候你可能会阻碍自己达到某种非常期待的目标〔例如你会同自己不喜欢的人在一起，或者选择一份使自己头疼的工作〕，或者在你达到某种目标后却鬼使神差地毁掉了这一切〔例如你找到了最适合自己的伴侣，却和他（她）大吵大闹，把他（她）赶走；你找到了满意的工作，但无法按时完成任务；你减掉了几斤体重，却在不久之后胖回原来的样子〕。

你可能会奇怪，为什么自己在达到为之奋斗的目标后却没有感受到预期的快乐。也许那个目标已经显得不那么重要了，或者你已经开始专注于其他尚未满足的欲望，不再为达到那个目标感到高兴了。你还可能遭遇了重大的不幸，比如亲人的去世或患病，你发现，经过很长时间之后自己仍然不能从伤感中解脱出来。或许你身体健康、工作顺利、善于交际，但却感到莫名的恐慌、失



落和无助。

我们的意思并不是说你总是忧愁郁闷。毫无疑问，你通常能够觉得满足和幸福，因为你希望享受生活。但是，如果你存在“郁闷情结”，那么你至少有时候倾向于使自己陷入某种郁闷的情绪，来保持内心的平衡。不论这种倾向是给你带来严重的问题，还是只体现在细微之处；不论它无时无刻地左右着你，还是仅仅一闪而过，这无疑是阻碍你得到与生俱来所向往的幸福生活的绊脚石。

本书以其乐观、实际的阐述见长，它强调了改善“郁闷情结”的有效方法，同时说明了怎样与这种阻碍自身进步的倾向作斗争。我们不像其他书籍那样给你指定一条道路，然后让你始终遵循，但在你跌倒的时候却默然视之。我们知道，要改变“郁闷情结”着实不易，出现反复和倒退是难免的。当你举棋不定、丧失动力的时候，我们会一直陪伴在你左右。事实上，我们的主要目的之一就是告诉你为什么保持前进的状态如此之难，怎样把倒退转变成进步。了解到这些，你就长久地拥有了改善生活的信心。

你可能并没有遭遇到生活中的种种问题，但对心理学颇感兴趣，希望更多地了解自己和他人。我们这本书同样适合你，希望你能够从中得到启发和帮助。

“郁闷情结”的根源

每个人生来都有过上幸福、美满的生活的潜能，但是大多数人很难挖掘出这种潜能。很多年以来，我们一直致力于探索人们



不能过上自己期望的生活的原因，并考虑怎样帮助他们。有的人大量研究了成年人的弱点，并且错误地认为人们生来就带有一些不良的品质，如自私、攻击倾向、缺乏调节食欲的能力等等，这样才造成了世界的混乱。这种对孩子的误解产生的危害举不胜举。例如，在这种观念的驱使下，专家们建议家长在孩子很小的时候就要求他们像“小大人”一样，不允许他们带有孩子气。但是对孩子要求太高会导致他们对自己和别人的期望过高，这样的话，他们成年后的生活就会变得艰难、不顺心。

我们的临床实践和临床研究的经验，以及作为5岁孩子的家长的经验都告诉我们，每个婴儿来到这个世界的时候都是“乐天派”——期待爱与被爱。但是，问题在于是什么使得孩子们成年后无法保持内心的自信，不能建立满意的人际关系，无法高效率地工作，以及从整体上来看，无法享受生活？当我们注意到幼儿以及少年儿童看待世界的独特角度，尤其是他们对自己所受教育的评价方式之后，答案就应运而生了。

我们发现所有的孩子生来都认为自己的父母是最好的监护人，能够为他们提供最好的照料。孩子们同时希望并需要变成像照顾他们的长辈那样的人。所以，如果对他们至关重要的大人总是不在身边，或者采取不正确的教育方式惩罚孩子，甚至过于苛刻地对待孩子，孩子自然就会在不知不觉中执著地将这种郁闷的感觉理解成爱与被爱。于是，他们会下意识地不断重复体验这种郁闷的感觉，希望从中找到爱与被爱的快乐。这种对郁闷和快乐的混淆持续到成年，就形成了“郁闷情结”，影响人们追求快乐和满足的主观意识。

这种情况可以得到改善，因为你从来就没有失去与生俱来的



对于真正快乐的渴求。真正的快乐来自内心对自己的肯定，相信自己有爱与被爱的能力，以及积极的、正确的人生选择。真正的快乐可以提高你的生活质量——从来不会对你和别人的生活有任何损害。

与生俱来的对于真正快乐的追求和“郁闷情结”总是相互对立的。从我们的经验来看，如果你存在“郁闷情结”，你将从本书中了解到它是怎样影响你的。你发现内心存在两种相互对立的快乐，其中一种比另一种要强得多。这个发现使你能够选择真正的快乐，而不是快乐伪装下的郁闷。

我们在很多方面检验了我们的发现：我们为儿童、青少年及成人提供心理治疗；作为从事精神健康的专业人员的顾问或监督员帮助他们治疗大量患者；在一个由州里资助并成功举办的项目中实践了我们的理论，证明它在被认为“无可救药”的青少年身上也是有效的。我们陆续发现我们的治疗理论在具有不同社会经济、种族、道德、文化背景的人身上同样有效，可以帮助人们解决繁杂的问题，包括人际关系、瘦身及工作困扰。最重要的是，从我们的经验来看，一旦人们了解并正视“郁闷情结”，并持续做出努力，它的影响必将消退，人们就可以重新找回与生俱来的纯粹的快乐和满足。

我们撰写本书时得到很多读者来信的启发。我们撰写的教育指导书籍的很多读者写信来咨询怎样使用其中的原理改善他们的生活。这本书告诉你怎样停止打乱你的美好计划，在工作和情感生活中做出明智的选择，以及保护身体健康和调整情绪。

本书的基本理论是指在没有社会巨变或压迫的时候，大多数人不能过上自己向往的生活是因为他们存在“郁闷情结”。这个新

的概念可以帮助人们有效地认知并消除做事时来自主观的不利影响。同时，如果你可能存在“郁闷情结”，我们鼓励你用同情的态度对待自己，而不是烦躁、恼火或感到耻辱。毕竟，“郁闷情结”不是由薄弱的意志，先天的气质或性格弱点造成的。恰恰相反，它是由对良好的人际关系和内心快乐的向往引发的。在人们年幼的时候，这种积极的欲望可能会不经意地被扭曲，使人们通过惩罚、否定、忽视自己或对自己期望过高等郁闷情绪来体验所谓的“快乐”。

同样重要的是，本书为你提供一生的改善计划，不会随着时间的推移而衰落或失效。其中的原则和指导将永远使你免受强大的自我干扰的影响。本书可以使你轻松地找回与生俱来的获得快乐的权力。这是建立在良好的心理素质基础之上的快乐，不会因为人生的曲折起伏而消逝。有了它，你将在人生中做出积极、正确的选择。

本书的结构

本书包括两部分。第一部分“郁闷情结的起因及影响”详述人们在幼年时为什么会不经意地寻求郁闷情绪，以及这种寻求郁闷的倾向对人们生活的影响。例如，“郁闷情结”可以导致情绪烦闷，人际关系不协调，无法正确地做出重大的决策。

第二部分“选择快乐”则循序渐进地指导你使用新了解的关于“郁闷情结”的理论改善你的情绪和健康，提高你的工作满意度，建立良好的人际关系。最重要的是，当你了解到，反复的过

程实际上就是改进的过程时，在出现退步的时候就不会觉得羞耻或者灰心了。我们将提供有效的策略，帮你渡过难关，而以前你在碰到这些难题往往会选择放弃。

我们的观察和见解通过我们用临床经验总结出的实际案例表现出来。当然，我们改换了我们的来访者的名字和身份。同时，如果我们说某人来见我们，我们的意思是他来见我们中的一个人，而不是同时见两个人。为了保护来访者的隐私，我们在这里不透露他具体向我们中的哪一个咨询。

克服“郁闷情结”的步骤如下：开始行动（你可能并没有意识到自己已经开始了）；应对暂时的退步；在“郁闷情结”开始消退时继续坚持努力；把自己看为“郁闷情结”的痊愈者。不论你想要改善生活中的哪一领域，你将获知成功完成这些步骤的具体策略。我们提供的策略包括帮助你从低落的情绪中解脱出来，持续坚定地保养你的身体，在亲近而不是冲突的基础上建立人际关系，以及从工作中找到乐趣。你可以终生遵循我们的计划，因为它涵盖了这样一个事实，就是平稳上升的状态和暂时的退步过程同样是成功的必经之路，其中的信息并不会因为时间的推移而失去作用和力量。



认识郁闷



导致人们不能成为自己想要成为的那种人，无法过上自己想要的那种生活的原因有很多。如果你面临以下一种或几种困惑，那么你就在一定程度上存在“郁闷情结”。我们这里要强调一下，“郁闷情结”对不同的人产生的影响也不尽相同。它的影响可能相对较小，也可能很严重，具有“杀伤力”；可能仅仅体现在生活的一方面，也可能渗透到生活的方方面面。

困惑：无法坚持实施一项计划，比如减轻体重、控制情绪或者按时完成工作。一名广告经理告诉我们：“虽然我的医生告诉我必须减轻体重，因为我已经患有高血压，但我就是做不到。我减轻了几磅之后又回到原来的样子了。”

困惑：感觉糟透了，事情不顺利的时候，无法重新振作起来。一位妇女向我们倾诉：“有一个星期五，我的老板批评了我提交的报告。那些话一直在我脑子里回荡。整个周末我都觉得颓丧、耻辱，无法高高兴兴地同我的家人在一起。我知道我太小题大做了，但我就是不能甩掉不好的情绪。”

困惑：总是功败垂成，当自己挥汗如雨、辛辛苦苦争取到的成功近在咫尺的时候，却让事情功亏一篑。一位大学生告诉我们，她在一篇论文上花了很大心血，然而到要提交的那一天，她却把论文落在了宿舍里，使得本来应该得“A”的论文被降了一档。

困惑：痛失来之不易的成果。一名职业网球运动员来找我们咨询，因为他只有在领先对手一定分数的情况下才能发挥出最佳水平，随后他就不可避免地出现失误，彻底输掉比赛，或者需要费很大力气从自己制造的困惑中挣脱出来。

困惑：通过辛苦努力终于达到目的，却发现自己高兴不起



来。达到的目标似乎不像当初下决心争取的时候想像的那么重要了，或者注意力又集中在其他没有得到满足的欲望上了。我们认识的一名律师每星期工作70个小时，为的是成为他所在的律师事务所的合伙人。然而当他如愿以偿之后，他在执行法律事务的时候却觉得非常乏味、烦躁了，并且开始考虑改行。

困惑：无法建立亲密、有意义的人际关系。我们认识的一位妇女在人际关系上屡屡受挫，别人似乎永远不像她那样主动，使她经常感到受伤害或被拒绝。一位男士发现很多合作伙伴和朋友生活糜烂、物欲横流，或存在其他令他不舒服的问题。

困惑：当发现自己真正关心，同时也真正关心自己的人时，却制造事端，毁掉相互之间的美好关系。一名私营企业家花费很多年的时间寻找自己的理想情人，当他终于找到并体验了片刻真正的亲密关爱之后，就开始因为不重要的小事和她吵架，比如因为看什么电影，或者她的着装品位等等。他恳请我们在自己还没有彻底毁掉他们的关系时帮他一把。

困惑：从来不能按时保质保量地完成工作；经常无故拖延，无法集中精神；不能坚持到底；无法按期完成任务。

困惑：拼命工作，无法抽出时间娱乐或陪伴家人。一名会计来找我们咨询，他已经快退休了，但是对自己退休后将要面临的大块空闲时间感到担心。他几乎从不休息，因为他不工作的时候就会烦躁不安。

困惑：从事危险的娱乐活动，虽然担心受到伤害，但无法割舍这些活动带来的欢愉。一位摩托车赛车手急切地找到我们，因为他周围的很多人劝他放弃赛车，他的妻子即将为他生下他们的第一个孩子，他不想因为出事而不能亲眼看见孩子成长。