

The Cognitive Behavioral Workbook for  
Depression

A Step-By-Step Program

(Second Edition)

# 这样活， 不抑郁

[美] 威廉·克瑙斯 (William J. Knaus, EdD) 著  
丁欣放 译

抑郁情绪的  
自我调节指南

(第二版)



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

The Cognitive Behavioral Workbook for  
Depression  
A Step-By-Step Program  
(Second Edition)

# 这样活， 不抑郁

[美] 威廉·克瑙斯 (William J. Knaus, EdD) 著  
丁欣放 译

抑郁情绪的  
自我调节指南

(第二版)

电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京·BEIJING

THE COGNITIVE BEHAVIORAL WORKBOOK FOR DEPRESSION (SECOND EDITION) :  
A STEP-BY-STEP PROGRAM by WILLIAM J.KNAUS EDD, FOREWORD BY ALBERT  
ELLIS, PHD

Copyright: © 2012 BY WILLIAM J.KNAUS

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS  
through BIG APPLE AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2014 PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

All rights reserved.

版权贸易合同登记号 图字: 01-2012-7746

本书简体字版授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可, 不得以任何方式抄袭、  
复制或节录书中的任何内容。  
版权所有, 侵权必究。

#### 图书在版编目 (CIP) 数据

这样活, 不抑郁: 抑郁情绪的自我调节指南 / (美) 克瑙斯 (Knaus, W.J.) 著; 丁欣放译.  
—北京: 电子工业出版社, 2015.1

书名原文: The cognitive behavioral workbook for depression: a step-by-step program  
ISBN 978-7-121-24483-4

I. ①这… II. ①克… ②丁… III. ①抑郁症—防治—通俗读物 IV. ①R749.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 232377 号

策划编辑: 李欣

责任编辑: 李影 文字编辑: 李欣

特约编辑: 宋甜

印刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

装订: 三河市双峰印刷装订有限公司

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: 720×1000 1/16 印张: 21.5 字数: 200 千字

版次: 2015 年 1 月第 1 版

印次: 2015 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 49.00 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 [zits@phei.com.cn](mailto:zits@phei.com.cn), 盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线: (010) 88258888。

# 引言

你最好别去招惹抑郁！如果抑郁很严重，它将会对你的人际关系、工作、健康以及总体的生活质量带来毁灭性的影响。值得庆幸的是，抑郁并不永恒。你现在就可以采取行动，避免情况的恶化，让自己不再感到抑郁。

刚开始阅读这本书的时候，对于如何打败抑郁你可能会感到束手无策，但是你并不孤单，很多人其实是和你一样的。抑郁已经困扰了人们上千年的时间，不过我们也拥有了很多行之有效的方法以及新发现，可以帮助我们从此一古老的惩罚中解脱出来。

活动练习法是一种经典的应对抑郁的心理治疗方法。本书将介绍一个应对抑郁的速成课程，借助几十种活动和练习来让你做得更好，变得更好，感觉更好。这些练习可以帮助你产生一系列改变，从改变抑郁思维到使你的日常生活步入正轨。你将会了解如何管理人际关系、如何保持生理平衡、如何一步步地改变、避免拖延。读完本书，你将学会使用多种方法来应对我们称之为抑郁的心理生理过程。

浏览目录或翻看样章，我相信你一定会发现对你有用的、能给你希望的内容。

专心进行练习是很重要的，你将从中受益。在第二章中你将会看到一个抑郁测试，它可以帮助你发现那些需要特别注意的抑郁“危险区”。

这本书为我们划定了控制抑郁的关键区域。不过，没有哪一本书、哪一个项目或哪一个系统可以完美地契合每一个人的实际情况。对你来说最重要的是去掌握这些能够帮助你的方法。很多顶尖专家为本书贡献了他们的宝贵思想，你将从这些专家那里得到很多启示，从而对你摆脱抑郁产生莫大的帮助。

## 针对抑郁的认知行为疗法

本书旨在传授一种通过认知、情感和行为的方法来克服抑郁症状以及常常与之相伴的其他心理状况的方法。我将在本书中分享如下内容来帮助你自助：

- 理解负性想法，寻求认知上的解决方法。通常，当你感到抑郁的时候，你会产生抑郁的想法。绝望、无力、无价值感和自责会增加你的痛苦。不过这些抑郁思维是可以被挑战并战胜的。你可以使用认知的方法来改变这些想法，得到解脱，避免抑郁复发。例如，你可能正深受抑郁思维的困扰，相信自己是无助的并感到非常抑郁。但是你怎么会是真的无助的呢？如果你真的是无助的，那么你也不会阅读这本书。
- 理解负性情绪，寻求情绪上的解决方法。忧郁的情绪贯穿抑郁。当这种忧郁看起来是不可理解的时候，你有可能会责怪自己，而这会让你感觉更加糟糕。为了帮助你打破这一反应模式，你可以试着去接纳抑郁的情绪，它是痛苦的，但它同时也是暂时的。接纳能够带来解脱。另外，焦虑、愤怒以及其他负性情感通常也会交织在抑郁之中。你可以使用相似的方法来应对这些与抑郁共存的情绪。
- 理解负性的行为习惯，寻求行为上的解决方法。行为上的方法，例如活动练习法，最有可能令你发生改变（见第十七章）。应对拖延也是一种行为上的对抗抑郁的方法，你将学习如何使用这一技术来控制抑郁（见第五章）。

### 认知行为疗法背后的科学

已经有超过 400 个临床研究结果证实了认知行为疗法的有效性。另外，也有研究者对前人的 16 个元分析研究的结果进行了总结，证实认知行为疗法对于多种疾病都有疗效（Butler et al., 2006）。元分析指的是一种对某个主题下所有相关研究的结果进行总结和再研究的研究方法。

Butler 所做的元分析充分地显示出，在控制抑郁上，认知行为疗法比药物治疗更为有效。因此，如果药物治疗对你无效，你可以尝试一下这种综合的方法。

## 阅读改变人生

读书疗法，或者“通过阅读来治愈”的方法，一点也不逊色于个体心理治疗（Gregory et al., 2004）。能够带给人们很大启发的书往往都聚焦于一个主题（例如抑郁），并由博士级别的心理健康专家所撰写（Redding et al., 2008）。这本书达到了这些标准。

一本针对抑郁的自助手册可能对一些人有所帮助，但也许并不会适用于所有人。在我的那些抑郁的或非抑郁的来访者中，一些人会阅读并坚持践行这本书中的观点，一些人会从一些特定的章节中得到启示，而另一些来访者则对阅读没有什么兴趣，他们会礼貌地把我提供的资料放置在角落里，有空的时候随意翻翻。

在战胜抑郁的过程中你将学会很多应对技巧，它们将使你终生受益。

如果你觉得自己是那种“只要某种工具可能打败抑郁，就会去使用这种工具”的人，那么读书疗法将使你的自助治疗如虎添翼。交互的阅读疗法对于战胜轻度的和中度的抑郁有很好的效果（Wampold et al., 2002; Newman et al., 2011）。同时，认知行为的自助方法也可以帮助一些人战胜较严重的抑郁（Cuijpers, 1998）。下面罗列了一些读书疗法的好处：

- 相比一般的治疗设置，一本精心设计的抑郁自助书籍能够在更短的时间内触及到关键的问题。
- 一本好的自助书籍是建立在实证的基础上的，它提供了有关抑郁的信息，并指明了应对和战胜抑郁所需的努力。
- 你不需要仰仗记忆力，可以随意回看、温习书中你觉得有帮助的章节。
- 你可以自己控制节奏，深度学习一个观点或做一个练习，检验你所学到的东西并做适当的调整。
- 自助阅读和个体心理咨询殊途同归，你可以将它们结合起来。

如果你相信自己可以通过阅读而有所收获，那么认知行为自助手册将很可能对你有所助益（Mahalik & Kivlighan, 1988）。这一方法特别适用于那些认为“只要拥有工具，就能自己应对自己的抑郁问题”的人（Burns & Nolen-Hoeksema, 1991）。不过，在应用自助方法取得成功的过程中，坚持是非常重要的（Gould & Clum, 1993）。

### 培养心理技巧

本书将着重介绍如何通过心理学的和自然的方法来缓解抑郁并防止其复发。因此，抗抑郁药物与电抽搐治疗的收益与副作用并不是本书主要涉及的内容。

有关抑郁的书籍浩如烟海——并且正以很快的速度增长着——因此没有哪一本书可以涵盖所有的内容。尽管如此，我相信你会发现这本改版后的《这样活，不抑郁》在战胜抑郁方面比其他自助书籍更为全面和综合。

此外，你在这里学习到的心理原则除了可以应对抑郁，同样适用于生活中出现的其他挑战。你可以一遍又一遍重复地应用你所学习到的内容，让自己的生活变得更加美满。

下面将介绍如何利用本书中的方法来帮助自己：

- 重点学习并完成那些你认为与你的抑郁最相关、最能够帮助你战胜抑郁的练习。比如，如果与你的抑郁最相关的问题是有关无助感的问题，那么先集中精力在无助感方面。
- 强迫自己坚持做那些你想要拖延着不做的练习，你可能会告诉自己你太抑郁了以至于无法做出尝试，但是这些练习可能恰恰是最值得去做的。
- 拒绝屈从于你给自己找的借口。如果你觉得一些事情可能会对你有所帮助，但是这又让你感觉没那么舒服，那么无论如何先行动起来去做那些对你有所帮助的事情。花一点时间想一下，以前你有没有过虽然感到不舒服或挫败，但是你仍然坚持完成了的重要的事情。我敢打赌你会看到让自己感到紧张与取得成就之间的关联。
- 以这些知识为基础，练习使用行之有效的方法去质疑抑郁思维的有效性。这个过程将帮助你击败抑郁并防止其复发。
- 在每一章的最后，你将会找到一个叫做“抑郁终结计划”的板块，你可以记录下觉得有价值的想法和行动步骤。这些记录可以帮助你战胜抑郁并预防其复发。

如果你相信自己可以逐步地击败抑郁，那么请继续阅读。即使你不认为自己能够帮得了自己，也请继续阅读。如果你属于后者，你将会学习到应对抑郁思维和不现实的悲观主义的方法。你的想法会发生改变。

### 带来改变的工具箱

字母表里有 26 个字母。你可以使用这些字母写出成千上万的词汇，并将其组合成无限的短语、句子和段落。类似的，你也可以将基础的自助策略应用到生活的多个方面。你可以在任何时间开始着手击败抑郁，无论是在 9 岁还是 90 岁。

击败抑郁是一个长途跋涉的过程，工具箱里的应对方法可以帮助你加快行程。本书带来以下这些工具：

- 一系列可以帮助你控制抑郁的观点。
- 多种实用的练习，帮助你暴露和对抗抑郁思维，并增强你的应对能力。
- 通过侧边栏和文字框对重要的观点进行了强调。
- 对重要观点进行补充和强化。如果你错过了一个观点，你将会在随后的内容中，发现一个相关的观点。
- 可选择对抗抑郁思维的方法。
- 指导原则。
- 隐喻、明喻、类比、寓言，以及格言，这些可以帮助你更好地记住重要的观点和内容。
- 了解那些面对并战胜了抑郁的人的故事，学习他们是如何做到的。
- 鼓励。
- 战胜抑郁的标准和新技术。
- 用创新的方法来应对和看待抑郁。
- 顶尖的抑郁专家们专门为本书提供的建议。

你将会在本书中发现很多与抑郁有关的信息以及应对的方法。我们探索了抑郁的边边角角，创建了多种可以帮助你摆脱抑郁的方法。完美主义会增加抑郁的风险（Hewitt et al., 1998）。受到这种压力折磨的人可以从第十九章中得到帮助。当你感到抑郁时，可能会拖延着不去应对抑郁，第五章讲述了如何打破这种拖延和抑郁之间的联结。当你感到抑郁时，人际关系可能也会受损，第二十章的内容将帮助你管理人际关系。

20 世纪早期的法国教育家和哲学家 Jules Payot (1909) 观察到，一旦你确立了一个目标，信息将从多个渠道不断地涌进来。



并不存在应对抑郁的完美解决方法。对于一些人，遵循高度结构化的常规治疗方案能够带来积极的改变。而对于另一些人，抗抑郁药物能起到很好的效果。不过改变抑郁的思维对于大多数人来说都是有帮助的。或许，就像好的意大利面酱一样，你必须整合多种原料来达到理想的效果。无论你选择哪种方法，请尽量公正、合理地去评估它的效果。

## 在抑郁和好的感觉之间建立桥梁

在认知治疗的早期阶段，你可能会感到振奋，有一种解脱的感觉。心理学家 Albert Ellis (1971) 是最早观察到这种快速改变现象的人之一。我将这种初始的变化叫做“预演体验 (preview experience)” (Knaus, 1982)，不过似乎这种快速的转变看起来不仅仅只是一场预演。它是具有持久性的。研究表明，对于那些遵循认知治疗方法的抑郁患者，这种改变带来的效果倾向于会一直持续下去 (Tang et al., 2007)。

在这种治疗的早期阶段，你会在对抗负性思维的过程中得到启示和顿悟，领悟到对抗负性思维所能够带来的积极效果，并从新的视角来看待你的抑郁。它让你知道抑郁并不是刻印在你的未来中无法摆脱的夙命。这种认知是一个好的开始。不过你还需要完成治疗过程中的其他步骤，这个过程可以帮助你更长的时间里保持好的感觉，避免陷入另一段抑郁中。

事实上，对于大多数人而言，要从抑郁的感受中解脱出来是需要时间的。虽然你可以在几个小时或几天之内学会如何击败抑郁思维，但是将这些原则应用到生活中则需要几周或者几个月的时间。这是因为知道要做什么是一回事，将所学的东西应用于实践则是另一回事。打个比方，你可以通过阅读知道如何开车，但是学会如何开车则需要你真实地坐在车里不断练习。相似的，你只有通过亲身的实践和练习才能成为一个应对抑郁的专家。正如学习其他新的技能一样，学习如何击败抑郁是需要一定时间的。

你可能很希望这些改变能够快速地发生。不过大脑中抑郁居住的地方并不会如你所愿的那般快速地改变，它可能会以一个较慢的速度发生改变。尽管如此，随着你一步步练习去击败抑郁思维，大脑正开发出新的架构来编码你所发展起来的对抗抑郁的技巧。通过这种方式，实践和练习拉近了“知道”和“做”之间的距离。

## 准备好接受积极的改变

终结抑郁就像建一堵墙一样。通过一步一步地将砖垒到一起，你就建立起了墙的结构。

本书不仅会告诉你可以做些什么来应对抑郁，还介绍了如何一步一步地着手实施这一过程。这一方法使你可以调整你的思维，扩展你所学习的内容，并逐步地掌握击败抑郁的方法。

如果你发现自己很难集中精力到一个观点上——这在人们感到抑郁的时候是很常见的，你可以在这一页做个标记，之后再回到这一观点上。你可以以自己的节奏前进。重要的是，要以这种节奏不断前进，并最终逐步掌握控制抑郁的方法。

## 你可以靠自己走到多远

抑郁并不是你的错，就像你比你的邻居更容易感冒那样——那也不是你的错。不过如果你为自己负责，为发生在你身边的可控的事情负责，那么你有责任做得更好。

本书适用于那些感到轻度或中度抑郁的人，同时也适用于那些有更严重的抑郁、相信自己能够逐步削弱抑郁思维、情绪、感觉和行动的人。你如何知道自己是否属于那些能够从自助中获益的人？你可以问自己如下的问题：如果你拥有工具，你认为自己能够逐步地打败抑郁吗？如果你的回答是“是的”，那么你值得考虑认知、情绪和行为的方法。

通过自助的方法来击败抑郁所花费的合理的时间是多长呢？对于这一问题没有简单的答案。时间的长短取决于很多因素。对抑郁症状的容忍度因人而异。大部分取决于你在抑郁面前有多坚忍。抑郁有多种不同的模式，原因也各异。抑郁的发展路径也很多样。抑郁通常是生物的、心理的和社会的多方因素的结合，这使得任何好的改变过程都变得复杂起来。能够诱发抑郁的生物学因素在不同的抑郁情景下也各不相同。不过尽管如此，划定一个时间上的边界可能是有用的。

你过去的抑郁经验可以被用来预测现在的抑郁情况。如果你在对抗抑郁方面

还是个新手，那么这些久经检验的技术和方法能够帮助你意识到依靠自己可以做什么。如果你有着严重的抑郁，本书将能够帮助你与认知行为治疗师更好地配合。认知的治疗方法对于患有严重抑郁的患者也是有效的（Driessen et al., 2010）。

依靠自己做得越多，你对自己抵抗抑郁的进程就有越多的信心。不过，你并不需要孤身踏上这一漫长的旅程。你可以从专业的帮助中获益，同时还可以使用本书提供的信息来支持自己。朋友、亲人，或者一个支持小组可以帮助你将对抗抑郁的努力坚持到底，他们可以提供即时的鼓励，并在你夸大了自己的困境时，帮助你冷静地调整自己的看法。

无论何时，只要有可能就去衡量一下对你而言做什么是对的，将虚构从事实中分离出来。例如，现实的乐观主义认为你相信自己可以变得更好。如果某人告诉你——或者你告诉自己——这种现实的乐观主义并不适用于患有抑郁的人，那么你应该质疑这一假设。如果这个假设是对的，那么任何试图战胜抑郁的努力都将会是无效的。但是正如你所看到的，从抑郁的消极感受中得到解脱不仅是可能的，而且这种可能性是很高的。这就是现实的乐观主义！

## 何时应寻求专业的帮助

如果在坚持使用自助的方法一段适当的时间之后，你发现自己止步不前，那么你可能需要寻求专业咨询师的帮助。根据你的情况，这段“适当的时间”可能从几天到三个月不等。如果你面临丢掉工作或结束一段重要关系的风险，或者正面对着与抑郁有关的重要危机，那么此时你也应该考虑与一个专业人士交谈。

当你感到抑郁时，有时可能会非常痛苦以至于想死。如果你正认真地考虑自杀，就应该立即寻求专业的帮助。自杀是可以预防的，这时不应拖延。与一名专长应对抑郁的专业人士建立联盟，这名专业人士可以评估你的情况，帮助你清晰地了解正在发生着什么，与你一同合作，直到你从这种状态中走出来。虽然这种状态让你什么都做不了，但是它并不是永恒的，而是可以被治愈的。

# 目 录

## 第一部分 战胜抑郁的基本技术

- 2 第一章 抑郁不是你的生活
- 23 第二章 你的抑郁测试和行动指南
- 32 第三章 对抗抑郁的作战计划
- 43 第四章 如何产生持久的改变
- 56 第五章 打破拖延和抑郁之间的联结

## 第二部分 识别和战胜抑郁思维

- 80 第六章 识别抑郁思维
- 96 第七章 对抗抑郁思维
- 104 第八章 ABCDE 法
- 125 第九章 终结无价值感
- 139 第十章 对抗无助感
- 149 第十一章 克服绝望感
- 160 第十二章 停止指责

## 第三部分 提高情绪的弹性

- 170 第十三章 应对抑郁的感受
- 181 第十四章 关注你的焦虑
- 206 第十五章 对抗负性的情绪
- 218 第十六章 提高挫折容忍度

## 第四部分 使用特殊的策略巩固积极的改变

- 236 第十七章 使用活动计划法对抗抑郁
- 248 第十八章 运用行为的方法重拾快乐
- 268 第十九章 预防完美主义的隐患
- 280 第二十章 管理你的人际关系
- 295 第二十一章 运用复合疗法来对抗抑郁
- 308 第二十二章 复发预防
- 321 参考文献

## 第一部分 战胜抑郁的基本技术

学习古人如何成功战胜抑郁

发现和你一样患有抑郁的名人

识别抑郁的不同伪装

如何区分悲伤和抑郁

通过测验发现你的抑郁危险区

使用“启动”技术开始你对抗抑郁的旅程

通过 12 个步骤来终结抑郁

发展自我观察技巧来应对你的抑郁想法、感受和习惯

遵循“六步自我指导法”来应对抑郁并提升生活质量

通过五个阶段的改变来驱使自己向前

学习“三步循环改变法”克服拖延与抑郁之间的联结

# 第一章 抑郁不是你的生活

抑郁的背后是什么？以下是抑郁的想法：“我是抑郁。冰冷的就像北极的雾一样，我打击你的精神和灵魂。我用阴郁填满你的思维。当我和你在一起的时候，你不过是潮湿白雪下的一片枯叶，无处可去。我吸干你生活中的所有快乐。我抢走你的雄心，使你感到疲劳。我可以利用无助感和无望感压垮你。你在我的蛛网里，我可以用所有的丝困住你。”

抑郁并没有掌控你的生活。在这本书中，你将接触许多以事实为根据的、在临床上久经检验的方法。你可以有意地将学到的这些技巧应用于打败抑郁的过程中，使自己变得更有力、更具弹性、更不抑郁。

## 你并不孤单

抑郁可以影响任何人。亚伯拉罕·林肯曾患有抑郁，温斯顿·丘吉尔也是。其他曾患有抑郁的名人包括美国心理学的奠基人威廉·詹姆斯(William James)；诗人爱伦·坡(Edgar Allan Poe)，沃尔特·惠特曼(Walt Whitman)以及艾米莉·狄金森(Emily Dickinson)；喜剧演员罗德尼·丹杰菲尔德(Rodney Dangerfield)；《60分钟》栏目的评论员迈克·华莱士(Mike Wallace)；美国媒体巨头泰德·特纳(Ted Turner)；脱口秀节目主持人迪克·卡维特(Dick Cavett)；以及演员凯瑟琳·泽塔-琼斯(Catherine Zeta-Jones)等等。他们虽然会不时受到抑郁情绪的

影响，但他们中的每一个人都以自己的方式持续向社会贡献着正能量。

自20世纪90年代早期开始，抑郁的患病率呈现稳定上升的趋势。在美国，1991年至2002年之间，患病率增加了一倍（Compton et al., 2006）。在英国，1986年至2006年之间，年轻人中抑郁的患病率也增加了一倍（Collishaw et al., 2010）。或许这些研究没能百分百精确地反映出抑郁症患病率的变化趋势，但是抑郁的患病率正在逐年增长这一点已经在大多数专家中达成共识。

美国国家疾病共患调查结果显示，美国人口中20.8%的人在一生之中会患有某种程度的抑郁（Kessler et al., 2005）。2009年的一项研究估计，19.7%的美国人可能在7年之内会患有轻度至重度的抑郁，而在一生之中，这一数值还会更高。

英语中的抑郁（depression）这个词是从拉丁语的（depressio）这个词衍生而来，表示“按下去”或“使……变低”的意思。

将这些调查结果与20世纪80—90年代的调查结果相比，我们发现患病人群发生了一个重要的转变：抑郁的高风险人群从年轻人转变为中年人（Hasin et al., 2005）。

即使有些时候抑郁可能是“轻微的”，它也会对生活中的多个方面带来消极的影响（Kessler et al., 1997）。当你感到抑郁的时候，你可能会觉得没有人关心自己，甚至觉得什么都无所谓了。其实，你并不孤单。世界卫生组织（WHO）估计3.4亿人正患有抑郁。世界卫生组织预测到2020年，抑郁将继续缺血性心脏病之后，成为排名第二的健康问题（Murray & Lopez, 1996; World Health Organization, 2001; Ustun et al., 2004; Prince et al., 2007）。由抑郁导致的死亡率将超过因吸烟而导致的死亡率（Mykletun et al., 2009）。目前，抑郁已经成为女性排名第一的健康问题。

在你努力对抗抑郁的过程中，你正与成千上万的人携手面临着相似的挑战。不过，应对抑郁最终还需依靠个人的努力。没有人可以为你做这些。幸运的是，我们有很多的方法可以打败抑郁并预防其复发。

## 抑郁的历史

人们与抑郁抗争的历史可以追溯到古代，我们拥有很多有关抑郁的历史记录。通过对抑郁的历史进行梳理，你可以看到过去的人们是如何看待这种



古老的烦恼、如何学习到正确的应对策略。下面就让我们一同进行一次简短的回顾。

抑郁至少和文明一样的古老。在过去的 5000 年里，抑郁出现在了象形文字、绘画以及古埃及法老的雕像中 (Okasha & Okasha, 2000)。那时，患有抑郁的人们并没有被贴上标签，抑郁也并没有被看成是一种见不得人的疾病 (Okasha, 2001)。这是一件很好的事情。你越是把抑郁看成是一个自然的事情、看作是生活中的一个插曲而不是将其视为一种羞耻，你就能越好地应对抑郁。古埃及人针对抑郁开出的药方包括睡觉、旅行和跳舞。

在古希腊，医学之父希波克拉底发现，抑郁可以表现为多种症状，包括不可名状的恐惧，易激惹，失去胃口，以及失眠等 (Radden, 2000; Simon, 1978)。他认为人们生来就具有抑郁的易感性，而紧张的环境会将它引发。你的生理状况可以影响你的思维和行动，而你的情绪则会影响疾病的进程。用现代的标准来看，希波克拉底的许多观察结果都是十分到位的，他为抑郁开出的首选药方是正常饮食和坚持锻炼。

11 世纪阿拉伯的医生 Avicenna 将抑郁与生理和心理的因素联系起来 (Radden, 2000)。他是第一批认为“你的想法既可以使你抑郁、也可以使你走出抑郁”的人之一。

在莎士比亚的戏剧中，许多有名的角色，如哈姆雷特、麦克白、亨利六世等，都承受着抑郁的折磨。

加利福尼亚的心理学家和牧师 George Morelli (引用自私人信件) 发现东正教教堂中的沙漠僧侣将抑郁看作是一种沮丧的状态。这个状态由不恰当的想法 (logismi) 引发，使得人们偏离正途 (amartia)，但它是可以被正确的想法纠正过来的 (diakresis)。

17 世纪英国的学者 Robert Burton (2001) 将抑郁看作是一种倾向或一种习惯。有这种倾向的人常常会在遇到不满意的事情时感到抑郁。

Burton 认为抑郁既是一种生理状态，也是一种心理状态，它可以没有明显的诱因，或者难以用常理来解释。他推论说，抑郁可以由夸大的想象引发，例如夸大某件事物的可怕程度，将原本不那么严重的事情看得非常可怕等。Burton 提倡通过饮食、锻炼和改变思维来缓解抑郁。

在抑郁的历史中，Burton 这位学者值得我们留心记住。《解剖抑郁》(The