

战胜抑郁

走出抑郁症的30天自我康复训练

李宏夫◎著



追求外在的强大，永远没有止境
唯一能做到的，只有强大我们的内心
推倒封闭的心门，你也能无所畏惧

To Overcome Depression

3太疗法，每天1小时，30天摆脱抑郁，身心全面蜕变



「李宏夫◎著」

走出抑郁症的90天自我康复训练

战胜抑郁

图书在版编目 (CIP) 数据

战胜抑郁：走出抑郁症的 30 天自我康复训练 / 李宏夫著. — 广州：广东人民出版社，2018. 1

ISBN 978-7-218-12160-4

I. ①战… II. ①李… III. ①抑郁症—康复训练
IV. ①R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 259717 号

Zhansheng Yiyu: Zouchu Yiyuzheng De 30 Tian Ziwo Kangfu Xunlian

战胜抑郁：走出抑郁症的 30 天自我康复训练

李宏夫 著

版权所有 翻印必究

出版人：肖风华

责任编辑：马妮璐

装帧设计：WONDERLAND Book design
仙逸 02-344581934

责任技编：周杰 易志华

出版发行：广东人民出版社

地址：广州市大沙头四马路 10 号（邮政编码：510102）

电话：(020) 83798714（总编室）

传真：(020) 83780199

网址：<http://www.gdpph.com>

印刷：北京时尚印佳彩色印刷有限公司

开本：787mm×1092mm 1/32

印张：8.75 字数：126 千

版次：2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

定价：39.80 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社（020-83795749）联系调换。

售书热线：(020) 83795240

目录

Contents

导读 如何使用本书 1

关于抑郁症，你最想知道的事

- 第一节 抑郁症朋友最在乎哪些事? 8
- 第二节 面对这些，医生也难以回答 20
- 第三节 拿什么拯救你，我的抑郁症朋友 24

02

关于自我训练，我们要做哪些准备

- 第一节 自我训练介绍 36
- 第二节 自我训练的具体内容 52
- 第三节 训练期间的效果问题 56
- 第四节 适用人群及禁忌 63
- 第五节 药物与心理治疗 70

03

简快+深度=疗愈

- 第一节 30天疗愈抑郁症的简快计划 76
- 第二节 深度疗愈抑郁症的行动计划 165

04

疗愈+静养=康复

- 第一节 生活中随时让心平静的调节方法 190
- 第二节 远离失眠的静卧观息法 198

05

曾经和你同样的人

- 第一节 破茧成蝶——我抑郁重生的故事 218
 - 第二节 重度抑郁使我学会了“爱”和“感恩” 245
 - 第三节 我从抑郁焦虑中走来，十年风雨终见彩虹 252
 - 第四节 用爱心与坚韧面对命运的洗礼 262
 - 第五节 我已经掌握了打败抑郁焦虑的方法 267
- 结语 273

导读

如何使用本书

这不是一本心灵鸡汤的书，更不是催人振奋的励志书，这是一本纯粹实操的工具书。所以，你不能以读励志书或心灵鸡汤的书的心态去看这本书，而是应仔细、耐心、反复地去看，并且照着书中方法去训练。本书的价值在于实践，在于持续不断地练习。我希望你以坚定、精进的心去练习，如此我们就一定能从中获益，且越来越好。

定位：

这里没有理论说教，因为理论说教对你不会有太大的帮助，也没有病理研究和诊断，因为这些东西应该属于专业学术的学者。对你而言，你需要的就是知道怎么做，照着方法去练习，你就会越来越好。这就是本书的目的。

本书分为五章。

第一章和第二章是关于这个自我训练及抑郁症的相关解答。这里的答疑会有你想关注的，相关问题也是我在心理辅导中抑郁症朋友经常会问到的，希望能解答你的一些疑问。

第三章是具体的自我康复训练方法，分为30天疗愈抑郁症的简快计划和深度疗愈抑郁症的行动计划，这两个部分是本书的核心。练习方法很简单，但需要你持续精进地练习。通过持续练习，你的抑郁就会获得改善。

第四章是生活中的情绪及失眠的调节方法，我们可以按照方法的指导去练习，及时地处理产生的负面情绪，并且改善自己的睡眠。

第五章是案例部分，他们都是曾经和你同样的人，但如今他们不仅走出了抑郁，更收获了崭新的人生。经历让他们相信一切都是最好的安排。

每个故事，都完全来自他们走出抑郁后的感悟与致谢。我相信他们的分享一定会给你带来鼓励和支持，希望你能从中看到这个好转过程，也对好转过程中可能遇到的问题、困难有一些基本的了解，并从中学到应对的办法。我相信，你一定会和他们一样走出抑郁，重获新生。

心灵鸡汤可以让心得到抚慰，心灵励志可以让心得到振奋，但对于抑郁症朋友来说，这些都是暂时的，没有经过训练的心始终是脆弱的。

要求：

为了你能顺利地进行这套方法的练习，并取得应有的成果，希望你能坚持遵守以下八点要求：

(1) 练习期间减少到网上贴吧、社区及相关平台查找抑郁等症状的内容，避免受到负面暗示及对号入座。

(2) 练习期间，减少接触抑郁症群体。这并不是某

种歧视，一方面是避免相关信息交流时观念的冲突，陷入练习的误区和错误的判断；另一方面，病友之间的互助往往是有限的，无法避免会相互对照症状，有可能会造成新的症状。

(3) 练习期间，不去寻找练习效果，不去寻找你所认为的“好”，不去寻找以前好的时候的状态，不去验证自己是否有进步。

(4) 每天的练习都是一次新的开始，因此，不去与之前的练习情况及感觉做任何的对比。

(5) 少看专业心理方面的著作，避免某种专业说法的捆绑和分别。

(6) 只是一心专注做练习，“不设目的”“不抱期待”。

(7) 练习期间，在你没有达到一定的效果时，尽可能不去和他人探讨你正在进行的这个练习，这是一种“保护”，避免不同的观点，影响你对练习的信心。

(8) 练习期间，所出现的情绪波动是一次次问题显现及释放的过程，这是成长的过程，是方法的一部分。呈现即疗愈，蜕变伴随痛苦。

声明：

书中的部分内容会有不同形式的重复，目的是不断强化练习要领和正确的态度。这毕竟是一本注重实际训练的工具书，如果某些内容让你感到重复啰唆，请多包容，请理解作者的一片苦心。

特别提示：

本书的自助训练方法不能代替专业的心理治疗和药物治疗。



第一章

关于抑郁症， 你最想知道的事

没有谁能比你更了解你自己，
唯有你体验到的才是真理。

第一节

抑郁症朋友 最在乎哪些事？

1. 抑郁症能治愈吗？

从事抑郁症心理辅导多年，我听到学员问最多的就是这句话了。也许这也是你想问的，可以肯定的是，无论是什么程度的抑郁症，无论抑郁症是由什么原因造成的，都是完全可以治愈的，西方及国内有太多的临床及研究数据证明这一事实。我就是最好的抑郁症康复的例证，并

且多年来，我也帮助了很多不同程度的抑郁症朋友走出抑郁。所以，只要是在正确方法的治疗下，抑郁症是一定可以治愈的。

2. 抑郁症的康复标准是什么，好了之后还会像以前一样吗？

在我的个案辅导中，我永远不会对抑郁症的康复做某种标准或界定；相反，我认为任何对抑郁症的所谓“康复标准”，都是一种限制、划分和屏障。

好了就是好了，你自然会知道，会身有体验，这不需要任何的界定。一个食品好不好吃，你的体验自然会清楚，难道我们还要去对照某种标准吗？

当我们去界定一种“好”的概念标准时，我们就会陷入“标准”的对照、评判，而对照、评判就会容易造成焦虑、沮丧、失落等厌恶情绪。那么，我们会怎样呢？平静的心变得不平静，不平静的心会变得更不平静。

心就是这样，一旦我们界定一种“好”的标准或概念，心就会派生出与之相反的“坏”，因为我们在制造分



别、对立。我们会以一颗喜好、厌恶的心去思量审视。当我们的言行举止、身心状态、所作所为或是所遭境遇，不符合我们所认为的“好”“标准”或“正常”时，心就会变得厌恶，厌恶的心又会不断地制造排斥、对抗，结果是越陷越深，恶性循环。犹如一潭泛起涟漪的池水，我们一边期望池水恢复平静，一边却又在不断地搅动池水，这就是很多人一直在做的。

在我的身边，就有很多的学员，起初陷入这种所谓“好”的标准，由此增添很多烦恼。君茹就是其中一位，她总是同抑郁前做对比，不断地寻找过去的感觉，或是拿网上一些“专业读本”上所描述的“好”“康复”的标准来检验自己，结果会怎样呢？

君茹：“当我一旦和过去比较、对照的时候，我总是能找出当下和过去的不同，然后，就会很难受、很沮丧。在我看来，现在和过去的不同都是抑郁的症状表现，一想这些，心理就是一连串的发愁、抱怨，什么时候是个头啊？什么时候才能像过去那样？我怎么会摊上这种病？

这些想法全都冒出来了，整个人一下子就变得特别忧虑、烦躁。”

我：“是的，一旦你同过去所认为‘好’的时候对比，你就会变得痛苦，因为，你首先就已经带着一颗评判的心、一颗‘好’与‘坏’的心去验证，这本身就是一种不安、不满的心理表现。当你说我要过去的那种“好”，那么你就是在拒绝你的当下，这一刻你就已经制造了烦恼。就内心的圆满而言，验证、对比是分别心的过程，而分别心就会造成冲突、对立、批判，那么心如何能平静呢？你总是会对当下感到不满意，感到失望、沮丧……你无法找到自我，虽然你不断地寻找自我，但却背道而驰。相反，当你不再继续这个寻找、对照的过程，和谐、快乐的天性自会显现。”

君茹：“是的，我已经有多少次的体会了，正如您所说，我在努力地接受当下，不去和过去对比，不去寻找过去‘好’的感觉，我感到心渐渐地都变得清晰了。以前，我也老是会去拿网上或一些心理学书上‘好’的指标来检验自己，只要我的状态与了解到的指标不一样，我就变得