

Beat
the Blues
Before
They Beat You



不抑郁的 活法

忙碌上班族的抗抑郁完全手册

「美」罗伯特·「」莱希◎著
张桂娟 马冬梅◎译

美国专业心理学会推荐读本
牛津、耶鲁、加州大学等
国际知名院校心理学院系推荐阅读
《心理月刊》执行主编王琿倾力推荐



中信出版社·CHINA CITIC PRESS



不抑郁的活法

[美] 罗伯特·L·莱希◎著
张桂娟 马冬梅◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

不抑郁的活法 / (美) 莱希著; 张桂娟, 马冬梅译.

—北京: 中信出版社, 2011.1

书名原文: Beat the Blues Before They Beat You

ISBN 978-7-5086-2565-2

I. 不… II. ①莱… ②张… ③马… III. 压抑 (心理学) — 通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 230657 号

Beat the Blues Before They Beat You by Robert L. Leahy, PH.D.

Copyright © 2010 by Robert L. Leahy, PH.D

Published by arrangement with D4EO Literary Agency

Through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

不抑郁的活法

BU YIYU DE HUOFA

著 者: [美] 罗伯特·L·莱希

译 者: 张桂娟 马冬梅

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 10 字 数: 199 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版 印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2010-6636

书 号: ISBN 978-7-5086-2565-2 / F · 2196

定 价: 30.00 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: 010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

Beat
the Depression
with a Little Help
from Friends
目录

第一章

什么是抑郁

我们的人际交往已经大幅度地减少，而这也与焦虑症和抑郁症的蔓延有关，不断地搬家、换工作，不再将童年时代的友谊延续到成年时代。工会、家长-教师组织、俱乐部、教堂、志愿者工作协会等市民组织的减少，让我们更加孤立，更加孤独，更加抑郁。我们已经越来越专注于自我，与他人的交往越来越少。

第二章

抑郁者的思维特征

当你对自身持消极看法时，所做的一切看起来对你都像是一种失败或彻底的失败。甚至在有人给你指出积极面的时候，你都会认为毫无干系而不予考虑：“这没什么大不了，每个人都会做到。”你似乎无法享受任何事情，你认为锻炼是浪费时间，度假是浪费金钱，人际关系紧张无聊，对于未来，你也持悲观的看法，认为自己永远都不会好转起来，考试会失败，饭碗保不住，而且要孤独地度过余生。

第三章

如何战胜绝望： “我真是一事无成”

059

有些时候，我们甚至害怕抱有希望。因为如果抱有希望，你可能会对未来前景感到兴奋，尝试新事物，冒一些风险，但最终却发现，任何努力都没奏效，只是浪费时间而已。比浪费时间更糟的是，你会因此感到失望和羞耻：“我真是愚蠢啊，居然相信它会有结果。”你不想成为“傻子”，所以选择了“绝望”。绝望是你表达“我已经变聪明了，我已经吸取了教训”的一种方式。

第四章

如何对待自我苛求： “都是我的错”

081

我们常常把自己想象成世界的中心。所以，当你苛责自己时，你会想：“这是我做的，是我的错。”就好像结果完全取决于你做了没做这件事一样。你可能责备自己说：“假如我更好些，我们就会继续在一起。”但那可能不是真正的原因。事实上，可能有很多原因造成婚姻的解体，可能是你原来的伴侣有不同的价值观，或者是他的童年经历使他具有某种特定的偏好，或者是时机不对头，或者可能他确实想帮你一把。

第五章

如何克服完美主义： “我无法忍受犯错”

107

假如我们每个人在某种意义上都是特别的，那么我们在另一种意义上就都是普通的。我们共同分享那些普遍的感情和需要。我们需要爱、接纳、成长、舒适、安全、成就感和认可。我们大家在某些事上会失败，我们都会犯那些让自己后悔的错误，我们都会死。我们的普通共性将我们紧紧联系在一起。因追求完美而自豪使你很难接受自己不可避免的不足和缺点，并且很难从错误中吸取经验教训。假如你害怕犯错，就会限制你的成长。

第六章

**如何找到人生动力：
“我就是什么都不想做”**

137

要想我们生活的方方面面能变得更好，就会碰到一些让人觉得不适的事。减肥需要运动，建立更好的关系需要耐心和忍受挫折，作决定会由于不安而引起苦恼。面临危险也许意味着你得担心焦虑。不适是不可避免的。我们只是知道这点很重要：你得做你不想做的事。但是现在你可以更多地关注自己容忍不适的能力。我把这种不适叫做“有益的不适”。

第七章

**如何克服犹豫不决：
“我简直无法作决定”**

157

很多犹豫不决的人因为想要作出“正确”的决定而失去勇气。他们很想作出完美的决定，这些决定会带来完美的结果，没有什么不确定性，不会让人后悔。坐在这里，我绞尽脑汁，试图想出在你生活中的某一时刻，什么样的决定符合这些标准。可是，就算是预订午餐也可能会让人后悔：你可能会食物中毒，或者，向伴侣传达爱意也可能会引起不良后果——他或她可能会生气。谁知道呢？

第八章

**如何克服思虑过度：
“我总是胡思乱想”**

181

许多事情都是没有道理可讲的——我们没必要停下来去思考；或者，我们思考了，但我们不在意。而喜欢反复思虑的人总觉得他们得弄清楚所发生的事情。他们认为，这样事情才会得以了结。但还有其他方式可以了结。你可以对自己说，发生的事情是没什么道理——而且有点不走运——但我还得继续我的生活，把它留在过去吧。你可以这样作个了结：结束过去，进入生活的下一阶段。过现在的生活就是结束过去的生活。

第九章

如何让友谊更有价值： “我想获得朋友的支持”

237

如果朋友的确理解和关心我们，它会对我们产生巨大的积极影响。我们相信自己的感情是有意义的，认识到自己不孤独，其他人也遭受过和我们一样的经历，而且我们能更好地理解形式的复杂性，想出如何解决的办法。表达和认可是关键，我们有必要把表达和认可作为一种关键需要，牢记于心。

第十章

如何克服孤独感： “让我一个人待会儿”

219

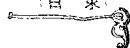
有时候，孤身一人是好事，让你有时间去反思。但当你处于抑郁状态时，孤身一人就会让你变得孤独，觉得遭人嫌弃，觉得绝望。这些想法和感觉会使恐惧感加剧，担心别人会讨厌自己。如果你变得越发敏感，怕遭嫌弃，就越不可能去主动跟人说话，越不可能去跟为数不多的朋友聚一聚。

第十一章

如何巩固伴侣关系： “你还爱不爱我”

239

不管是男人还是女人，伴侣关系中的冲突都跟抑郁密切相关。一方面，伴侣关系中的冲突会导致抑郁：如果你对自己的伴侣关系感到不满或你的伴侣也有这种感觉，那么很有可能你们中的一方或双方会患抑郁症。实际上，婚姻不幸的女性患抑郁症的可能性是婚姻幸福的女性的25倍。相反，抑郁又会是婚姻危机的起因。实际上，50%的婚姻冲突中，夫妻至少有一方患抑郁症。



第十二章

如何过上不抑郁的生活： “我能够彻底战胜它吗”

269

对许多人来说，抑郁症是一种反复发作的病症——许多人一生中会多次发作。但你可以用本章中概括的所有办法来大大减少抑郁症的复发。你也可以用本书中的一些办法作为指南，过一种抗抑郁的生活。

第十三章

最后的话： 太阳升起来了，天亮了

285

抑郁是生活中巨大的障碍。它使你享受不了人人都能享有的简单快乐。有时，抑郁使你成为自己最大的敌人，因为你会由于每个不完美之处而责怪自己。在你奋力找寻意义和希望之际，抑郁将你笼罩在阴郁的黑暗当中。不过，抑郁是可以战胜的。

附录 A

291

抑郁症的生物治疗

附录 B

303

进一步治疗的资源

307

致谢

「第一章」

什么是抑郁

我们的人际交往已经大幅度地减少，而这也与焦虑症和抑郁症的蔓延有关。不断地搬家，换工作，不再将孩童时代的友谊延续到成年时代。工会、家长—教师组织、俱乐部、教堂、志愿者工作协会等市民组织的减少，让我们更加孤立，更加孤独，更加抑郁。我们已经越来越专注于自我，与他人的交往越来越少。



Beat the Blues

Before They Beat You

“毫无希望了。”卡琳说。她看着自己的双手，眼泪开始掉下来。 “早晨起床很困难，我定了闹钟，可就是想赖在床上。一想到要去工作，心就会沉下去。我害怕早晨，也没有什么期待。”

每天清晨，卡琳早早就会醒来，而且会觉得非常伤心。她躺在床上，独自一人，思索生活是多么悲惨。“我怎么会这样呢？我好像什么事都做不好。”这些令人痛苦、伤心的想法填满了她的思绪，让她觉得似乎没有理由继续活下去了。天尚未破晓，对卡琳来说，痛苦的又一天开始了。她告诉我：“我发现自己会莫名其妙地哭。我只希望自己可以再睡一觉——永远睡下去。”

卡琳第一次来见我时才 32 岁。她和加里分居已经一年多，几个月之后就要离婚。4 年前，两人结了婚，婚姻生活从一开始就不太妙。加里很专横，无视卡琳的感觉，并且几乎对卡琳做的每件事都很挑剔。卡琳几乎带有歉意地对我说：“我尽量在做一个好妻子。”随后，她又

替自己辩解道：“在办公室，我努力工作，在家却无法按照加里所希望的做好每件事情。”加里总说卡琳不负责任、懒惰、粗心大意。一旦卡琳反驳，加里会更加奚落她。对加里而言，卡琳做的任何事都不够好。他高高在上，而卡琳觉得抬不起头。

起初，卡琳对婚姻抱有很高的期望。加里看上去是个充满自信、有责任心的男人，是那种值得她尊重的人。“他是个完美的约会对象，”卡琳说，“我记得他送我鲜花，带我去很不错的餐厅，跟我说我有多漂亮。”卡琳低下了头，“但那好像是很久以前的事了。”卡琳说她知道自己在结婚前一周犯了个错，这让加里不停地指责她，甚至说他不能确定是否要娶她。但卡琳当时觉得已经没办法取消很多人将要前来参加的婚礼。

结婚第一年，他们的亲密感就减弱了。他们之间很少有温存，很少有关爱，也很少有性生活。加里很晚回家，有时候回来看上去有点兴奋，他会说跟同事们出去了，他得参加社交活动，和一起工作的人保持联系。最后，卡琳开始怀疑加里在欺骗她，但是没有任何证据。与此同时他们几乎为每件事争吵，如谁应负责家务，谁负责购物，谁负责计划安排等等。卡琳争辩说：“毕竟，我也有工作啊。”可是，加里总希望事情按照他的主张发展。

3年后，加里告诉卡琳他想分居。他在工作中遇到一个女人，是另一家公司的销售人员。那女人离过婚，有一个5岁大的儿子。几个月来，加里一下班就去见她。“她理解我，更适合我，”加里说，“我真的很想从这段婚姻中解脱出来。”

卡琳备受打击，对加里的欺骗和谎言感到愤怒。但是，她也责怪

自己：“如果我更有吸引力，或者更有趣，他就不会欺骗我了。是我不够好，连个男人都留不住。”如今，卡琳觉得自己无所依托，时光流逝，却孑然一身。她告诉我：“我和朋友们也没有联系了。我总是坐在屋子里等待加里的到来。结婚前，我还常常去会朋友，可是现在，我一无所有。”

卡琳对其他事情也丧失了兴趣。“我过去常去健身俱乐部锻炼。这让我精力充沛，感觉良好。但是，差不多有一年没去那儿了。”卡琳一直在吃垃圾食品——所谓的“安慰食品”，因为这让她获得短暂的抚慰。但是，她无法控制自己的饮食，体重也增加了。“瞧我，”她说，“谁还想要我？”

我让卡琳给我勾勒一幅图景，一种她抑郁时的样子。“我看见自己在空荡荡的房子里，躺在床上，窗帘紧闭，我一个人哭泣着。”卡琳迎着我的目光，然后又移开。“这就是我未来的生活。我会一直孤零零的。”

当我写这些文字的时候，就想起卡琳。想起她的痛苦，我就感到难过。我理解她遭受的痛苦、绝望和自责。她觉得离婚这件事证明她多么不招人喜爱，没有人再想要她了。卡琳没能意识到自己过去和人们的联系是紧密的——朋友们敬重她、喜欢她，工作中富有成效、受到重用。她没能意识到自己聪明、有爱心、善良而且慷慨。她不知道那种伤心和自我厌恶的情绪是不会永远持续下去的。

不过，我是幸运的。我见证了卡琳的变化。对我来说，那是一段美好的回忆。她克服了抑郁，如今的生活中出现了新的男人，重新拥有了自信和更现实的自尊。一个在痛苦和绝望中备感无助的人，是如

何在隧道的尽头发现一丝光明的呢？

重新找一个男人并不能拯救卡琳，将卡琳从抑郁中拯救出来的是她自己。卡琳学会了掌控自己的生活——天天如此。她开始认清并改正自己消极的想法。这使她感觉更好，做事更舒心。在感到孤立无援和不受人喜爱时，卡琳就去找朋友，她的人际关系也随之发展起来。她认识到自己可以成为自己的诊疗师——只要方法得当。

现代流行病

卡琳的故事听起来可能和你认识的某个人的故事很相似，或者和你自己的故事很相似。你可能会说：“我知道，独自躺在床上满脑子都是消极想法，做任何事情都没劲是什么感觉；我也知道，悔恨过去，害怕未来，生活在永远没有快乐的黑暗中是什么感觉。”像卡琳一样，你也可能觉得自己不讨人喜欢，梦想总是无法实现，找不到生活的出路。你甚至会认为自己终生都会孤身一人，没有友情；或者你可能相信即使有人认识你，也不会在乎你。和卡琳一样，你可能成天在一个内心挥之不去的声音中挣扎，这个声音对你说，你什么事情都做不了，将一事无成，你的生活中没有乐趣或意义。

假如确实如此，你也并不孤单。美国每年都有大约 11% 的人患上抑郁症，而且，19% 的人会在一生中的某个时期忍受抑郁症之苦，这意味着抑郁症最终将影响 6 000 万美国人。就我个人所知，还没有一个人不受抑郁症的困扰——要是自己患有抑郁症，要是与之亲密的某个人患有抑郁症。几乎可以肯定，你生活中的某个人——家庭

成员、亲密朋友或同事——在某个时期已成了抑郁症的受害者。抑郁症是世界范围的流行病，它使生命失去了欢愉和意义，甚至会谋杀生命。

很多没有严重到被诊断为抑郁症的人都有某些抑郁症状。事实上，在6个月的周期内，1/5的成年人与1/2的儿童和青少年都反映有某些抑郁症的症状。虽然抑郁症在幼儿中不是很普遍，但在青少年中却是个大问题，而且还呈上升的趋势。这给我们敲响了警钟，不仅因为我们希望青年时期应成为欢乐和乐观的人生阶段，还因为一半患有抑郁症的儿童将成长为抑郁的成年人。此外，不幸的是，年轻人的自杀率居高不下。

为什么我们比以往更加抑郁？心理学家琼·特文齐（Jean Twenge）发现，过去50年内抑郁症的增长与个人主义的蔓延和社会交往的减少是相对应的。在19世纪，几乎没人独自生活。然而，现在大约26%的家庭是单身家庭。在后面的章节中，我们将更仔细地审视孤单和人际关系问题是如何引发抑郁症的，其他历史和文化倾向也是帮凶之一。不断更新的时尚可能会使你感到自己正在落伍，电视上持续不断的坏消息可能会让你对生活感到悲观，建立在信任基础上的社区的减少可能带给你愤世嫉俗的世界观。此外，特拉齐认为，过高的期望和自恋倾向，也与焦虑症和抑郁症患者的增加有关。有自恋癖的人，会一味强调自己很棒，而不管实际做了什么。有自恋癖的年轻人在刚开始工作时会沉浸在不切实际的虚幻期望中，幻想即刻成功。特文齐还认为，权利意识和虚幻期望的出现，也跟焦虑和抑郁的出现相对应。我们期望的越多，感觉失去的就越多。

我们的文化已经变得越来越缺少社区感。20 世纪 50 年代，蓝领阶层的人们还常常一起出去打保龄球，常常以他们的队服为荣。而现在，人们如果要打保龄球，也都是一个人去打。他们会坐在电视机前，着迷地观看别人在没完没了的电视节目中过“真实生活”。我们的人际交往已经大幅度地减少，而这也与焦虑症和抑郁症的蔓延有关。不断地搬家、换工作，不再将孩童时代的友谊延续到成年时代。工会、家长—教师组织、俱乐部、教堂、志愿者工作协会等市民组织的减少，让我们更加孤立，更加孤独，更加抑郁。我们已经越来越专注于自我，与他人的交往越来越少。

或许，了解到有成千上万的人知道惧怕白天是怎样一种感受，或别人在阳光下散步而自己却在昏暗的世界里悲伤前行是何感受时，我们会略感欣慰。但确实有个好消息，这就是如果你能得到正确的治疗，抑郁症是高度可控的。像卡琳一样，你可能会发现出路。你可以找到思考、行动和与人相处的新方法，你可能会非常吃惊地发现，你身上隐藏着一股勇气，这股勇气使你打开新生活的大门，穿过它，并且创建有意义的人生。

生活之门

我从事治疗工作已经有 27 年多了。很多人都问过我：“跟这些抑郁症病人打交道，你难道不会感到抑郁吗？”有趣的是，情况正好相反。与他们打交道我感觉很好，因为我知道自己能给他们提供帮助。

是啊，通过有效治疗，你完全可以治愈抑郁症，这真是个好消息。

而且，一旦这样做了，你就有机会使抑郁症不再复发。新的自助式治疗方法可能有助于你改变原来的消极思想和痛苦伤心的心境。当然，这并非易事，要靠你自己的努力才行。但现在已研发出了有力的工具和方法，各种各样的工具，你可以学会使用它们来帮助自己。

大多数抑郁症患者都可以获得较新的认知行为疗法（cognitive-behavior therapy, CBT）的帮助。过去 30 年，我和同事一直在研究这种疗法。如今，它已经作为焦虑症和抑郁症的心理治疗选择之一，在全世界使用。这种治疗方法可以帮助你改变思维方式（即认知）和做事方式（即行为）。一旦改变了思维方式，你就会改变感知方式，并打破痛苦的循环，而这种痛苦往往是自己造成的。

没必要再花很长时间坐在某个治疗师的沙发上，看他摸着下巴上的胡须，听他问一些对你来说毫无意义的问题。按照认知行为疗法，从今天起，你就能改变自己的生活。对很多人来说，认知行为疗法的疗效比其他方法更持久。如果使用药物治疗中、重度的抑郁症，在症状稍有缓解时就停止用药，那么，抑郁症在其后 12 个月内复发的概率会很高（76%）。但是，如果使用认知行为疗法，复发的概率会较低（30%）。而且为了让情况变得更好，你将学到能显著降低抑郁症复发的技巧。药物不能教给你技巧，但认知行为疗法可以。

假如你是我的一个病人，我可能会以这样一个问题开始认知行为疗法的疗程：“你今天想解决什么问题？”与被动地听讲不一样，你要积极地参与到治疗过程中，评估自己的想法，然后对照实际情况进行检测，进而努力找出思考问题的新方式，并考虑自己可以尝试的具体行动。我会给你布置一些自助的家庭任务，这样在两个疗程的间歇

阶段，你就会变成自己的治疗师。我们会定期评估你的进展，分析治疗没有奏效的原因，并使用新的疗法进行试验。我们不会半途而废。我们将促使你从今天起就作些改变。

本书中，我要采用同样积极的、参与式的、现场式的方法。在与抑郁症打交道的近30年里，我从病人和自己的生活经历中学到了许多。我认为，从很多病人都认为有效的技术和策略中，你也能学到很多。本书是你的工具书，你可以从中找到每天都能运用的技巧，把自己从抑郁症中解脱出来。我希望，每当你感到自我苛求、犹豫不决或绝望无助的时候，你都能翻开本书，从中找到所需的工具和方法，帮助自己。事实上，成功的秘诀在于使你变成自己的治疗师，自己的“生活教练”。这样你就不需要从他人那里获得再确认来找到自己的生活方向。最终目标是让你能够照顾好自己。

根据抑郁症的严重程度，至少在最初的开始阶段，你最好能得到外部的帮助。慢性、持久、耗人的抑郁症会使你的生活质量大打折扣，而在很多情况下，这种慢性症状都是治疗不当的结果。如果抑郁症使你变得衰弱，非常重要的一点就是要严肃对待，积极而全面地进行治疗。本书除了介绍很多认知行为疗法的技巧，还扩展了与药物或其他生物治疗有关的各项内容。理想的安排是让你得到一位训练有素的认知行为疗法治疗师的帮助，同时也得到一名医生的帮助。这样，你可以向医生咨询诸如药物之类的其他选择问题。

本书中，我们自始至终都将致力于使用那些你马上就能付诸实践的各种技术。我们也将讨论药物如何才能成为你自助治疗的一部分。我们将审视你和你的伙伴怎样才能拥有更好的人际关系，你怎样才能