

心理探秘系列
徐光兴作品

徐光兴◎著

灰色的心灵风暴

徐光兴作品·心理探秘系列

HUISE DE XINLING FENGBAO

——解读抑郁症之谜

电影艺术解读心灵风暴

心理小说展现生死历程

抑郁症防治知识问答



抑郁症康复简易治疗

全国百佳图书出版单位

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社



第14卷第1期

灰色的心與風景

—— 關於解脫與止願



新華書店經銷
上海人民美術出版社

徐光兴作品·心理探秘系列

徐光兴◎著

灰色的心灵风暴

——
解读抑郁症之谜



全国百佳图书出版单位
APETIME 时代出版传媒股份有限公司
时代出版 安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

灰色的心灵风暴:解读抑郁症之谜/徐光兴著.

—合肥:安徽人民出版社,2010.6

(心理探秘系列)

ISBN 978-7-212-03856-4

I. ①灰… II. ①徐… III. ①抑郁症—研究 IV. ①R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 114685 号

灰色的心灵风暴:解读抑郁症之谜

徐光兴 著

出版人:胡正义

丛书策划:杜国新

责任编辑:张 旻 郑世彦

装帧设计:宋文岚

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场八楼

邮编:230071

营销部电话:0551-3533258 0551-3533292(传真)

印 制:合肥芳翔印务有限公司

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:787×960 1/16 印张:17 字数:240 千

版次:2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-03856-4 定价:29.00 元

版权所有,侵权必究

前言

抑郁症,21世纪最流行的情绪疾病。全球大约有1.5亿人为此受苦,如果加上潜在的患者,保守的估计,起码也有将近5亿人正在遭受这种疾病的困扰。他们卧床不起,情绪沮丧,甚至崩溃和自杀;他们需要依靠安眠药、镇静剂和抗抑郁剂来抵御这个悄然袭来的“灰色杀手”。世界卫生组织曾预言,抑郁症将成为本世纪的三大疾病之一。

英语“blue”这个词,既有蓝色之义,又兼有忧郁、伤感的意思,因此有人把抑郁症称为“蓝色的心灵风暴”。但在临床案例上,许多患者在与著者交谈时都认为,患上抑郁症对于一个人来说简直是遇上了一个“灰色的杀手”,是经历一场“灰色的心灵风暴”,甚至是“黑色的”心灵灾难。我们非常理解这些抑郁症患者的内心感受,并希望不仅医疗、心理咨询机构,而且全社会都要来关心他们,要像抵御台风一样来帮助他们抵御这场“灰色的心灵风暴”。

相对抑郁而言,“忧郁”一词简单易懂。人类自古就知道“忧郁”,也知道千千万万的人已受到程度不同的“忧郁”症状的折磨。这是一种常见的情感紊乱,换言之,是一种情感性障碍。尽管我们每个人都曾有过“郁闷”、“沮丧”或“情绪陷入低谷”的心理体验,但其中只有约百分之二十的人会进一步发展成为临床抑郁症。我们对这些抑郁症患者尤其是有自杀倾向者,应关注其每一个初始状态的“信号”,不能采取回避、侥幸的态度,如果等到危机爆发时再

来应对,那就晚了。

20多年来,抑郁症的诊断和治疗已取得了重大进展。人们的观念已发生改变,过去认为抑郁症是一种纯粹的精神障碍,而如今,我们认识到它既是心理的也是生理上的障碍。运用如认知行为疗法、抗抑郁剂治疗以及其他各种形式的心理与药物结合的治疗,疾患可以逐步得到康复,抑郁症患者无须在疾患的无能状态和长期的病痛中苦苦挣扎。可以说,经过治疗,疾患的严重程度会有所减轻,同时患者的总体生活质量也可显著改善。因此,我们对抑郁症涉及的医学、心理学和社会学问题,既不能过于“恐惧化”,也不能过于“简单化”。

本书是2006年版《别了,灰色心灵风暴》的修订版。在新版中,我们增加了第一章“电影艺术和抑郁症”,第三章“品红楼:论林黛玉的抑郁症”。本书增强了有关抑郁症识别、防治的科普可读性。新书共分两大部分,第一部“理解抑郁症”,是文学与临床心理学的结合,在第三章中特别采用了长篇心理案例小说的形式,来描写在抑郁症治疗领域内的惊心动魄之战;第二部“心理门诊对应”,是关于各类抑郁症的识别、诊断以及治疗、预防和康复的科普知识介绍,内容简明而实用,其中增加了不少国内外有关这一领域最新研究成果的介绍。

本书中的长篇心理小说,与其说是在描写抑郁症治疗的社会现实,倒不如说是着重揭示产生抑郁症的社会问题、复杂的人际关系以及深藏的心理因素。读者可深入了解抑郁症患者的内心感受和体验。当他们在经受病症的痛苦折磨时,他们是很难用语言来清楚地表达内心的所有感受。原因是连他们自己也无法理解这种病,他们认为自己的感情有了残缺,已经没有能力与任何人交流沟通了,但他们又希望能呼喊出自己内心的感受。因此,运用小说的

形式来描写和表达他们的内心情绪,对他们来说不啻于接受一场形象生动的心理分析;而且通过阅读,也是一种精神的升华和治疗。希望这一有益的尝试能得到广大读者的认可。

本书不仅是一本为抑郁症患者本人所写的如何自我救助的书,也是一本专门为患者的亲朋好友及其家属和护理人员所写的书。它将为您提供如何寻求各种帮助以及如何选择最佳的预防、治疗方法的有关信息。同时,从其实用性和指导性的角度出发,本书也可作为高等院校心理学或特殊教育专业的本科生、研究生以及研修国家心理咨询师职业资格工作者的一种辅助教材。

面对抑郁症的第一步,就是你必须勇敢地站起来,用智慧、耐心和科学的态度,逐渐从抑郁的泥沼中走出来!

掌握自己的命运,灰色的心灵风暴一定会被战胜!

徐光兴

2010年春于华东师范大学

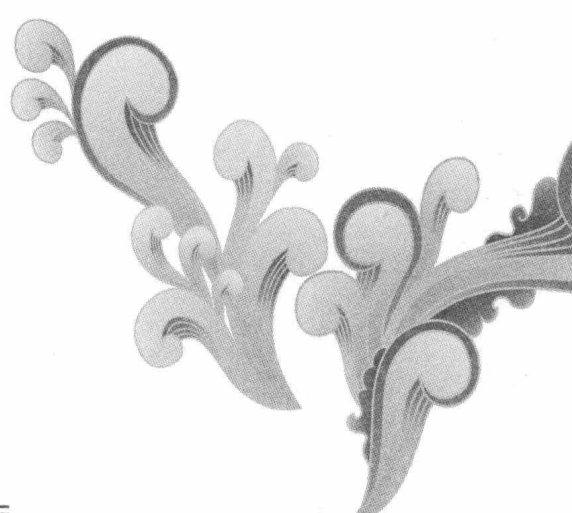
目 录

前言	001
第一部 理解抑郁症	
一、电影艺术与抑郁症	001
1. 张国荣的《异度空间》成绝唱	003
2. 《心灵点滴》中的蝴蝶	007
3. 《幽谷百合》中的爱情悲剧	013
4. 《心的方向》与不同类型抑郁症	018
5. 《爱情季候风》中的循环	021
二、心理小说:别了,灰色的心灵风暴	025
1. 意外的事件	027
2. 抑郁的天使	033
3. 卖花女郎	038
4. 红玫瑰,白玫瑰	041
5. 无形的目光	046
6. 魅力	051
7. 情绪“感冒”	054
8. 风云变幻	059
9. 心灵的风暴	065
10. 毫无掩饰的时代	072
11. 起死回生	079
12. 雾和雨	085

13. 滋味	090
14. “精神分析”之旅	094
15. 重新燃烧起来的火焰	101
16. 哀伤的情歌	108
17. 密谋	117
18. 名利与偏见	123
19. 红与黑	130
20. 今夜你要说什么	137
21. 尾声:走向未来	147
三、品红楼——论林黛玉的抑郁症	153
1. 危险因素一:早期丧失养育关系	156
2. 危险因素二:适应不良的家庭交往模式	159
3. 危险因素三:消极的人生态度与人格特征	163
4. 危险因素四:缺乏社会支持	168
5. 危险因素五:应激性生活事件的刺激	172
第二部 心理门诊对应	
一、如何识别和诊断抑郁症	177
1. 如何发现和辨认抑郁症——自评问卷	179
2. 抑郁症的危险因素(1)——应激性生活事件评估	183
3. 抑郁症的危险因素(2)——家庭生活应激评估	186
4. 抑郁症的危险因素(3)——工作应激评估	188
5. 您的孩子有抑郁症吗——对照与检测	194
6. 儿童少年的躁抑郁症诊断和评估	197
7. 什么是季节性抑郁症	201
8. 产妇抑郁症的辨认	202
9. 老年抑郁症的辨认	205

二、抑郁症防治门诊知识问答	207
1. 抑郁症的起因是什么	209
2. 什么是儿童抑郁症,其患病率状况如何	212
3. 抑郁症是如何诊断鉴别和进行分类的	214
4. 在对抑郁症的各种疗法中,主要的代表性疗法有哪些	218
5. 什么是抗抑郁症的药物治疗	220
6. 目前医院对轻度和重度抑郁症进行治疗的主要药物有哪些	223
7. 什么是电休克或电痉挛治疗 ECT	226
8. 如何看待心理疗法对抑郁症的治疗效果	228
9. 抑郁症除了医学和心理的治疗之外,还有没有其他的特殊疗法	230
10. 抑郁症是否可以预防	232
三、抑郁症康复的简易自我疗法	235
1. 放松情绪,战胜压力	237
2. 呼吸与宁静	240
3. 放松身心,触觉疗法	242
4. 肌肉松弛训练	245
5. 体育锻炼,抗病免疫	250
6. 认知与心理的调整	253
7. 情感的释放与调节	255
8. 瑜伽的层次	258
9. 音乐疗法	260

第一部 理解抑郁症



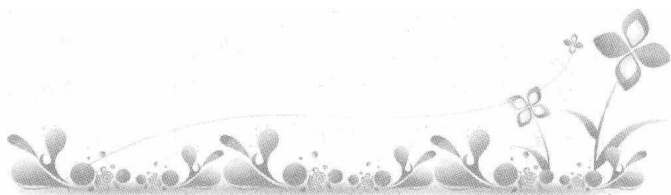
— 电影艺术与抑郁症

DIANYING YISHU
YU YIYUZHENG



1

张国荣的《异度空间》成绝唱



近年来,国内外一大批优秀的电影艺术作品,开始关注人们的心理健康,描写人们的精神生活,这是电影与心理学相结合的一个标志。国家劳动和社会保障部于2001年8月开始试行《国家心理咨询师资格认证》的培训与考试制度。上海最初几年的咨询师资格考试科目之一——对电影案例的分析,都系采用了《异度空间》作为考题。

这部电影是中国香港制片(2002年版),由罗志良导演,著名影星张国荣、林嘉欣等主演,片长100分钟。曾获第39届中国台湾金马奖“最佳男主角”提名、第22届中国香港电影金像奖“最佳男主角”提名等,所以备受关注。

此部影片之所以受人关注的另一个原因是,饰演本片男主角的著名影星张国荣,在不久之后,就因患抑郁症,以自杀的方式结束了自己辉煌的从艺生涯,让国内外无数的影迷和“追星族”为之黯然神伤、悲叹不已。这可以说是张国荣人生中最后一部电影艺术作品了,从中我们可以索解到他生命尽头的深层心理脉络。

影片以一段梦境般的失焦影像拉开帷幕。温婉内向的女孩章昕自幼父母离异,独自流落异乡,所以一个人住在一大套刚租来的公寓里。这所老旧

的公寓楼,由于年久失修,电梯已经不能使用,电线又经常短路;即使在白天,楼里也依然光线暗淡,似乎隐藏着阴森恐怖的玄机。章昕偶尔会在浴缸里听见水管中让人毛骨悚然的异响,也会在卫生间的镜子里瞥见一个大声哭泣的身影。这一切无时无刻不在折磨着她的神经,使她寝食难安。

罗占是当地颇有名气的心理医生。一天,在自己的诊所里,罗占见到了章昕,她是被表姐催来看病的。罗占认为章昕的恐惧来自心理作用,而章昕却认定自己见到了鬼,而且绝不是幻觉。当天晚上,在房东的饭桌上,章昕终于得知房东一家的不幸遭遇。原来房东的妻子和上学的儿子死于一场意外的泥石流,面对失声的房东,章昕越发感到周围环境的恐惧。逃回自己房间的章昕依然坐卧不安,水龙头又开始跑水,停电如期而至。当她打开盥洗镜后面的柜子,看到的是在泥石流下挣扎的母子。罗占知道这完全是一种幻觉,他希望能够通过自己的努力帮助章昕摆脱幻境中的鬼魂。

于是,罗占通过录像监控来帮助章昕接受和承认所见之鬼并不存在的事实,通过共餐一点点收集章昕过去的信息,通过一起游泳帮助章昕走出抑郁状态。经过这些不懈的努力,罗占逐渐取得了章昕的信任,但也导致了章昕对他的依赖和爱慕。在罗占婉转拒绝章昕的表白、澄清咨访关系后,章昕又因为被拒绝、受挫而再次自杀,但未遂。由此,罗占也终于找到了章昕心理问题的真正症结。在罗占的支持鼓励下,章昕终于面对父母大喊大叫,释放了压抑心中已久的因早年被父母抛弃的委屈、愤怒、抱怨和悲痛,也终于在与父母的拥抱中,原谅了父母,也解救了自己,结束了自己心理治疗的过程。

在这部影片中,无论是男女主角的情感 and 行为表现,还是故事情节的展开,都尽显抑郁症的元素以及人类生存的本质是爱与依附这一主题。我们刚一生下来的时候太羸弱,如果缺乏从母子双向愉悦中得到的养分,我们就无法生存下来。但是,爱为命运所扣押。失去至亲会带来短暂的伤心,有时候还会引起长时期的抑郁。即使是野外的动物,在失去相依为命的至亲后,有时候也会舍弃生命,伤心而亡。同样,人类也有极高的沮丧率,失去伴侣后也有轻生的例子。最开始普普通通的一点伤心,有时候会变为痛心成疾。

当然,作为治疗者的心理医生,有时也会受这种抑郁情绪的影响,而导

致自身的心理不健康,临床心理学术语中叫“职业耗竭”、“损耗”或“燃烧殆尽症候群”。例如在影片中,描写心理医生罗占与患者章昕两人之间产生了爱情。就在他们享受爱情的甜蜜和美好时,一直不信有鬼的罗占最终也遇到了鬼。原来这个鬼在罗占为章昕治疗的过程中已经略见端倪,面对着章昕的病历,他的脑海中浮现出的一幕幕场景,原来都不是出自章昕而是出自他本人;直到他中学时的旧情人小鱼的母亲将一只水杯砸向他的头顶,恐慌与疑惑使他有意无意地将埋葬已久的往事彻底揭开……罗占和小鱼是一对中学时的亲密恋人,后来因为小鱼认为罗占移情别恋,两人分手后小鱼便跳楼自杀了。但是面对这种意外的打击,年少的罗占除了深深埋藏,除了尽力忘记之外,还有什么应对的良策呢?

所以当罗占游走在梦境与清醒之间,当把小鱼的遗物都找出来之后,在章昕的陪伴与帮助下,罗占才开启了自己封尘三十年的记忆,不得不面对情人的魍魉。不管罗占如何否认、恐惧、逃避,情人的鬼魂依然如影随形地跟着他,迫使着这位原本气定神闲的资深精神科医师,逐渐成为一个双手颤抖、神情惊恐,孤独无助、眼里布满红丝的精神病人,几乎到了濒临崩溃的边缘,以致最后不得不被逼入绝境,推上天台,准备以死亡来面对内心的自责。而此时,本来一直存在于幻觉中的小鱼真的以女鬼姿态出现了,但在听了罗占一大段充满真情、动人心魄、发自肺腑的表白之后,对罗占充满了愤怒与歉疚,感动地流下了眼泪,原谅了罗占,并平静地离开了。而这时章昕也终于找到了罗占。

有不少人推测,著名影星张国荣因患抑郁症自杀,可能是因为受到拍摄这部影片的影响,以致无法从影片的剧情中走出,最终踏上了一条不归之路。这种推测尽管不一定科学,但也不无道理。

人类的所有精神障碍中发生最多的就是抑郁症。约有20%的妇女和10%的男子在其一生的某个时期都会体验到一段时间的抑郁。在任何一个既定时间里,5%到10%的妇女和3%的男人都很抑郁。因此而造成的经济上的损失是巨大的,因为生产效率下降和医疗费用上升而造成的损失每年都数额巨大。如原本有别的疾患(比如心脏病),同时又有抑郁症,会对人的生命造成极大威胁。然而,不幸的是,4/5的抑郁症并没有为人所诊断和救

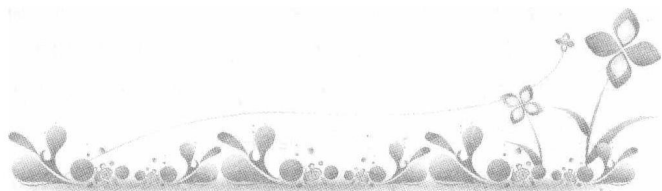
治。许多孤独无助的人仍在默默地承受着抑郁症带来的痛苦。这也许是什么张国荣会撒手人寰,使《异度空间》成为绝唱的一个缘由吧。

也许,抑郁症最危险的一面是,大多数人都不了解,或很少了解它对人们的自我评价和回顾过去、预知未来所带来的影响。这就好像阳光明媚的夏日突然间来了一场可怕的狂风暴雨。一切都变得那么灰暗,一切都是那么狂乱,那么沉闷。最可怕的是,你把以前所有阳光灿烂的日子都给忘记了,天气预报里面也只有无穷无尽的风暴消息。抑郁症会使人希望丧尽,一切看上去都比实际的情形要糟糕。

要从这一病症中恢复并重新控制它,关键的一步是要充分熟悉这种病的特征。如果能够捕捉住抑郁症的早期征象,你就能够想办法把它扼杀在摇篮里,以免它像雪球一样越滚越大,变成无法控制的严重病情。如果你明白自己已经进入抑郁期,就应该使自己从这种病症引发的思维扭曲中挣脱出来。你不再会因为这种病而抱怨自己,并着手对付这一病症。你无法控制天气,但你可以控制抑郁症。

2

《心灵点滴》中的蝴蝶



1998年出品的电影,由罗宾·威廉姆斯所主演的《心灵点滴》,是根据真人真事改编而成的一部电影。片中的主人翁帕奇·亚当斯,早年因罹患抑郁症,吞药自杀住进精神病院,然而院方不重视患者需求,也未提供适合与切实的治疗,整个医院弥漫着一股严肃、冰冷的气息,患者也呈现慢性“构造化”、“惯常化”(institutionalization)的特征。

医师虽然对帕奇实施了个别心理治疗,却徒具形式,甚至有违医疗伦理,可以说是会谈治疗的错误示范。例如,治疗者一边泡着咖啡,一边进行所谓的治疗,两眼只盯着书面资料看,却几乎从不抬头看患者一眼;此外,治疗者在主动探索患者年幼丧父的早期伤痛后,未做适当处理即草草结束会谈,也让帕奇感到错愕不已。

有明显自杀企图的抑郁症患者,通常有必要住院接受治疗。然而精神科病房中各种奇怪的人、事、物,常会让人们感到难以适应。帕奇一开始也对医院环境陌生,不过在细心聆听并了解这些病友后,他发现他有助人的天分,不仅能带给大伙儿许多欢笑,同时也能让自己忘掉忧伤。于是他毅然决定出院,并在数年后进入医学院就读,以服务人群、散播快乐作为终身职业。

帕奇认为,做一个医师,不仅要治病,更要治人,充分展现了他对患者的