



Xinling Zizhu Taocan

心灵自助套餐丛书

陷入忧郁

你如何摆脱

肖峰 李玲 钟剑莉 等 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

心灵自助套餐丛书

陷入忧郁 你如何摆脱

肖 峰 李 玲 钟剑莉 等 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

有资料显示,当今世界范围内的抑郁症很可能成为除心脏病外最大的一种疾病。人们在日常生活中难免会有一段时间感到不快活,比如失去了亲人、做错了事情、遭到领导的批评,甚至是夫妻间吵架拌嘴,这时往往会感到失落和无助,自责或内疚,因而情绪低落、沮丧,这就是抑郁。造成抑郁症的原因,一是人们对抑郁症认识不足,二是源自于社会对抑郁症病人的歧视和误解。

本书的目的,就在于让人们认识抑郁和抑郁症的性质,学会如何自我诊断,了解其产生的原因,更重要的是掌握消除它的方法。

本书读者对象为青年及老年人。

图书在版编目(CIP)数据

陷入忧郁 你如何摆脱/肖峰等编著. —北京:中国水利水电出版社, 2006

(心灵自助套餐丛书)

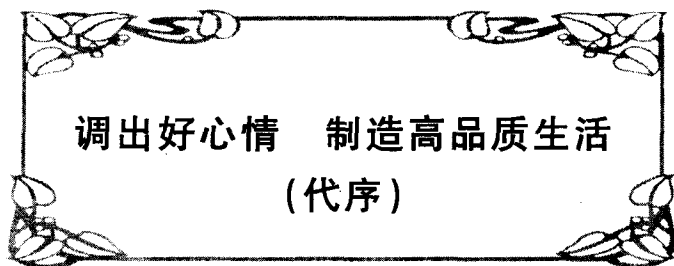
ISBN 7-5084-3565-6

I. 陷... II. 肖... III. 抑郁症—心理疗法—青年读物 IV. R749.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 008235 号

书 名	心灵自助套餐丛书 陷入忧郁 你如何摆脱
作 者	肖峰 李玲 钟剑莉 等 编著
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	北京市兴怀印刷厂
规 格	850mm×1168mm 32 开本 11 印张 256 千字
版 次	2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷
印 数	0001—5000 册
定 价	24.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究



身为现代人，我们的心情就像高速公路上来往的车辆一样瞬息万变，不管你是在朝为官，还是在野为民，不管你是腰缠万贯的大款，还是不名一文的寒士，伴你一生的不是功名利禄、青春容颜，而是心情。心情可以左右你一生。

好心情可以使你的精神、体力、创造力呈 OK 状态。

坏心情足以毁掉你用一砖一瓦堆砌起来的乐观自信，使琐事、烦事、闹心事，一波三折向你迎头砸来，让你只有还手之心而无招架之力。

抑郁就是这种坏心情的典型代表。

有资料显示，当今世界范围内的抑郁症很可能成为除心脏病外最大一种疾病。

令人担忧的是，人们除了常把“烦着呢”挂在嘴边以外，对这种负面情绪的认知甚少，更不要说找到对付的方法。

据有关方面统计，目前，我国有超过 2600 万人患有抑郁症，其中 5% 的患者得到了正确有效的治疗，80% 的患者根本就没有去就诊过。由此给我国造成的损失占所有健康问题总负担的 6.9%，超过所有的传染病负担。

造成这一严重后果的原因有二：一是人们对抑郁症认识不足，据调查显示，患者自身识别率几乎为零，学校、家庭、社会对抑郁症的识别率平均不足 1%，一些综合医院的识别率仅为 15% 左右。二是源自于社会对抑郁症病人的歧视和误解。许多病

人得病后有种恐惧心理，怕一旦说出来，会被人轻视或说成是“精神病”，给生活和工作带来不利的影响。

人们在日常生活中难免会有一段时间感到不快活，比如失去了亲人、做错了事情、遭到领导的批评，甚至是夫妻间吵架拌嘴，这时往往会感到失落和无助，自责或内疚，因而情绪低落、沮丧，这就是抑郁。

与一般的悲伤反应不同，抑郁比悲伤、痛苦、羞愧、自责等任何一种单一的负性情绪更为强烈和持久，给人带来的影响更沉重。

抑郁是一种很普遍的情绪，可以说人的一生总有某段或长短的时间生活在抑郁之中。据报道，美国前总统老布什在竞选失败后曾经在两个月内都郁郁寡欢。

处于抑郁状态的人，如果能进行调节，积极面对所遭遇的现实和处境，接受丧失与悲伤的现实，就有可能克服抑郁情绪，重新适应环境，恢复正常的生活。

遗憾的是，许多人并没有意识到抑郁的危害，不能积极调节心态，长期（一般在3个月以上）笼罩在抑郁的阴影下无力自拔，影响到正常生活的能力，这时他们就患上了抑郁症。

现实中，我们很难完全没有负面的情绪，划分是否成为“病症”的界限，就是要看“积极”和“消极”谁占据主导地位。而调节负面情绪的方式是因人而异的，首先，我们还是应该“认识”它们、承认它们的存在，之后才有可能找到消解的方法。一份好心情，无疑也是高品质生活的标志之一。

笔者编写本书的目的，就在于让人们认识抑郁和抑郁症的性质，学会如何自我诊断，了解其产生的原因，更重要的是掌握消除它的方法。如今治疗抑郁症有心理咨询治疗和药物治疗两类方法。认知行为心理治疗是治疗抑郁效果比较明显的一种心理咨询治疗方法。著名心理学家马丁·塞利曼把抑郁形容为精神病学中的“感冒”，大约12%的人在一生之中会经历较为严重的抑郁症，所以，我们要充分重视它。当自己感觉强烈的抑郁情绪持续

时间超过一周以上，严重影响自己的生活，就应采取很多方法来克服，包括借助运用本书所提供的各种建议和手段，同时也应该主动地、积极地去找心理咨询师或者精神治疗师，来帮助你解决自己的问题。

太阳每天都是新的，人的心情每天也都是新的。善于自我调整、自我跨越的人，心灵上才会少有抑郁而让生活变得更加阳光灿烂。

心灵的窗口就是生命的窗口。打开那扇窗，储存阳光；打开那扇窗，为生命歌唱；打开那扇窗，为明天畅想；拥抱世界，就满怀希望；拥抱太阳，便满怀阳光。从此刻开始，请你尝试着储存阳光，让自己的内心时时刻刻温暖明亮，让心灵之花四季开放。

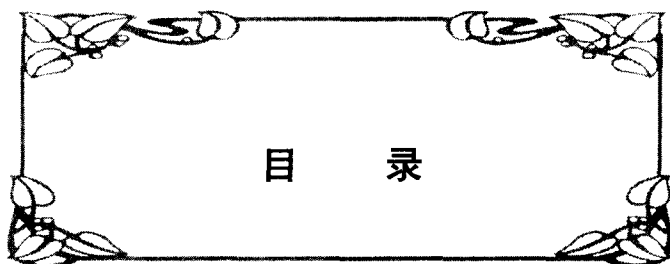
最后录一首诗与正处于抑郁困境而痛苦绝望的朋友共勉：

不必绝望，也许你有诉不完的遗憾，
可命运对谁都不是，一副完美的笑脸；
不必绝望，你饱尝了辛酸的苦难，
可在冬去的路上，不久就是明媚的春天？
不必绝望，你穿越在茫茫的雪原，
可曾看见那皑皑的峰巅，正开放洁白洁白的雪莲？
不必绝望，你行迹在渺无人烟的荒山，
连阳光都照不到的石板，竟然也繁衍着绒绒的苔藓；
不必绝望，你生活得清清淡淡，
杯盘浅水，照样能孕育出高洁的水仙！

参加本书编写的还有：李玲、钟剑莉、秦素励、夏昌盛、郑蝉金、张敏、职冬娜、吴强、付勇刚、郑莉、潘云珍等。钟剑莉审校了全书。中国水利水电出版社的徐一帆老师为本书的策划和编写给予了宝贵的指导，在此表示深深的谢意！

肖峰

2006年1月11日



调出好心情 制造高品质生活 (代序)

一、危害篇	1
1 抑郁, 现代生活的杀手	1
2 抑郁症带来的功能损害	3
3 抑郁症不治将有可能发展为精神分裂症	3
4 轻度抑郁症就能影响免疫系统	5
5 抑郁也会引起消化道出血	6
6 抑郁男性易痴呆	7
二、原因篇	8
1 从三毛自杀谈起	8
2 你为何“什么也不想做”	9
3 为何文化人易患抑郁症	12
4 吝惜赞美易患抑郁症	15
5 崇拜名利的年轻人易得抑郁症	17
6 活动少的青少年易患抑郁症	20
7 花季女生突发精神抑郁症	20
8 13岁女生读宋词患抑郁症	22
9 他为何想去当和尚	22

陷入忧郁 你如何摆脱

10 童年的伤害让她陷入抑郁的泥沼	25
11 强噪音导致抑郁症	27
12 “三高三低”易患抑郁症	28
13 肥胖带来抑郁童年	29
14 慢性病患者小心抑郁症侵袭	29
15 抑郁心理比较典型的四种特征	30
三、类型篇	33
1 抑郁的类型及对策	33
2 悲秋抑郁情绪	34
3 “冬季”抑郁症	36
4 青春期抑郁症	39
5 成功后的抑郁症	41
6 工作抑郁症	44
7 “候鸟综合征”她陷入抑郁苦海	45
8 摆脱失业抑郁症	48
9 星期天抑郁症	50
10 节假日抑郁症	52
11 由失恋引发的抑郁症	53
12 女性更易患抑郁症	57
13 搬家抑郁症	58
四、判断篇	60
1 抑郁状态的核心症状	60
2 抑郁症的真面目	61
3 抑郁情绪与抑郁症	63
4 如何觉察抑郁症状	64
5 当心染上“寡趣症”	66

6 抑郁也能引起疼痛	68
7 夏天早醒可能是抑郁的信号	69
8 男性易患隐藏式抑郁症	71
9 无望感的自我评定	72
10 测测你的抑郁指数	74
五、分析篇	76
1 揭开抑郁症的面纱	76
2 抑郁的反义词不是快乐	78
3 不切实际的愿望会产生抑郁	79
4 自我否定感太强易抑郁	80
5 从张纯如自杀谈抑郁症	82
6 抑郁的人为何易疲劳	84
7 不作无意义的比较	87
8 完美主义和病理性执著	89
9 由生活的失意产生的抑郁	90
六、观念篇	92
1 典型抑郁症的错误认知	92
2 转变思维的消极模式	94
3 对待抑郁症的正误态度	95
4 别因太在意他人评价而抑郁	96
5 去掉心灵的包袱	99
6 如何摆脱抑郁	103
7 藏起你的抑郁	104
8 把过去和现在分开	106
9 不要老是盯着遥远的地平线	109
10 告诉抑郁者向远处看	110

11	世上没有绝路	111
12	搬开抑郁情绪的绊脚石	113
13	抑郁与自杀	116
14	抑郁症者的认识疗法	118
15	对抑郁症的几种糊涂认识	118
16	应用自我交谈除抑郁	119
七、调节篇		122
1	建立起坚强的心理支柱	122
2	勿因“事小”而不为	125
3	常想希望快乐的一二	126
4	唤醒童心寻乐趣	128
5	管理好你的记忆	130
6	让坏情绪来得快去得更快	133
7	给咖啡加点糖	135
8	把空虚写在沙滩上	136
9	营造好的心境	137
10	让工作带来快乐	138
11	克服职业抑郁情绪	139
12	不因嫉妒生抑郁	142
13	考完试也有抑郁症	145
14	抑郁者最重要的两个时刻	147
15	摆脱坏心情之法	148
16	心理卸妆预防抑郁症	150
17	激发你激情的方法	151
18	写作疏泄法	153
19	做个开心的樱桃小丸子	155

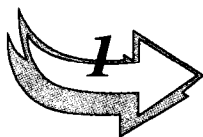
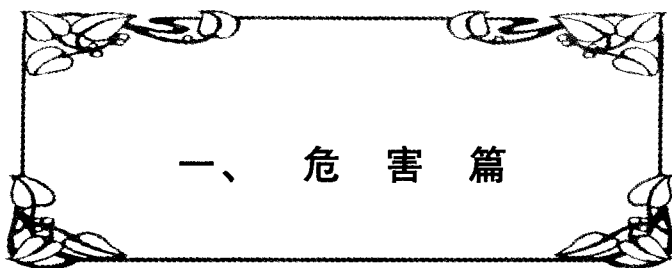
八、建议篇	157
1 寻找开辟探索新的生活渠道	157
2 给你的人生做点减法	159
3 得了抑郁症要敢于说出来	161
4 减轻心中的“病耻感”	162
5 明确你真正的问题	163
6 明确你的价值和目标	164
7 学习具体地表达自己的真实情感	165
8 将欢乐带入生活	167
9 制定一个切实可行的计划并完成它	167
10 给自己安排一点简单的事情	171
11 注意睡眠、饮食和运动	172
12 抑郁患者自疗 ABC	173
13 自我治疗抑郁的一般通则	173
14 如何杜绝和预防抑郁症	175
15 克服抑郁的七种心理维生素	176
16 别让抑郁伤害了自己	179
17 七招对抗“年末”抑郁症	180
18 美国学者的消除抑郁 14 法	183
19 抗抑郁药品勿滥服	184
九、情感篇	186
1 用感恩之心增添人生动力	186
2 焕发出内心的热忱	189
3 想想你该感谢谁	190
4 利用你的支持系统	192
5 利他精神除抑郁	193

6 助人有利于自己身心健康	195
7 付出自有真情在	196
8 和自己的情绪谈恋爱	200
9 明白你生存的意义	202
十、咨询篇	204
1 糟糕的回忆令我陷入抑郁的困扰	204
2 先摘掉自己心灵的墨镜	206
3 郁闷的经理	207
4 救助抑郁的亲人	209
5 致一位抑郁的女性	211
6 关于抑郁的问答	212
7 抑郁症是不是一种病	214
8 抑郁症是精神病吗	215
9 抑郁症怎样才算治好了	216
10 抑郁症要不要服药	216
11 女性是否更容易患抑郁症	219
12 休假放松治不了抑郁症	219
13 与心理咨询师咨询应注意	219
十一、帮助篇	221
1 关于自杀	221
2 破晓时刻最易自杀	224
3 注意轻生者的“危险点”	224
4 及时发现一切危险的苗头	225
5 没有轻生的理由	226
6 朋友说：我决定今晚自杀	227
7 如何帮助得了抑郁症的亲人	228

8 五大方法帮助身患抑郁症的亲人	230
9 苦难的意义	232
十二、行动篇	234
1 行动的意义	234
2 抑郁——什么事都不做的诡计	236
3 走出抑郁者“知易行难”的困境	237
4 活动起来做些事情	240
5 成为一位“行动者”	242
6 让你行动起来的办法	244
7 寻找生命动力的切入点	247
十三、疗法篇	250
1 绘个心情函数表	250
2 人际关系支持训练	252
3 运用活动日记	254
4 运用内观疗法治疗抑郁症	255
5 关注点外投的心理练习	256
6 意义疗法治疗抑郁症	258
7 画出令你抑郁的“心魔”	259
8 喊叫疗法抗抑郁	261
9 游山玩水解抑郁	262
10 英国人用读书治抑郁	263
11 抑郁症者的音乐疗法	264
12 学会放松地生活	267
十四、事例篇	269
1 名人染上精神性流感	269
2 从州长的抑郁症谈起	270

3	奥运冠军永贝里自杀身亡	272
4	林肯患有较为严重的抑郁症	273
5	普利策与抑郁症苦斗 22 年	274
6	抑郁症喜缠成功人士	275
7	“强人”也会得抑郁症	277
十五、经验篇		278
1	走过抑郁	278
2	把快乐装在心里	281
3	作茧自缚走不出抑郁	283
4	治疗和防止抑郁症并不是难事	284
5	要看自己怎样来对待生活	288
6	战胜抑郁自强不息	289
7	与抑郁抗争	291
8	战胜抑郁	292
9	走出抑郁的阴影	294
10	运动使我摆脱了抑郁症	296
11	相互咨询改变了我的抑郁	302
12	唐师曾用梦想治疗抑郁症	303
13	完美主义者生存	305
14	抑郁症愈后快乐记	308
15	抑郁症是可以治愈的	310
十六、招术篇		312
1	快乐六招应对冬季抑郁	312
2	妙点子送你一天好心情	313
3	卡拉 OK 一唱郁闷呼出	315
4	自我激励去抑郁	317

5	运动可减少抑郁	320
6	健身可甩掉抑郁症	321
7	瑜伽治疗抑郁症	322
8	抑郁情绪的饮食纠正法	324
9	9 种食品有助抵抗抑郁	326
10	吃茼蒿解郁闷	327
11	常吃鱼心情好	328
12	理发可以调节情绪	328
13	用芳香按摩法治疗抑郁症	329
14	闻苹果香味可解抑郁	329
十七、贴士		331
1	情绪周期	331
2	情绪成熟的标准	332
3	出生体重低成年后易患抑郁症	333



抑郁，现代生活的杀手

从张国荣 2003 年 4 月 1 日自杀，到李恩珠 2005 年 2 月 22 日自杀，这中间穿插着许许多多自杀死亡与自杀未遂的人。

据悉，我国不是世界上自杀率最高的国家，但在大国中是偏高的。我国现在的自杀率是 10 万分之 22，这个数字是指自杀并且死亡的概率。也就是说按全中国有 13 亿人口算，每年全国就有 29.6 万人自杀死亡，而未遂的人数应该是这个数字的 10 倍以上，也就是将近 300 万人。导致人们自杀的种种原因中，抑郁症是在所有心理疾病中危害最大的。

多项调查显示，明星因抑郁自杀，给社会造成了部分不良的影响，甚至提高了自杀率。据汉城中央地方检察厅 2005 年 3 月 23 日公布的一项统计显示，李恩珠自杀前后，汉城地区每天自杀身亡的人数从 0.84 人增加到 2.13 人，增幅达 150%。

在自杀者中，像李恩珠那样采取自缢方式身亡的增加了 79.6%。汉城地区自杀情况的变化表明，青年人有模仿李恩珠自杀的倾向。汉城中央地方检察厅负责人说，有些 20 多岁的青年

人寻求自杀，主要是他们处于青春期，易发生情绪冲动。

心理学专家认为，抑郁症多发群体是明星和知识分子，而单身男性和女性也易于产生抑郁症。明星在成名过程中，大脑接受到的刺激相当的大，但他们经常忽视自身的心理调试，往往因刺激过度或兴奋过度而产生一些精神恍惚的副作用。最重要的是，当鲜花和掌声远去的时候，因为刺激已经上瘾，脑功能可能出现某种程度的障碍，从而使他们很难适应被人忽视的生活。

实际上，抑郁症已经成为现代生活的一个杀手。

