

Fight Your Dark Shadow

Managing Depression with Cognitive Behaviour Therapy

战胜抑郁的十二堂课

【美】Therrie Rosenvald, Tian P.S. Oei 著

Marco Schmidt 绘

崔丽霞 张 晶 主译



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

Fight Your Dark Shadow
Managing Depression with Cognitive Behaviour Therapy

战胜抑郁的十二堂课

【美】Therrie Rosenvald, Tian P.S. Oei 著
Marco Schmidt 绘

崔丽霞 张 晶 主译

史光远 孙玮洁 杨洁莹 译
(以姓氏笔画为序)

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

战胜抑郁的十二堂课 / (澳) 罗森瓦德 (Rosenvald, T.) 等著; 崔丽霞, 张晶主译. —北京: 中国轻工业出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5019-9622-3

I. ①战… II. ①罗… ②崔… ③张… III. ①抑郁
症—诊疗—通俗读物 IV. ①R749.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第309728号

版权声明

Copyright © 2007 Therrie Rosenvald, Tian P. S. Oei, Marco Schmidt
Cover Design by Marco Schmidt © 2007
All rights reserved.



总策划: 石 铁

策划编辑: 孙蔚雯 高小菁

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 孙蔚雯 高小菁

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年2月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 10.00

字 数: 62千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9622-3 定价: 20.00元

著作权合同登记 图字: 01-2013-4995

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu1998@aliyun.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

130740Y2X101ZYW

谨以此书献给那些在抑郁中挣扎的
人们，以及爱着他们的人。

译者序

与本书原作者之一黄天宝 (Tian P. S. Oei) 教授相识是在几年前。黄教授祖籍中国, 现为澳大利亚昆士兰大学心理学院教授, 也是图旺医院认知行为治疗 (Cognitive Behavioral Therapy, CBT) 病房的创立者。他十分关注 CBT 在亚洲的发展, 也十分热心于 CBT 在亚洲的推广。我的一次和黄教授的谈话中, 谈到有没有提供给抑郁患者自助的手册, 他推荐了此书。

本书对抑郁的干预主要使用认知行为治疗。认知行为治疗是由 A. T. Beck 在 20 世纪 60 年代发展出的一种心理治疗方法, 主要针对抑郁症、焦虑症等问题以及修正功能障碍的想法与行为。认知行为治疗科学、高效和相对复发率较低, 现在已经越来越被大多数临床心理学家所接受和使用, 是目前世界上应用最广泛的心理治疗方法。

近些年, 认知行为疗法在中国也取得了一定的发展; 但与应用更先进的发达国家相比, 中国认知行为治疗还有相当大的进步空间, 专门针对抑郁的认知行为治疗更是少之又少。首都师范大学应用心理研究所近些年一直在做抑郁和焦虑的校园弹性干预计划。在干预的过程中我们逐渐发现, 要是能有一本专门为抑郁患者提供的自助手册, 在干预的同时给他们一些自学材料, 效果或许会事半功倍。

本书是由抑郁症患者特瑞·卢森瓦德 (Therrie Rosenvald) 和黄教授共同编写, 马克·施密特 (Marco Schmidt) 配以插图。内容通俗易懂, 同时不失幽默的成分。书中从抑郁的种类、症状、用药几方面对抑郁做了全方位的介绍, 在书的后半部分, 主要介绍了我们该怎样和抑郁作斗争。这是一本为抑郁患者、有抑郁倾向以及有抑郁情绪的正常人群提供的非常有价值的工具书, 无论在自我检测还是自我干预方面, 都能提供一定的帮助。我们非常高兴能有机会将它翻译出来并介绍给需要的人群, 希望

能借此机会共同为抑郁的预防、识别、干预做贡献。

本书由史光远、孙玮洁、杨洁莹翻译，崔丽霞和张晶（中国人民大学心理学系讲师）审校和统稿。虽然我们尽心竭力，但在翻译的过程中，难免出现疏漏，欢迎读者与我们联系，提供宝贵意见。

最后，感谢所有为抑郁的预防和治疗做出努力和贡献的人。让我们携手努力奋斗，相信明天会更好！

崔丽霞

2013年10月 于北京

作者序

本书由特瑞·卢森瓦德、黄天宝和马克·施密特三人合力完成。

黄天宝教授是澳大利亚昆士兰大学心理学院教授，澳大利亚布里斯班图旺私立医院认知行为治疗病房的创立者。该病房为在抑郁中挣扎的人们提供认知行为治疗。认知行为治疗是黄教授的专长之一，他在这个领域发表或出版了众多文章和书籍。

本书写于特瑞参加图旺私立医院的认知行为治疗工作坊之后。特瑞曾被诊断为重性抑郁障碍，他生活的大部分时光都伴随着抑郁的煎熬。基于他患抑郁的经历，以及黄教授提供的科学资料，我们决定写这本书。为了使本书的内容通俗易懂，我们在文字内容中添加了幽默的卡通插图。马克是插图艺术家、漫画家，他创作了文章中所有的插图，并且设计了本书的版式。

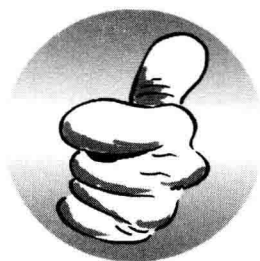
我们希望你能喜欢这本书。这本书能令你对抑郁有更清楚的了解，并且告诉你怎样去解决抑郁的问题。

特瑞·卢森瓦德

黄天宝

马克·施密特

2007年1月于澳大利亚布里斯班



我们可以做到!

目 录

第一课 导论	1
1.1 选择合适的工具箱	3
1.2 揭开心理健康问题的神秘面纱, 掌控自己的治疗	4
1.3 与自己建立联系	5
1.4 担起治疗的责任	6
1.5 “控制”抑郁怪兽而非“治愈”	7
第二课 抑郁的种类	9
2.1 重性抑郁障碍——起伏交替	11
2.2 心境恶劣障碍——长时间的慢性抑郁	14
2.3 双相障碍——在两个极端之间摇摆	16
2.4 循环情感障碍——不断起伏	20
第三课 抑郁的症状	23
3.1 持续情绪低落	25
3.2 兴趣或快感丧失	26
3.3 睡眠紊乱: 失眠或睡眠过多	27
3.4 食欲和体重改变	28
3.5 精神运动性激越	30
3.6 疲劳, 缺乏精力	31
3.7 无价值感或内疚	32
3.8 注意力不集中	33

3.9 反复出现死的想法	34
3.10 自杀的过程及预防	35
第四课 别忽视药物	37
4.1 单胺氧化酶抑制剂类	39
4.2 三环类	40
4.3 选择性 5-羟色胺再摄取抑制剂类	41
4.4 关于抗抑郁药物的常见问题	42
第五课 抑郁的认知行为治疗	43
5.1 情绪是如何形成的?	45
5.2 什么是认知?	46
5.3 自动思维	48
5.4 抑郁思维	50
第六课 认知歪曲	53
6.1 非黑即白——“你不支持我就是反对我”	54
6.2 否认积极面——“如果事情不太妙,那就让它更糟糕好了”	55
6.3 过度概括化——“你们全都一个样!”	56
6.4 心理过滤——“我不知道的,就是不存在的”	57
6.5 放大镜——“这叫察微知著,懂吗?”	58
6.6 缩小镜——“所有好事都不算数”	59
6.7 灾难化——“最糟糕的事情一定会发生/发生了”	60
6.8 草率结论	61
6.9 情绪推理——“冒烟的地方肯定着火了”	64
6.10 要求过高——“我应该是完美的超人”	65
6.11 个人化与责备——“要么都是我的错,要么都是你的错”	66

第七课	与消极思维作斗争	67
7.1	头脑大扫除	68
7.2	检查自动思维——“我相信的都是真的么？”	72
7.3	对立面——挑战旧思维	75
第八课	问题解决——我能做些什么？	89
8.1	我们有问题吗？	90
8.2	换个角度看待问题	94
8.3	确定问题——我究竟为什么而不高兴？	95
8.4	选择一种策略——我能如何解决？	96
8.5	实施计划	97
8.6	回顾与反思	98
第九课	核心信念	101
9.1	核心信念构造了我们的思维	102
9.2	核心信念等同于自动思维吗？	103
9.3	重复消极核心信念会增强它们的效果	104
9.4	检验你的消极核心信念	105
9.5	把消极核心信念变成积极核心信念	106
9.6	使用“咒语”建立积极核心信念	107
9.7	改变过去的消极记忆	108
第十课	建立自尊	111
10.1	自尊是什么？	112
10.2	双赢游戏	113
10.3	十步达到积极自尊	114
10.4	活动万花筒	124

第十一课 建立支持系统	125
11.1 如何结识他人	126
11.2 家人和朋友	127
11.3 自助小组	129
11.4 社会团体和教会	131
11.5 宠物和动物	132
11.6 网络	133
 第十二课 防止复发	 135
12.1 和你的医生共同努力	136
12.2 了解自己的抑郁症	137
12.3 在医生指导下使用药物	138
12.4 了解药物的副作用以及如何应对它们	139
12.5 融入生活	140
12.6 对自己好一点	141

第一课 导论

抑郁症使我们的生活像一场搏斗，几乎无法从事日常活动。抑郁使我们对生活感到恐惧。它能激起情绪上的沙尘暴，让我们感觉被一堆灰色的东西环绕，什么都看不清，没有了方向。抑郁可以无处不在，我们有时候也就屈服于它，令自己落入情绪的漩涡。

即使抑郁程度很轻，它对我们的生活和环境也有着不利影响。当经历抑郁时，我们会错误地认为自己就是那个唯一的受害者。其实，我们自己的抑郁对伴侣、孩子、朋友甚至工作伙伴都有直接或间接的消极影响。因此学会控制抑郁，对自己及身边人的幸福都很重要。

有数据显示，大多数人都会在一生中的某个时期经受某种形式的抑郁。抑郁即将成为21世纪最大的心理健康问题。尽管抑郁很普遍，但很多人仍对它存在误解。尽管政府健康部门和心理健康机构试图提升民众对抑郁的认识和理解，但它仍然成为人们心目中耻辱的标签。许多人，特别是经受抑郁的人，认为抑郁源于自己的失败或无能。这种无知和误解助长了“责怪受害者”的态度；不幸的是这种态度仍然广泛存在，并将患者进一步推向孤立的边缘。

这本书的主要目的是以更为大众的语言宣传有关抑郁的知识。我们将指出抑郁的治疗过程中患者的角色和责任，然后介绍抑郁的类型、常见的抑郁特征以及应对抑郁的方法，包括对抑郁症很有效的药物治疗。

俗话说“你就是你自认为的那个人”。认知行为治疗（Cognitive Behavioral Therapy, CBT）是治疗心理健康问题最有效的方法之一，其主要观点是“你的感受恰如你所想。”在书中我们介绍了消极思维模式从哪里来，它如何影响情绪；讲述了如何应用认知行为疗法原则将它们改变为积极模式。本书帮助你认识问题、为解决问题而努力，建立自尊、确立

支持系统并将抑郁复发的概率降到最低。

这本书适用于那些感到自己可能正经受抑郁或有情绪问题的人，它能帮你决定自己是否应该寻求医学帮助。如果你已经被诊断为抑郁症，本书将帮助你更好地理解自己的情绪状态，理解自己为什么会有这种感觉，并给出清晰的治疗计划。本书也是给抑郁病患照顾者的指导手册。它将帮助照顾者理解该类病患在经受些什么，如何给予更多支持。

我们必须指出的是，本书不是抑郁症的自我诊断手册。只有具有医师资格的医生或心理健康专家才能对此给出准确的诊断。如果你有和书中描述相似或相同的症状，我们建议你去寻求专业的建议。有时一些类似的抑郁症状有着潜在的医学方面的原因。这本书不能代替治疗，它只是治疗计划的辅助工具。

但是，并不只有抑郁症患者才能从此书中获益，因为这部书能帮助你知道自己的力量、弱点和局限所在，使你更了解自己。认知行为疗法是很有价值的生活方式技巧，甚至有人建议在高中课程中加入认知行为疗法的知识。认知行为疗法能帮人们处理日常生活需要，其策略将帮助你保持健康，在面对压力时保持专注。现代人繁忙的生活方式对我们的身心承受力要求很高，你可能也会觉得人们都需要一点额外的帮助。

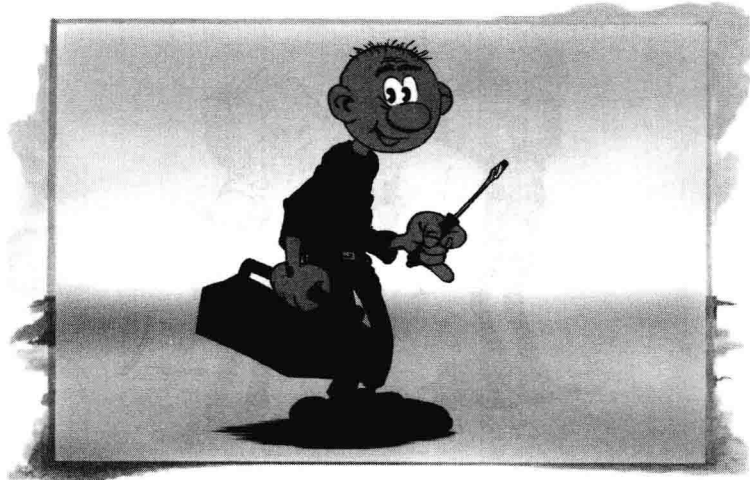
我们尽量使这本书简洁并配以插图，从而帮助你更好地理解其内容。你可以跟随我们的手册做一些简单的练习以便更好地找出自己的问题。尽管控制抑郁是一个严肃的主题，并且绝非玩笑，但我们还是尽量在图片中加入一些幽默元素。

抑郁如影随形，如果我们什么都不做，它会一直存在并且不断扩张。我们希望这本书能成为你同抑郁阴影作斗争的好帮手。

1.1 选择合适的工具箱

我们需要选择合适的工具来对付抑郁。锯不能用来往墙上钉钉子，即使我们的确砸进去了那么一点儿，那钉子也无法承受一幅画的重量。对付抑郁同样如此。也许你试过这种方法：告诉你自己或身边患有抑郁的人“振作一点！再振作一点！”但你会发现，这就像肥胖的人靠饥饿来减肥一样，短时期内会有效果，但时间一长，不但不再奏效，反而招致反弹，愈加肥胖。也就是说，愈加抑郁。我们需要的是一种保持长效的工具，并且在我们情绪耐受力最低的时候也能使用。

这本书就像是个工具箱，它让我们可以更有效地控制自己的抑郁和其他问题。在本书中，我们从很多方面展示了如何使用新技巧。你将了解如何识别那些使抑郁恶化的情景，你可以学会一些技巧来帮助你面对这些情景，从而应对一些问题。很可能你在以后的生活中都将会用到这些技巧，使用得越多你的控制感也就越强。这些工具将帮助你开足马力，享受更加满意的生活。



拥有合适的工具箱，我们才能掌控抑郁。

1.2 揭开心理健康问题的神秘面纱，掌控自己的治疗

对很多人来说，提到精神病学或心理健康就会想到这类画面：洗脑、疯狂的行为或者经受一些严酷的心理治疗。心理学和精神病学在过去50年里走过了很长一段路，发展到今天，我们可以看到，现代的精神病医院关注患者是否受到了尊重，患者在治疗中是否获得了独立、恢复了情绪的平衡。

治疗心理障碍不是对患者施加什么东西，医生和工作者也不会用复杂的谜语和患者进行沟通，更不会让患者一无所知。相反，在诊断和治疗的时候保持开放是成功治疗的要素。那么何谓开放？我们自己是唯一直接接触自己心理和情绪的人，因此只有我们自己才能控制自己的治疗。可以说，我们自己才是治疗师，而医生只是我们的指导者。因此我们越了解自己的心理健康问题，我们越懂得如何治疗，就越容易控制它们、战胜它们。

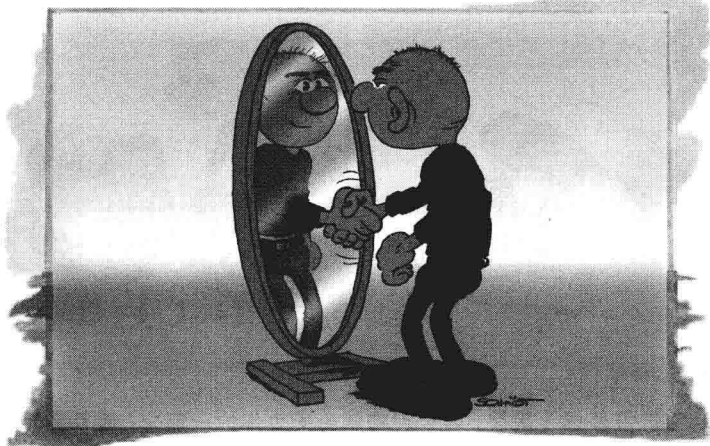


在医生的指导下，同抑郁作斗争。

1.3 与自己建立联系

现在我们知道了控制治疗过程的人就是自己，那么我们就进一步看看自己需要为此做些什么吧。当一个人抑郁的时候，他通常想依靠其他人来帮助自己，比如心理治疗师、医生甚至所爱的人。然而，有效地面对抑郁其实要靠自己。我们是自己治疗的计划者，并且通过努力帮助自己，对自己做出承诺；这时候，我们就走进了自己的内心，与自己建立了联系。

控制抑郁的关键在于我们自身，不在于其他人的行为或我们的生活环境。问题的解决办法来源于我们自己，其他人没有我们内部运转的钥匙。对于我们自己的幸福，重要的是我们在生活中将自己视为一个重要的人，对自己更加善良和温柔。如果我们能照顾好自己，就能更好地照顾那些依赖我们的人。如果我们忽视自己，我们自身并不是唯一承受后果的人，我们的家人和朋友也会受到这种消极影响。与自己建立联系，能让我们关注个人的幸福而不是自己的缺点。不久之后，我们就会传递积极的信号而不再是消极的情绪。



与自己达成协议，就是对自己负责。