

# 我抑郁了吗

抑郁者自救指南

于玲娜 著

是我的错，  
我本该做得更好

我糟糕至极  
连自己都看

身体感到压抑  
麻木和阻塞……

生而为人，我很抱歉

我抑郁了吗？

从业10余年、超7000小时咨询时长  
中美精神分析联盟（CAPA）高级组毕业  
日本东京映心堂心理创始人、资深心理咨询师  
教你应对创伤、情绪与身体感受 走出抑郁，收获释然与希望

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

我抑郁了吗: 抑郁者自救指南 / 于玲娜著. —北京:  
中国法制出版社, 2020.12  
ISBN 978-7-5216-1481-7

I. ①我… II. ①于… III. ①抑郁症—诊疗 IV. ①R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2020)第 235574 号

策划编辑: 冯 运

责任编辑: 杨 智 冯 运 (654093944@qq.com)

封面设计: 汪要军

---

### 我抑郁了吗: 抑郁者自救指南

WO YIYULE MA: YIYUZHE ZIJIU ZHINAN

著者 / 于玲娜

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 710 毫米 × 980 毫米 16 开

版次 / 2020 年 12 月第 1 版

印张 / 13.25 字数 / 135 千

2020 年 12 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5216-1481-7

定价: 42.80 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 010-66034985

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社印务部联系调换。电话: 010-66032926)

# 目 录

## C O N T E N T S

### 第一章 认识抑郁

- 第1节 当我们谈论抑郁时，我们在谈论什么？ // 002
- 第2节 抑郁者的思维习惯 // 010
- 第3节 抑郁者的情绪感受 // 015
- 第4节 抑郁者的身体感觉 // 024
- 第5节 “抑郁家族”的其他成员：围产期抑郁、躁狂抑郁、季节性抑郁…… // 036

### 第二章 抑郁的成因

- 第6节 那些妨碍我们探索抑郁成因的东西 // 043
- 第7节 凝固的丧失之痛 // 053
- 第8节 分离与孤独 // 066
- 第9节 持续地被伤害而无法还击 // 069
- 第10节 对自己的苛责和逼迫 // 080
- 第11节 长期被忽视的创伤 // 085

第 12 节 对负面情绪的压抑 // 093

第 13 节 持续的被剥夺感 // 096

第 14 节 抑郁与自恋 // 098

### 第三章 走出抑郁（上）——内在的工作

第 15 节 抑郁能根治吗？ // 107

第 16 节 接纳不完美的自己 // 113

第 17 节 如何应对内在的情绪体验？ // 120

第 18 节 怎样处理身体层面的不适感？ // 134

第 19 节 越忠于自己的感受和意愿，抑郁离你越远 // 139

第 20 节 怎样才是“对自己好”？ // 143

第 21 节 学会调节内在空间的“开放”和“关闭” // 147

第 22 节 怎样应对失眠？ // 151

第 23 节 抑郁的终极保险：生命的内在精神支撑 // 156

#### 第四章 走出抑郁（下）——外部的的工作

第 24 节 改善你的人际环境 // 161

第 25 节 改善你的居住环境 // 179

第 26 节 清理过去：给未完结的事情一个交代 // 181

第 27 节 其他一些可以改善心情的小事 // 186

第 28 节 怎样帮助身边抑郁的人？ // 193

第 29 节 怎样应对自杀的意愿和行动？ // 197

后记 // 205



## 第一章

# 认识抑郁

## 第1节 当我们谈论抑郁时，我们在谈论什么？

当代社会，抑郁症得到了如此多的关注，“抑郁”二字越来越频繁地出现在报刊、公众号文章、心理自助书籍、心理测试，以及各种正式和非正式的谈话中。与此相伴的，正是对这个词的“滥用”。

既然本书是为抑郁者写的自助读物，在进入正题之前，恐怕要先弄清楚，我们各自认为的“抑郁”是不是同一种东西，而本书要谈论的又是什么。

来看下面几个例子：

- A 和朋友聚会，酒酣耳热，开始用调侃的语气，吐槽最近接二连三遇到的倒霉事，结束语是“把我整得都抑郁了！”，大家哄堂大笑。

- 工作了几年的 B，最近在职场上遇到很大压力，没法完成销售业绩，看上去日渐消沉，领导越来越没有耐心，有一天不怀好意地问 B：“你是不是有抑郁症啊？”

● C最近连续遭受了好几次巨大打击，言语中经常流露出轻生念头，周围朋友都很担心，其中一位试探性地建议道：“有没有可能是抑郁症？你要不要去检查一下？”C听了很不高兴地说：“你才有抑郁症！你们全家都有抑郁症！”

● 转学进了一所新高中的小D，最近好几次被同学霸凌，每天晚上躲在被子里哭泣，夜里常常失眠，日常生活也提不起劲儿。小D有点怀疑自己“抑郁”了，于是上网找到一个在线的抑郁症测试测了一下，发现自己是“中度抑郁”。小D把这一结果告诉父母，父母说：“什么抑郁不抑郁的，我看你就是犯懒病，不想去上学。”

● 在小D的屡次要求下，父母终于带他<sup>①</sup>去医院精神科进行检查。医生问诊后，说还要再观察观察，因为症状持续的时间比较短，尚不能诊断为抑郁症。从医院出来，父母对小D说：“都说了不是抑郁症吧？你们这一代孩子，就是日子过得太舒服了，从小没受过什么挫折，抗压能力弱！”

● 小D告诉一位好朋友小E，自己在网上测出了抑郁症。小E从公众号里翻出一篇文章给他看，说：“别太担心，你看这里也说了，抑郁症其实就是一场心灵的感冒。”

● 新闻报道说，明星E在家中自杀，疑为抑郁症所致。

---

① 人称代词。称自己和对方以外的某个人。根据《现代汉语词典（第7版）》的解释，现代书面语里，在性别不明或没有区分的必要时，“他”只是泛指，不分男性和女性。本书中的大部分例子适用于任何一种性别，特此说明。

从这几个例子中，我们可以得到这样一些观察结果，是正式开始讨论抑郁问题前需要明确的：

(1) 说自己“抑郁”的人，不一定真的抑郁，比如 A；而抑郁已经严重到要自杀的人，也可能仍然没有意识到（或者不承认）自己抑郁，比如 C。

(2) 尽管把心理问题视为正常困扰的人已经越来越多，但在不少人的感受中，心理问题（包括抑郁）的认定，仍然会带来一种羞耻的感觉——我们称之为“病耻感”。C 的生气，有可能就是被激起了这种病耻感。

(3) 和病耻感相对的，是“污名化”和攻击：既然你有可能因被认定为抑郁症而感到羞耻，就可能有人通过说你是抑郁症来攻击你，让你感觉羞耻，比如 B 的领导。

(4) 当抑郁作为一种常见的身心问题被接纳时，自然会带来一种“病患的特权”。正如在学校里发烧了老师会让你早点回家，也许还允许你明天不用交作业，抑郁者和同情他们的人，也会希望周围人对他们“温柔以待”。

(5) 对应(4)的是，并非所有人都乐意给“抑郁者”额外的优待，一些学校可能会因为学生有抑郁症而劝退他，一些企业也可能会找借口裁掉那些有抑郁症的员工。像小 D 父母这样的，更是大有人在，他们不能接受孩子以任何“理由”或“借口”放松学习，不愿意承认孩子有“病患的特权”，也就更不愿意承认孩子得了“抑郁症”，或允许孩子因“抑郁症”在家休息了。

部分出于这样的原因，很多人发现自己得了抑郁症时，都会犹豫要不要告诉父母，要不要用诊断书来向学校申请休学或向公司请假。他们会担心自己的父母像小D父母这样，担心“患过精神疾病”的记录被写进自己的档案，担心被学校劝退，担心公司不再重用自己……而这些担忧，不论真的发生，还是仅仅作为担忧停留在内心，显然都会加重抑郁者的心理负担。

(6) 最近几年越来越流行“抑郁是心灵的感冒”这种说法。一些人这样说的初衷，也许是希望大家接受抑郁症是一种十分常见的心理问题，但“像感冒一样”的说法还是会带来很多误导，比如：

- 多喝热水，休息几天就好了。
- 不用特别做什么，该干吗干吗。
- 不会有生命危险。
- 不用担心复发。

当然不是这样。虽然一部分抑郁症听之任之也会自然康复，但这种情况比较少见，而且可能要耗费多年时间。也有很多抑郁症，如果听之任之，会越来越严重。而抑郁症的可怕之处在于，它是一种会导向自杀的心理问题。还有相当多抑郁的人，尝试了各种身心疗法，中医西医，都只能勉强控制症状，到了特定季节还是会复发。而几乎没有抑郁症是像感冒一样休息一两周就能好的。

所以，“心灵的感冒”这种说法，用于缓解病耻感是可以的，但

如果当真，反而容易延误抑郁问题的解决。

(7)也是近几年，在一些公众人物自杀的新闻中，常常出现“疑为抑郁症”一类的描述。其实当事人是不是因为抑郁症自杀，最有说服力（或许也是唯一有说服力）的证据是生前的诊断书。

尽管抑郁症可能会导致自杀，但并非所有的自杀都是由抑郁症直接导致的。公众人物的死，常常牵涉很多利害关系，死因到底是什么，对外人来说并不重要，但在利益相关的人那里，却可能关系重大。说某个公众人物是因抑郁症自杀，其实更像是一种“结束话题”的动作：是死于一种心理疾病，大家都散了吧！

那么，到底什么是抑郁症呢？

在《精神障碍诊断与统计手册（第5版）》（DSM-5）中，区分了两种与抑郁有关的心理问题，一种称为“抑郁症”，另一种称为“持续性抑郁障碍”。

“抑郁症”的诊断指标包括：

- (1) 大部分时间情绪低落。
- (2) 大部分时间对几乎所有活动缺乏兴趣或乐趣。
- (3) 明显的体重增加或减少（>5%），食欲增加或降低。
- (4) 失眠（通常为睡眠维持障碍），或睡眠过多。
- (5) 他人观察到的精神运动性激越或迟滞（未自我报告）。
- (6) 疲劳或乏力。

- (7) 无价值感或过度的、不适当的内疚感。
- (8) 思考能力下降、注意力不集中或犹豫不决。
- (9) 反复出现自杀意念，企图自杀，或制订了自杀的具体计划。

以上至少要符合 5 项，并且在 2 周内几乎每天存在，(1) 和 (2) 至少存在一项，才能判断为“抑郁症”。

而“持续性抑郁障碍”的诊断指标是：

- (1) 食欲不振或暴饮暴食。
- (2) 失眠或睡眠过度。
- (3) 乏力或疲劳。
- (4) 自卑感。
- (5) 注意力不集中或难以做出决定。
- (6) 绝望感。

以上至少要符合 2 项，并在 2 年以上多数时间内存在情绪低落，或者前面的“抑郁症”持续 2 年以上没有缓解，就是“持续性抑郁障碍”。

不同版本的诊断手册、教科书会略有不同，在这个网络发达的时代，大家也很容易在网上找到抑郁症的自查量表，其中的条目会更细致些，但都和上面列出的这些大同小异。

不过，在具体的心理咨询工作中，我经常发现，不少人对一些

条目是感到困惑的：

● “我自卑吗？有时候好像是有一点，但也有的时候，我对自己感觉过于良好，甚至会列一些自己根本完不成的计划，答应别人自己根本做不到的事。”

● “我的确经常内疚，但我觉得我所有的内疚都是应该的，一点也没有过分。”

● “我是符合其中一些描述，但并非每天都有，也就是不时出现一下，转移注意力就没事了。不过这样的情况已经持续好多年了，算不算是抑郁呢？”

的确，如果严格对应诊断标准，很多人恐怕会发现，自己虽然既不是“抑郁症”，也不是“持续性抑郁障碍”，但似乎有那么一点“疑似”。

如果你感觉到了这种“疑似”，那么，本书也是为你而写的，虽然你从来没有被正式诊断为“抑郁症”，虽然上面提到的这些状态从来没有给你的学习、工作和生活带来致命影响，但我相信，这本书会给你不少收获，帮你改善内心状态。

而如果你已经被诊断为“抑郁症”或“持续性抑郁障碍”，甚至被它们困扰了很多年，四处求医都得不到好转，那么，本书会为你提供一些新的理解抑郁症、理解自己的角度，从而找到最适合自己的路径。

这本书要谈论的到底是什么呢？

本书讨论的主题，相比“抑郁症”或“持续性抑郁障碍”，我更愿意称之为“抑郁型人格”。这意味着，它是一种性格特质，是长期的、相对稳定的。当你有这类特质时，不论是“抑郁症”“持续性抑郁障碍”还是“疑似抑郁”，都可能时不时出现在你生命里。有时你会觉得“好像好了”，有时你觉得“又犯了”——而不是像一些幸运的人说的那样：“啊，抑郁症啊？我也得过，其实我从小到大都挺乐观的，但我外婆去世那会儿，突然就想不开了，得了几个星期，熬过去想开了就好了，之后再没犯过。”这就真是像感冒一样的抑郁症了。这样的人当然不会需要这本书，正如你不用为了治好一次感冒而专门去读一本书。

所以，在本书中，我很少使用“抑郁症”这个词，而更多地用“抑郁者”或“抑郁的人”，来指代这一类抑郁的“易感人群”。本书正是为他们而写。

由于我的工作（心理咨询）是通过和来访者谈论他们的内心感受来帮助他们，而不是使用《精神障碍诊断与统计手册》那样更加“外部”的视角对他们做出“诊断”，所以在接下来的三节里，我就用一种“内在”视角，分别从“思维”“情绪”“身体感觉”三个角度，描述抑郁者的心理世界，帮助大家了解抑郁到底是什么。

## 第2节 抑郁者的思维习惯

要先说明的是，把“思维”放在第一部分，并不意味着“思维”决定了其他几个部分。虽然一些心理咨询流派会这样认为，并尝试通过改变人的思维习惯和想法来改善抑郁，但很多时候恰恰相反，是其他几个部分影响了思维，或者说，思维是其他几个部分的“伴随产物”。而我把思维放在第一部分，只是因为，当人们开始“反思”“反省”“反观”自己时，“思维”是最先，也是最容易被意识到的。

抑郁者经常会有以下这些内在思考方式：

- “这件事是我的错，我本该做得更好。”
- “我怎么都做不好，简直是个废物，毫无价值。”
- “我这个人简直糟糕至极，有各种毛病和缺陷，连我自己都看不下去。”
- “如果我由着性子来，会伤害到别人，还会有很可怕的后果。”
- “我的未来毫无希望，什么也不会改变，只会越来越糟。”

- “我这样的人活在世上，只是在浪费资源。”
- “没有我，这个世界会更好。”
- “生而为人，我很抱歉。”

让我们大致总结一下抑郁者常见的思维习惯：

(1) 遇事过度“向内归因”。

向内归因是我们这个时代主流文化、教育和成功学经常鼓励的思考方式：“抱怨毫无意义，要多从自己身上找原因。”所以，学习成绩差，不是老师教得不好，而是你自己不用功；工作上的问题解决不了，不是前辈不肯好好教你，而是你个人能力不行；至于你得了抑郁症，就更不要怪什么原生家庭了，应该找找自己的原因。

很多时候，这套话术是在转嫁责任。不过抑郁型人格多数比较老实，很吃这一套；有时候是反过来，当你对这一套深信不疑时，就走上了成为抑郁型人格的道路。

也许有读者会反驳道：“可是，人只有不断反思自己，改变那些自己能改变的，才可能不断提升，走向成功啊！”

也许吧。不过本书的目的不是要告诉你怎样走向成功，而是要告诉你怎样走出抑郁。的确有一些“成功人士”是抑郁的，而当他们走出抑郁后，也许会变得不那么“成功”。如果这两个目标在你生命中的确会有冲突，你是要成功还是要心理健康呢？

不论想选哪个，都不妨勇敢去尝试。心灵的世界里，不存在“没有回头路”一说。

## （2）对自己有过多的负面评价。

我们生活在一个充斥各种评价的时代。如果你已经养成了“向内归因”的习惯，那么，在归因的过程中，很容易把一些负面评价带进心里，变成对自己的负面评价。比如，在上面那个例子中，向内归因就很容易带来这样的自我评价：“我是个不用功的人，个人能力也很差，而且因为管理不好自己的情绪，还得了抑郁症。”——这样的想法本身就会让你更加抑郁。

## （3）认为自己一无是处，毫无价值。

想象一下，如果“向内归因”的习惯已经渗透了生活各个角落，带来的负面评价日复一日堆积起来，最终你是不是就会得出这样的结论：“我一无是处，毫无价值。”

## （4）施害妄想。

你也许早就听说过“被害妄想”：老觉得有人要害自己，街上的行人是在跟踪自己，饭店的服务员要给自己下毒，公共汽车司机要把自己带到偏僻的地方关起来，而车上其他乘客都是为了麻痹自己请来的演员。

施害妄想则是一种相反的想法：

- “我什么也做不好，一定给别人添了很多麻烦吧？”
- “我把剩饭倒了，而非洲的孩子饿着肚子，一定是因为我浪费了食物，他们才没有足够的食物吧？”
- “我告诉闺蜜看见她男朋友和别的女生搂搂抱抱，她整个人都