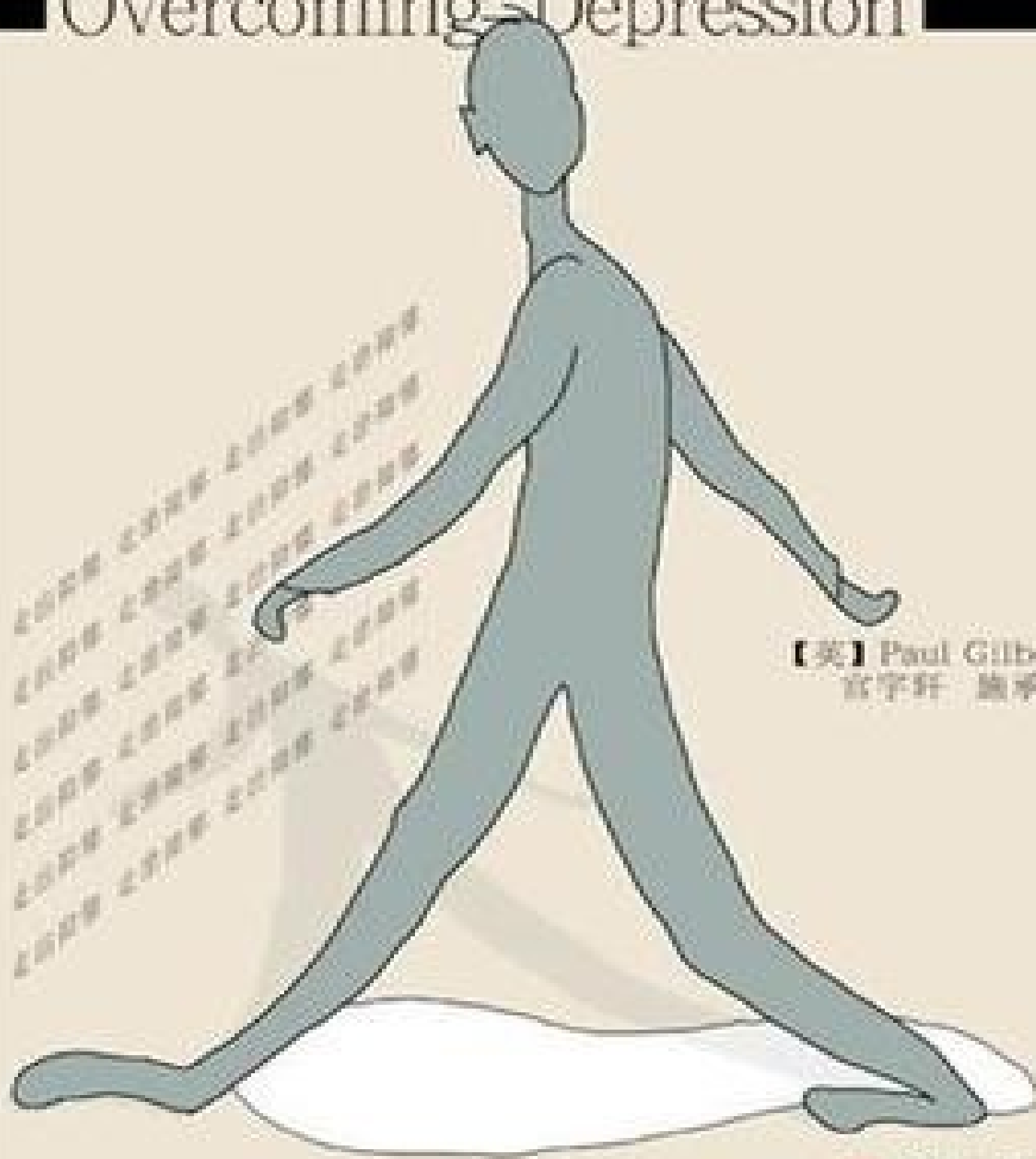


走出抑郁

Overcoming Depression



【英】Paul Gilbert 著
官宇轩 施承孙 译

中国轻工业出版社

简介

当你的情绪陷入低潮，被抑郁所控制不能自拔时，遵循本书提供的科学步骤，你将迅速从抑郁的漩涡中摆脱出来，使生命重新焕发活力，再现人生光彩。

本书从以下三方面指导你完全走出抑郁：

一.认清自身的抑郁情况，了解抑郁的成因及表现形式，为全面挑战抑郁树立良好信心。

二.确定困扰你的心理因素，以认知疗法为基础，为你全面克服抑郁提供最直接、最有效的技术和心理支持。

三.针对你的心理状况，设计科学的自助方法。每天坚持实施既定计划，你定能成功地改变消极地思维模式，塑造完美的心理品质。

本书将帮助你进行心灵会诊，消除心理迷雾，摆脱抑郁阴影，走向健康人生！

目录

前言

引言

第一部分 认识抑郁

第一章 什么是抑郁？

第二章 抑郁是如何产生的？

第三章 负向思维方式与人际关系

第二部分 学会如何应付

第四章 走出抑郁的第一步

第五章 思维与情感

第六章 向消极思维与情感挑战

第七章 消极思维的风格特点

第八章 自我折磨及如何发出挑战

第九章 自我谩骂：消极标识是如何影响我们的

第十章 挑战消极思维的其他方法

第三部分 与抑郁相关的具体问题

第十一章 赞许、顺从与折磨赞许

第十二章 面对羞耻

第十三章 应付愤怒

第十四章 从愤怒到自信到宽恕

第十五章 应付挫折感、失望感及理想的破灭

第十六章 完美主义与竞争意识：为何说成功的秘诀在于敢于失败

前言

抑郁是一种令人恐怖的心理状态。我花了很多年时间研究抑郁病人，听许许多多人讲述他们的故事，其中给我印象最深的，是抑郁给人带来的痛苦。另外，我也曾亲尝抑郁的滋味，那是在大约二十年前。当时，我遭受了人生最大的挫折，猛然发现自己处于抑郁状态。尽管我是研究抑郁的，却仍对此毫无准备。虽属中等程度的抑郁，但也经常出现惊恐发作，失眠等症状。我感到自己是生活的失败者，并为此深感恐惧。许多研究者很少提及恐惧症状，但我认为，恐惧这个词能很好地概括抑郁病人的全部感受。我并不像失去一位亲人那样异常悲痛，只是感到恐惧、易激惹，郁郁寡欢。因此，我用恐惧或“生活在恐惧中”来描述自己的状态。同时我也发现，抑郁的人行为怪异：我经常会在早晨四点钟冲温水澡，以减轻自己的烦躁；我打车上上班，因为我不想面对公共汽车；如果我不得不做讲演或办讲座，我就会把自己藏在盥洗室里，直到家人拖我出来。然而，像一些人一样，我并未被抑郁击垮，基本上，我把抑郁看作是一种“应激引起的脑状态”。我的第一本关于抑郁的书，名字叫作《抑郁：从心理现象到脑状态》，也许这不是一个最具启示性的题目(目前该书已经绝版)，但经验告诉我，抑郁的时候，我的大脑发生了一定的变化。我想弄清楚，哪些社会和心理因素导致了这些生理变化。

一些人似乎更容易罹患某种类型的抑郁症。我发现，基因的确在其中扮演——定的角色。然而，尽管我并不想低估抑郁的生理基础，但有些抑郁病症如此常见，以至于我认为，基因可能只在某些病症中起主导作用，生活事件和早期经历，似乎才是导致抑郁更为常见的原因。我认为我的情况正是如此。我的早年生活是在西部非洲度过的，那是一个极度自由的地方，我可以随心所欲地欢叫。有近一年的时间，我们生活在丛林中，没有水和电，更没有学校！那段记忆生动地印刻在我的头脑中，每当天气寒冷、阴郁的时候，我就会回忆起非洲广阔蓝天带给我的兴奋和喜悦。后来，我回到英国，进入寄宿学校学习，那里严格的限制令我难以适应。同时，我发现自己跟不上那里的教育，尤其在英文的学习上，我遇到了很大的困难。时至今日，我仍

不喜欢受约束，对外界的限制很敏感，引发我抑郁症状的生活事件，基本上也都与失败感和受困感有关。

我把抑郁看作是一种心理潜质，就像我们每个人都具有潜在的受痛苦、恐惧、性需求的能力一样。同任何其他心理状态相同，抑郁也与真实的脑变化紧密相关。我试图通过研究引发抑郁的典型事件，揭示出导致抑郁的原因。这使我想到，抑郁是否是人类在漫长进化过程中，不断面临冲突情境，从而形成的适应性机制呢？关于这一点，我并不想详谈，只想说明，动物同样也会受抑郁的困扰。与人类相似，地位或控制权的丧失以及被困于恶劣环境，也会引发动物的抑郁反应。一旦这些事件发生，动物大脑就出现类似抑郁的活动状态。在人类，是否被他人尊重，已经进化成为影响人类情绪的重要因素。

另外，如果我们继续用进化的观点看抑郁，就会发现，尽管大脑是个高度复杂的器官，它仍是个“新玩意”。大脑的深层结构是爬行动物进化而采的，神经心理学家至今仍将这部分大脑称为“爬行动物脑”。进化并没有制造出全新的结构。相反，在物种进化过程中，旧有模式被采纳和完善。这就像制造汽车一样，每一种新的款式，都包含着旧有的成份，你不可能完全从零开始。因此，大脑的许多结构都可以追溯到几百万年前，这就是我们把大脑看作是由不同配件组成的集合体的原因，它的每一部分都各司其职，因此，我们具有暴力、恐惧、贪欲、爱及同情等各种潜质。我们的这种脑结构，决定了我们是一个具有各种可能性的组合体。

如果大脑各部分能够协调工作，脑功能就会正常发挥。否则，脑功能的发挥就会受到影响。受早期创伤经历以及后来应激性生活事件的影响，有时，我们会发现，自己很难有效控制大脑各种可能性的正常发挥。我们的大脑会将所面临的危险，估计得超乎现实，使我们产生惊恐反应；它会以自卑，无价值和屈从来评价我们，从而产生消极的自我观念。而这些自我观念又会进一步加剧我们的抑郁程度。

我们发现，在抑郁状态下，不同的脑功能系统会使我们体验到各种不同的观念与情感，让人难于驾驭、难以理解。换句话说，我们似乎有不同的自我，可以扮演不同的角色，这些角色包括儿童、英雄、

恋人、父母、朋友、敌人、助人者等。进化使我们拥有了不同的脑功能系统，使我们能扮演这些不同的角色。不同的自我以完全不同的方式看待世界。例如，英雄自我敢于闯荡、冒险，而胆小鬼自我会说：“你不是在开玩笑吧，我不会去冒那个险。”如果自我的两个部分能协调工作，我们会周密地考虑，对是否冒险作出理智的抉择。但如果英雄不听取胆小鬼的意见，我们会陷入危险；相反，如果胆小鬼不采纳英雄的建议，我们会畏缩在角落里。事实上，我们并没有这些真实自我的存在，我们的主观体验，只不过是不同脑状态受不同程度的激活产生的。只要我们注意观察自己的思维与情感，就会知道，目前哪一脑系统处于启动状态。我们的思维与情感正是这些脑功能系统的窗口。

那么，抑郁的时候你该怎么办？首先，抑郁时产生的观念告诉我们，目前大脑启动了抑郁脑功能系统。这一点可能无关紧要，除非我们有办法关闭该系统，使各部分恢复协调运转。例如，在抑郁状态下，我们的思维方式似乎很合乎“抑郁自我”的口味，却与自我的其他部分格格不入，如理性和同情性自我会产生完全不同的观念。如果我们告诉自己，“抑郁的确是我的一部分，是我的一种脑功能系统，但沉溺于其中是毫无用处的”，我们便能够迈出一步，更有效地控制抑郁。

其次，在抑郁状态下，我们的抑郁脑功能系统，会破坏其他脑功能系统的和谐运转，我们会变得易激惹、易焦虑，并轻率地判断自己、判断他人，从而使抑郁状况进一步恶化。抑郁的典型反应是贬低周围的事物，尤其是贬低自己和自己的成绩，同时也会贬低他人，我们看事物的方式也会变得更加消极。第三，抑郁状态是大脑在某一时刻的运转方式，因此，我们会感到抑郁“在我们内部”，是关乎我们情绪的。抑郁的心理功能(进化功能)削弱我们的反应能力，瓦解我们的自信心，使我们对潜在的损失和威胁更敏感。它是通过改变我们身体的工作状态来实现上述功能的。然而，如果我们能调动其他脑功能系统，学会从不同角度看待事物，挑战抑郁，那么，我们就可能使大脑恢复协调运转。本书即将教会你如何识别、如何挑战那些使我们陷入抑郁的观念。

本书是写给那些希望更多地了解抑郁，并希望通过自我帮助，缓解其抑郁症状的人的。但本书既不是万能良药，也不是心理治疗或药物治疗的替代品，它甚至不能改变生活中痛苦的现实，它只是一种自助的方法。每一个人的抑郁症状，都有与他人相同的地方，但也有其独特方面。理解抑郁发生的机理，有助于你摆脱抑郁。本书提供了许多方法，可以帮助你挑战抑郁状态时产生的消极思维。并且，我还会提示你应当注意的“陷阱”，帮助你用更理性的方式对待自己。

本书分为三个部分，第一部分专业性最强。我遇到很多抑郁病人，他们都希望更多地了解抑郁。如果你认为有些地方艰涩难懂，你可以跳过。你甚至可以跳过第一部分不读。第二部分描述了一些基本的自助方法，在该部分，我们将讨论思维和情感在抑郁中所扮演的角色，以及如何挑战这些导致你陷入抑郁的思维和情感。本部分着重描述抑郁病人如何对待自己，以及应如何善待自己。你越是尊重自己(至少是不再贬低自己)，你越有可能关闭处于启动状态的抑郁脑功能系统。在该部分，每章后面还给出了一些练习方法，供你使用。第三部分着重于讲述所介绍的方法在具体问题上的应用，这些问题包括：渴望赞同、愤怒、羞耻、缺乏自信、失望及完美主义等。

你可能会在书中读到许多抑郁病人的故事，当然，所涉及的人使用的都是假名。并且，为了避免你对号入座，所有故事的细节都被改编过。有时我将两三个实例合并为一个，目的是为了防止你胡乱猜测。每个例子都是一个主题，旨在揭示抑郁面临的两难或复杂情境。

本书篇幅可能有些长，但我希望它能为你提供一些摆脱抑郁的方法。康复需要时间、精力和耐心，如果你知道自己的目标 and 道路，你的努力很可能会获得成功。让我们开始吧。

引言

为什么会产生和使用认知行为疗法

在过去的二三十年里，在心理治疗方面已产生了某种变革。弗洛伊德和他的追随者所创立的精神分析和心理动力治疗，在20世纪上半叶一直处于主导地位，他们对心理治疗理论的构建产生过重要的影响。精神分析治疗的着眼点是要在童年经历中揭示出个人问题的根源，这是一个较为漫长的治疗过程，且费用昂贵。因此，只有能够担负得起此项费用的人，才能接受这一治疗。一些怀有公共良知的保健人员试图去修正这种治疗方式，如采用短期治疗或小组治疗以缩短疗程，减少费用，但这需要极大的扶持，以致这种努力几乎未有什么效果。此外，尽管一些人的治疗结果表明心理治疗确实对其有帮助，但从事这种治疗实践的人员，对于证实他给病人实施的干预确实有效，几乎毫无兴趣。

作为对心理动力治疗独霸一方而又缺乏疗效证据的回应，在20世纪50年代和60年代提出了一系列治疗技术，统称为“行为治疗”。这些治疗技术有两个共同的基本特点。首先，它们的治疗目标就是通过处理症状进而去除症状(如焦虑)，而不考虑个人经历中深层次的原因。其次，它们是用一些可检验的术语精确阐述的治疗技术，与在实验室从事研究的心理学家所获得的有关学习机制的理论存在着一定的联系。的确，从事行为治疗的人员致力于运用经证明确实有效，或至少可以接受检验的治疗技术。证实这些技术确实有效的领域主要是对焦虑症的治疗，尤其是一些特定的恐惧症(如害怕动物或恐高)和广场恐惧症，两者用传统的心理治疗方法均难以处理。

在初始的热情过后，对行为治疗的不满开始增长。这有几方面的原因，最重要的是这样一个事实，即行为治疗不顾人的内在的思维活动，而这对于了解病人正体验着的苦恼显然十分重要。在这种情况下，当行为治疗技术被证实在治疗抑郁症无效时，则显示了对它进行大幅度修正的必要。在20世纪60年代末70年代初，针对抑郁症发明

了一种治疗技术，称作“认知治疗”。这方面 工作的开拓者是美国的精神病学家A. T. 贝克教授，他提出了一种 有关抑郁的理论，该理论强调人们抑郁性思维方式的重要性。他 还提出了一种新的专门治疗技术。毫不夸张地说，贝克的工作改 变了心理治疗的性质，这不仅针对抑郁症的治疗，而且包括对其 他心理障碍的治疗。

近年来，由贝克倡导的认知技术，已同由行为治疗家先前提出的各种技术相结合，而生成了一种理论和实践体系，并逐渐被称作是“认知行为治疗”。此种治疗方式之所以在心理治疗领域变得如此重要，有两个主要原因。首先，针对抑郁症的认知治疗，正如贝克最初提出及其继承者对其进行发展中表现出的那样，即它容易得到严格的科学验证；另一方面，事实也证明，这一方法对很多抑郁症患者的治疗是非常成功的。不仅该种治疗方法经证明与其他非常好的治疗方法一样有效(除非一些特别严重的病案，对他们而言需要医学干预)，而且一些研究表明：对于抑郁症患者。用认知行为治疗比其他治疗(如抗抑郁药物治疗)更不易复发。其次，人们清楚地认识到，特定的思维方式与某些心理问题的发生相联系，而且针对这些思维类型实施的治疗是非常有效的。因此，已提出一些针对焦虑障碍的认知行为治疗方法，如广泛性焦虑症、特定的恐惧症和社交恐惧症、强迫症、疑病症(健康焦虑)。以及其他一些病症，如嗜赌、酒精和药物依赖，以及饮食障碍，如暴食症和厌食症。事实上，除了上述的这些心理障碍种类，认知行为技术还有着更广泛的应用，例如，它被有效地用于帮助那些低自尊和存在婚姻问题的人。

无论何时，几乎都有占总人口近10%的人受到抑郁的困扰，而且。有超过10%的人患有一种以上的焦虑障碍。另有许多人患有某些心理障碍或存在个人困扰。最重要的是，已经发展了许多有效的治疗方法。然而，尽管可提供的治疗已经很完善，但仍存在一个很大的问题，这就是治疗一次的费用很高，许多人无法得到有效治。许多自我救助者都可能遇到此种问题，而当他们力求使自己当前的状态改变时，他们的自然倾向常常使其存在的心理问题加剧，甚至永久化。例如，一个患有广场恐惧症的人会选择呆在家中以防可能出现焦虑反应，而患有厌食症的人会拒绝吃一切可能使之发胖的食物。虽然这些

策略可能解决了暂时的危机，但它们丝毫未触及深层问题，对于处理未来可能遇到的困难不能提供真正帮助。

因此，这就涉及两个紧密关联的问题：虽然存在有效的治疗方法，人们却无法得到，而当他们试图自助时却经常使事情变得更糟。近年来，认知行为治疗工作者协会对此种情形作出了回应。他们采取的措施，就是针对特定的问题制定出特定的认知行为治疗的原则和方法，并将其列入自助手册。这些手册针对性地提供了系统的治疗方案，并建议每一心理障碍患者使用它去克服其受到的困扰。采用这种方式，被证实确有疗效的认知行为治疗技术可得到广泛的运用。

然而，自助手册从未想到要替代治疗专家。许多人需要合格的治疗专家进行个别化治疗。事实也正是如此，尽管认知行为治疗取得了相当程度的成功，但有些人还是不适合采用该方法，而需要借助其他方法加以治疗。不管怎样，虽然有关认知行为治疗手册的使用价值的研究肇始未久，但迄今的工作表明，对多数人来说，这样一本手册是可以协助其战胜自身的问题而无需求助于专业人员的帮助。

多年来，许多人一直默默地不愿公开地承受着多种心理困扰。虽然他们试图寻找适宜的帮助，但这类帮助并未适时出现。有时他们对自己的问题公开暴露给他人感到难堪或内疚。对于这类人，认知行为自助手册会给他们的康复和拥有一个美好的未来提供一部生活指南。

第一章 什么是抑郁？

如果你正受抑郁的困扰，那么你并不孤单。因为据统计，目前世界上有近一千万的人处于同样的困境。有史以来，抑郁一直折磨着人类。早在2400年前，希腊著名医生希波克拉底，就已经将抑郁界定为一种气质类型，称为“忧郁质”(melancholia)。同样值得注意的是，尽管我们不能知道动物的感觉，但它们很可能也具备感受抑郁的能力，至少它们有时表现得像是处于抑郁状态。因此，我们或多或少都具有抑郁的潜质，正如我们都具备爱、焦虑、痛苦的潜质一样。抑郁并不是生活状况或运气的标尺。事实上，历史上很多人即经历过抑郁，索罗门王、林肯、丘吉尔，以及芬兰作曲家简·塞比丽丝都是很好的例证。值得记住的是：抑郁并不是人类的弱点。‘抑郁’的含义是什么？这是一个难以确切回答的问题，因为答案很大程度上取决于回答的人。抑郁这个词本身可以用来描绘天气状况、股市的下跌、地洞，当然，还有人的情绪状态。它起源于拉丁文deprimere，意指“下压”。这个词最早被用于描述情绪状态是在十七世纪。

如果你处于抑郁状态，可能会注意到，抑郁不仅仅是情绪不振。事实上，它不仅影响了我们的感知、思维，也影响了我们的精力、注意力集中程度、睡眠状况，甚至性欲望。下面让我们从一些侧面来考察抑郁对我们生活的影响。

动机

抑郁影响我们做事的动机。我们会感到自己态度冷淡、无精打采，对许多事情都缺乏兴趣——似乎没有什么事情值得去做，甚至觉得连尝试都没有必要。我们同样也会丧失对孩子的兴趣，继而我们又会因此而内疚。我们曾一度热衷的项目，现在却变得枯燥乏味。我们会感到自己无力做任何事，即使将每天的活动压缩至最少，我们仍为之感到痛苦。

情绪

人们通常认为抑郁仅仅是情绪低落或是感觉饱和——这只是抑郁的一部分。事实上，抑郁的核心症状被称为“缺乏快乐”(anhedonia，起源于希腊文)，意指丧失体验快乐的能力。我们会感到生活变得异常空虚，毫无快乐可言。然而，尽管我们丧失了体验快乐的能力，但我们对不快乐的感受却是与日俱增，变得易激惹。我们或许会将满腔的不满与愤怒闷在心里，有时却又变得异常暴躁，甚至对亲人、孩子大打出手。过后，我们又会因之而痛悔，抑郁症状更加严重。抑郁另两个常见症状是焦虑和恐惧。抑郁的时候，我们会变得脆弱。过去我们很容易应付的事情，现在却莫名其妙地令人恐惧。因此，焦虑和恐惧是抑郁的重要组成部分。此外，与抑郁相关的其他消极情绪还有悲伤、内疚、羞耻、嫉妒等。

思维

抑郁通过两种途径影响我们的思维。首先，它影响注意力的集中程度和记忆力。我们会发现自己无法集中精力去做任何事情，包括看书和看电视。我们的记忆力也变得很差，容易遗忘。即使我们回忆起一些事情，也多半是消极和令人不快的。

抑郁影响我们思维的第二种途径是，它影响我们对自己、对未来乃至对整个世界的看法。几乎没有什么人在抑郁的时候自我感觉良好。通常他们都会将自己视为没有长处，满身缺点、毫无价值。如果你问及一位抑郁者对前途的看法，他们通常会这样回答：“有什么前途？”对他们而言，未来是——片黑暗、充满失败。像许多强烈的情绪一样，抑郁也会使我们产生极端的思维方式，我们的思维变成了“全或无”的模式——我们要么是个完全的成功者，要么是个彻底的失败者。

想像

当我们陷入抑郁状态时，我们产生的想像具有一定的相似性。我们或许说自己像是在一片乌云的笼罩之下，或说自己像是陷在深坑里，或被关在黑暗的屋子里。丘吉尔称他自己的抑郁为“黑狗”。抑郁时的想像无外乎是黑暗，无法挣脱束缚。如果让你用绘画描述抑郁，

你很可能使用阴暗晦涩的颜色，而不是明丽的色彩。黑暗、受困是抑郁时最主要的想像内容。

行为

当我们抑郁时，行为方式也产生了一些变化，我们不太会参加积极的活动，相反，我们尽量避免交往，将自己隐藏起来。许多以前我们乐于从事的活动，现在却变得令人难以忍受，因为任何事情做起来都太费力，我们做的似乎比以往更少。我们对待他人的方式也发生了变化。我们会发现自己与他人正向的交往减少，与他人的冲突不断增多。如果我们因之感到焦虑，就会避免与他人接触，进而丧失对交往的信心。

抑郁的人有时会变得紧张不安，难以放松。他们感觉自己如同困兽，四处走动，想做点什么，却不知道该做什么。有时，想逃出去的想法非常强烈，但是对逃到哪里去，去做什么却不清楚。另一方面，有些抑郁的人会变得反应迟钝，他们走路缓慢，时走时停。他们的思维也会变得迟滞，对任何事情都感到“沉重”。

生理

当人们焦虑的时候，体内会产生肾上腺素。同样，抑郁也会造成人生理上的变化，影响我们的身体与大脑的活动。目前，还没发现这些变化有什么害处。但是，在抑郁状态下，大脑活动出现变化是显而易见的。事实上，任何心理状态，如快乐、性兴奋、激动、焦虑或者抑郁都与脑生理变化有密切的联系。最近有研究表明，上述心理状态中有些与应激激素(如可的松)的分泌有关，这表明抑郁反应包含了应激活动的成份。抑郁还会影响被称为神经递质的大脑化学物质的分泌，其中研究最多的是单胺类神经递质的分泌活动。一般来讲，在抑郁状态下，大脑中这些化学物质的分泌水平下降，这也是服用单胺类药物能缓解抑郁症状的原因。

据推测，上述生理变化，可能是造成我们出现不良症状的原因。抑郁不仅影响了我们的精力，也影响到我们的睡眠(但也有些人在抑郁

状态下睡眠增多)。另外，没有胃口也是抑郁的常见症状，我们会感到食物味同嚼蜡，体重也会因之减轻。当然，也有些人在抑郁的时候会出现体重增加的现象。

社会交往

尽管我们极力掩饰自己的抑郁状态，但仍会给他人造成影响。与人交往时，我们会变得枯燥乏味、易激惹、常常拒绝别人。值得一提的是，这些反应是抑郁常见的反应，我们有必要识别它们，不必为此羞愧，否则会加重我们的抑郁症状。至于为什么抑郁会影响我们与他人的关系，有多种不同的原因。可能是我们潜藏着自己无法理清的矛盾冲突，可能是我们对他人表现了无声的怨恨，可能是我们感到自己失去了控制，还可能是我们的朋友、伙伴无法理解我们身上发生的一切。总之，请记住一句话："笑，全世界都陪着你笑；哭，只有你一人向隅而泣。"有时，他人很难理解我们的抑郁。抑郁的表现是不是完全相同？

这个问题的答案是否定的。抑郁有许多不同的类型，专家学者通常所说的抑郁是指“主导型抑郁”。按照美国精神病协会的指标，一个人只要连续两周出现下列可能症状中的五项以上，就可以被诊断为患有主导型抑郁症。

对专业研究而言，上述症状具有重要的意义，但是它不能完全揭示抑郁的复杂性和多样性。例如，我认为受困感(*be trapped*)是抑郁的常见症状，而心理学家却可能认为无望感是常见症状。列此表的目的在于表明专业人士是如何看待抑郁的。

- ． 情绪低落。
- ． 快乐明显减少 以上两者至少居其一
- ． 食欲明显下降，体重至少减轻5%。
- ． 睡眠障碍。

- 易激惹或情绪郁闷。
- 精力不佳，每天疲惫不堪。
- 无价值感，缺乏信心，有罪感。
- 注意力难以集中
- 常想到死或自杀

至少有其中4个以上症状就可以知道是否患有抑郁症

研究者对以下两类抑郁做了区分：一类是单独出现的抑郁，另一类是与躁狂交替出现的抑郁。在躁狂状态下，人们会感觉自己精力异常充沛、充满自信、性欲望强烈。如果躁狂状态不是特别严重的话，这类人很可能有卓越的表现。那种抑郁与躁狂交替发作的人常被诊断为患有“双相疾病”(是指他们可能出现情绪的 两极状态——高涨和低沉)，旧的学说称之为躁郁症。而那些只出现抑郁状态的人则被诊断为“单相抑郁”。

研究者关于抑郁的另一种区分，是精神性抑郁和神经性抑郁。患有精神性抑郁的病人会出现各种被称为“妄想”的错误观念。例如，一个身体无任何疾患的人会觉得自已得了绝症，将不久于人世。许多年前，我的一个病人入院前与律师联系，商议立遗嘱及葬礼的有关事宜，她坚信自己活不到圣诞节。她认为，医务人员为了避免使她难过向她隐瞒了实情，她不断嘱咐孩子在她过世后应如何生活(当然，这给她的家人造成了很大的压力)。

有时，患有精神性抑郁的病人会产生强烈的罪恶感。例如：他们会固执地相信是他们引发了波希尼亚战争，或做了其他可怕的事情。就目前而言，精神性抑郁是一种非常严重的心理疾患，与非精神性抑郁相比，是比较少见的。

专家对根源于忧郁的抑郁症和事件相关型抑郁症(如失业、爱人死亡或人际破裂所造成的抑郁)也做了区分。目前，尽管我们发现各类抑

郁的性质确有不同，临床症状也有差别，但这种区分仍是没有意义的。在心理治疗中，对病人经过深层次的了解后就会发现，那些看似根源于忧郁的抑郁病人也有着相应的早期经历。这并不是说一些人比另一些人更容易患抑郁症，只是表明，根据产生原因对抑郁进行分类是不大明智的。

显然，一些抑郁症比另一些更为严重，更具有破坏性。许多抑郁病人带着症状生活，直至症状自行消失。而另一些更为严重的抑郁，其症状很难自行消失，进行专业治疗是非常必要的。不同种类的抑郁症在发病、严重度、病程以及发作频率上有明显差别。

发病

抑郁可以是急性发病(例如几天或几周内)，也可能是渐进性发病(历时几个月或几年)。它可以出现在人生各个时期，但是青春晚期、成年早期和晚年是抑郁发病的敏感期。

严重度

抑郁症状是轻微、中度还是重度因个体差异而不同。

病程

有的抑郁病人在几个星期或几个月内症状完全消失，而有些病人可能病程迁延，持续几年的时间。一般认为，“慢性抑郁”要持续两年以上，它的患病率在所有抑郁中占10%—20%。

发病频率 有些抑郁病症只是一过性的，而另外一些则是反复出现的。

抑郁症的复发性是值得重视的，但并不令人感到奇怪。试想，如果你在年轻的时候觉得自卑，无价值，终会有一天这种自卑感会完全战胜你，使你觉得自己是个生活的失败者。尽管药物能帮你缓解症状，但潜在的失败感、自卑感仍是存在的。药物不能使我们变得成熟，也不能使我们摆脱潜在的错误观念。抑郁是不是常见病？

如前所述，抑郁是一种常见疾病，以主导型抑郁为例，它的发病率如下：

女人 男人

某一时期发生过 4%—10% 2%—3.5%

一生都存在 10%—26% 5%—12%

住院治疗 1%o

精神病院外治疗 2%o—30%o

上述材料表明，每四、五个人中就有一人在人生某一阶段罹患过抑郁症，并且女性的发病率高出男性3倍。研究发现，某些社会群体(如失业阶层)更容易患抑郁症。新近有研究表明：本世纪抑郁的发病率呈缓慢上升趋势，个中原因尚不明了。社会经济条件的变化、家庭破裂、年轻人(特别是失业者)的无望感、对自己期望值的升高等，都可能是导致这一现象的原因。

第二章 抑郁是如何产生的？

本章将就几类有关抑郁产生原因的理论做一番探讨。当我们抑郁的时候，经常想知道是什么导致了我们目前的状态。有时候，抑郁的原因很容易找到，比如人际关系破裂，但另一些时候，导致抑郁的原因却不易被发现。

有关抑郁产生原因的理论可以分为三类：生物学理论，心理学理论以及社会学理论。有些理论或许深奥难懂，但不理解这些理论并不影响您看这本书。我在此介绍这些理论的原因是有些人的确对这些理论感兴趣。事实上，如果你愿意，你可以跳过，直接看第二部分。如果你希望对抑郁的有关理论做一定的了解，你或许会发现，每种理论都有适合你的东西。当然，没有任何一种理论敢自称能回答所有的问题。

是什么导致了抑郁？这成为几千年来人们一直关注的话题。大约2000年前，希腊人认为，抑郁状态是体内“黑胆汁”(blackbile)过多所造成的，而...“忧郁”一词本身的含义就是“黑胆汁”。随着人们对这一问题研究的深入，却产生了另外一个疑问，即黑胆汁增多的原因又是什么？希腊人对这——问题的看法非常复杂，他们认为有些人天生属于黑胆汁——忧郁型个体。然而他们也相信，压力、饮食以及季节变化能够影响体内黑胆汁的含量。可见，希腊人已经意识到，发生在我们身上的事件导致了我们的心情沮丧，而心情沮丧反过来又影响了我们的生理过程，即黑胆汁的分泌。

如今，我们抛弃了旧有的“黑胆汁”理论，通过研究脑化学变化，或者更精确地说是“神经化学变化”来寻找抑郁的形成原因。然而令人遗憾的是，我们不像希腊人那样富于思辨：有些人认为脑化学变化导致了抑郁，然而，尽管那些抑郁病人的确产生了脑化学变化，但这并不意味着脑化学变化导致了抑郁。例如，我们知道肾上腺素的分泌与焦虑情绪有一定的关系，但这不等于说肾上腺素是导致抑郁的直接原因，或者说减少肾上腺素就能治疗焦虑。好比一个强盗逼我们给钱，

我们的肾上腺素水平可能会提高，使我们产生一定的焦虑体验，如果想消除这种焦虑，行之有效的办法是将强盗弄走，而不是服用某种药物。

我们的理论常常缺乏互动的观点，即我们没有考虑生活环境(我们思考问题的方式)与我们身体之间的互动关系。如果你去看医生，她或他将你精确地诊断为抑郁症，并给你开了些药物，这些药物有效地缓解了你的情绪，改善了你的睡眠，降低了你的焦虑感。但药物不能帮你找到最初导致抑郁的原因，也不能教你学会更好地控制它。

另一方面，一些心理学家将抑郁完全归咎于我们的人际关系及我们看待世界的方式。他们忽略了这样一个事实：与非抑郁状态相比，在抑郁状态下，我们的大脑的确处于不同的工作状态。理与身体是统一的，当我们焦虑、愤怒、欣喜若狂或性欲高潮的时候，我们的大脑的确发生了变化。换句话说，在不同的心理状态下，我们的大脑处于不同的工作状态。这一事实表明，我们一旦陷入抑郁便很难自拔。有时候，抗抑郁药物有一定的帮助(假设副作用不是那么严重的话)，并且，在有些情况下，抗抑郁药物会起到非常重要的作用。因此，若想把问题弄清楚，我们必须考虑各方面因素的交互影响，即考虑大脑、我们的观念以及社会环境之间的交互作用。生物学层面

前面我们已经谈到，在抑郁状态下，大脑皮层活动发生了某种变化。比如，睡眠机制受到影响，控制积极情绪的大脑皮层受到抑制，而控制消极情绪的大脑皮层兴奋性提高。最重要的是，大脑信息保持过程也发生了变化。目前的研究尚不能明确揭示这些变化，但是界内人士普遍认为，这些变化中最重要的是脑内单胺回路的变化。脑神经化学物质的真实变化非常复杂，我们所知道的只是：抗抑郁药物能够提高控制积极情绪的单胺系统的活动，抑制控制消极情绪的单胺系统的活动。不同的抗抑郁药物其作用机理稍有不同(见抗抑郁药物的有关章节)。问题的关键是：大脑为什么会发生这些变化？

我们的大脑至少受以下三种因素的影响，从而导致我们成为抑郁易感人群。

基因

第一种可能性是有些人天生具有抑郁的易感性。我们陷入抑郁状态是因为我们脑内神经化学物质的分泌出现异常，这种异常 根源于我们的基因，即控制着大量生物化学物质的DNA片段。如果这种见解成立，那么我们会看到抑郁在家族中的延续，即抑郁具有可遗传性。

同样，如果上述假设成立，我们将在那些寄养在不同家庭的双生子身上，发现相同的抑郁易感性。事实的确如此。如果双生子中的一个患有抑郁症，另一个出现抑郁的概率则远高于普通人群。并且，抑郁越严重(如精神性抑郁或双向抑郁)，共同患病概率就越大。对于异卵双生，这种共同患病的概率虽然也高于普通人群，但低于同卵双生的人。以上事实说明，某些抑郁病症具有基因基础，基因降低了生活事件引起大脑抑郁状态的阈限。

当然，我们下结论时应避免犯简单化的错误，认为“所有抑郁病症都是遗传性疾病”。因为，首先，是否遗传在很大程度上取决于对抑郁的界定，尽管越来越多的证据表明，有些类型的抑郁症有基因基础，但并不是所有类型的抑郁症都有基因基础。其次，如果某人的近亲有某种心理疾患，如焦虑、嗜酒等，他本人罹患这种疾病的概率会大大提高。然而，常识告诉我们：同卵双生以外的任何人，彼此间基因结构都有很大的差别，我们不可能是另一个人的翻版。对婴儿的研究表明，自一出生，婴儿就表现出不同的秉性，一些婴儿胆小，而另一些婴儿则更喜欢探索新事物。

成长

基因是生命的基础，它们决定了我们眼睛、头发的颜色，并且是我们成长的动因。例如，随着我们的成长，基因保证了性器官的发育。然而大脑不是按照既定的模式独立于外部世界的闭合系统，相反，早期人际关系影响了我们大脑神经细胞的连接类型。据我们所知，在此方面，大脑具有很强的可塑性。儿童早期大脑的成长发育依赖于社会影响。一个在充满爱的环境里长大的孩子，其脑发育状况有别于那些经常受虐待、受威胁的儿童。

上述观点将外部事件与我们躯体、大脑的内部变化联系起来，使我们意识到，经历塑造了我们的大脑。举一例说明，如果我们处于应激状态，诸如可的松之类的应激性化学物质便开始作用于人脑，久而久之，大脑信息传递过程就会发生变化。这些化学物质不仅影响“神经受体”的活动，而且影响神经细胞(或称神经元)彼此间的连接方式。因此，从一出生，大脑就与外部世界建立了联系。抑郁的易感性在生命的早期就埋下了种子。目前，越来越多的证据表明，那些患慢性抑郁症的病人都有受虐待的历史，其中一些人的应激系统的敏感性有明显地提高。

抑郁的生物敏感性可能源于童年那些影响大脑生长、发育的生活经历。然而，我们不能因这一论断产生悲观的想法，因为心理干预对于这一症状的改变大有帮助。如果一个人意识到自己有这种敏感性，对相关心理学知识进行学习，并且主动参与心理训练，不仅可以更好地应对，而且能改变这种敏感性。

不可控的应激事件

使我们大脑陷于抑郁状态的另一个因素是应激。许多年前，马丁·塞里格曼在研究中发现：如果给动物施加不可控的应激刺激，他们会表现出抑郁病人所有的消极和被动。后来，另一些研究者对此进行了进一步的研究，他们试图弄清楚：处于不可控应激刺激下，动物的大脑发生了何种变化。研究结果表明：一些脑变化与人类抑郁时的大脑变化非常相似。例如，控制积极情绪与行为的大脑皮层受到抑制。如果给动物施加可控性应激刺激，动物会产生完全不同的大脑变化，即控制积极情绪与行为的大脑皮层活动大大提高。同一应激刺激，不同的可控水平，能导致动物大脑完全不同的生物变化。如果你处于应激状态，但你能够采取积极的行动，你的大脑是一种变化模式；如果你处于应激状态，但对面临的状况无能为力，你的大脑会产生完全不同的变化，其中，应付方式是关键因素。

这些研究发现至关重要，它提示我们：在现实生活中，我们对应激刺激的应付能力越强，我们脑内发生的生化变化就越小。

进化层面

进化理论告诉我们：我们之所以常常陷入各种令人痛苦的心理状态，是因为我们具有“某种特定的潜能”。比如我们所爱的人突然辞世，我们会陷入巨大的痛苦中，我们可能让他人分担这种痛苦，也可能一个人独自承受，但无论如何，我们体内都有悲伤的潜能。类似地，我们每个人都有攻击的潜能，如果他人伤害了你的孩子，你会产生一种强烈的报复欲望。同样，我们也都具有性或焦虑的潜能。

让我们探讨一下焦虑。我们知道，任何动物都具有内在的(或说天生的)战斗—逃避系统，当面临威胁时，这一系统就被启动，体内肾上腺自动分泌肾上腺素，使我们对危险产生警觉，并针对不同的危险，采取不同的行动。例如，当受到强盗的威胁时，我们的心率加快，我们或反击或逃跑。但是，正如晕血的人看见血就晕倒一样，有时我们的恐惧对象并不会伤害我们。例如，枪、电击、汽车的致死率远高于蜘蛛的致死率，但更常见的是对蜘蛛的恐怖。理智上我们知道蜘蛛不会伤害人类，但人们对蜘蛛的恐惧丝毫不会因此而减少，好像人类大脑中存在某种“蜘蛛恐怖”程序一样。

进化论对此的基本观点是：大脑之所以能转换到某种状态，是因为大脑预先设定了转换到该状态的程序。就是说，抑郁状态中大脑的生物学变化是脑内潜在抑郁状态被“激活”所造成的。类似地，我们脑内还有潜在的焦虑状态、愤怒状态、兴奋状态、悲伤状态等。但是，这并不是说所有的抑郁状态都是相同的，抑郁具有不同的类型，且基因、敏感性、生活事件以及其他因素能够联合起来共同影响一个人的敏感性及病症类型。

你也许会有一个疑问，抑郁对人有什么好处呢？焦虑、愤怒可以帮助人类更好地适应环境(它们可以帮助我们更好地保护自己)，而抑郁看起来却没有什么价值。这里我们首先要说的是，人类具有放大各种心理状态的能力，我们能预见动物无法预见的危险，我们会为未来的事件忧虑——比如晚会将怎么样，面试是否会顺利。我们内部的生理机制(即战斗—逃避系统)会令我们感受焦虑。这一机制从进化学角度讲，已具有百万年的历史了。但是在人类，许多种刺激可以将其激

活。你会进一步发问，即使人类能够放大潜在的焦虑状态，那么抑郁的价值又表现在何处呢？事实上，关于这一问题有许多种可能性。

防止我们水中捞月

一种观点认为，中等程度的抑郁，其适应性功能表现在，它帮助我们放弃不大可能实现的追求，因为抑郁情绪减少了我们从某类事件中获得快乐，所以我们更容易放弃。如果没有东西(如情绪低落)阻止我们追求那些不可能达到的目标，我们很可能徒然浪费大量的时间和精力。

帮助我们应付损失

进化论认为，许多种抑郁症状与悲痛具有相似性。当我们失去亲人的时候，我们会感到悲痛，我们一旦陷入悲痛状态，就会变得焦虑、痛苦，觉得生活毫无意义(至少一段时间内如此)，最后陷入抑郁状态。悲伤和痛苦的进化价值是帮助我们重新建立关系。很明显，如果我们不具有悲痛的能力，那么，我们就不会在乎自己与他人是否存在着亲密的关系。从进化观点来看，亲密关系对于我们的生存是至关重要的。我们在寻求良好的人际关系方面向来是积极主动的。如果没有这种关系，我们就会变得非常郁闷，因此，“依附关系的丧失”非常令人痛苦，因为这是生物预定的。我们需要亲密关系，并且在与他人相处时会感到快乐，这是生物性的反应，是进化的需要，儿童尤其如此。

有时，尽管人们没有经历任何重大的损失，也会陷入抑郁状态，其原因是这些人从未体验过被父母爱、被父母需要的滋味。他们也曾经想与父母建立亲密的关系，但在早期家庭生活中，他们发现亲密关系常常与惩罚、威胁相联系，因此，他们一方面渴望亲密关系，另一‘方面又认为要么是自己不可爱，要么是他人不可靠、会令其失望。因此，这种抑郁不仅是一种疾病，也是一种对无法获得的亲密关系的渴望状态。

在日常生活中，人们与他人建立了各种不同风格的人际关系。有些人常体验到“依附焦虑”，他们对被拒绝、被抛弃充满恐惧，他们对被单独留下感到焦虑，对与他人分离感到愤怒。相反，另一些人认为，与他人建立亲密关系是一件非常困难，令人痛苦的事情，因此，他们避免与人建立亲密关系。还有一些人介于以上两者之间，有时他们看起来非常需要亲密关系，需要证明自己可爱，但另一些时候，他们却远离人群，孤独而冷漠。我们每个人都在不同程度上拥有上述人际模式，应激会极化该种模式。例如，在应激状态下，我们通常更需要我们所爱的人的肯定，如果我们无法获得这种肯定，感到自己孤立无援，我们就会陷入抑郁。

使我们避免毫无成功希望的奋斗

进化理论认为抑郁状态在一定程度上与失败感、被压制感有关，抑郁使我们放弃挑战，减少抱负，使我们放弃乐观求索的态度，使我们感到羞耻、自卑。

这种理论还认为：低等动物与高等动物在此方面存在生物学差异。那些被迫顺服的动物，或经常受攻击的动物，会表现出与抑郁个体相同的生理和行为变化。因此，这一理论认为，一些抑郁与潜在的心理状态有关。该状态能够被失败情境或强制服从的情境(由于恐惧，不得不做奉不喜欢的事)所引发，这也是抑郁个体常感到自卑、无价值、受压抑(社会阶层较低)、缺乏自信的原因。他们认为尝试任何事情都没有意义，因为任何事都需要付出太多的努力。这种想法极易使人放弃理想、降低期望。

因此，抑郁的人不仅被自己或别人评价为消极和低人一等，而且，在极端情况下，他们真的会被他人排斥，并被冠以“不可爱”、“一钱不值”、“废物”、“坏人”、“无用”等用以描述低等人物的词汇。情绪可以作为一种传递自我信息的能量调节系统，借以向他人表明挑战他人的信心、显示获得重要资源(如朋友、性伙伴或满意的工作等)的能力。

很多情境都会诱发我们的失败感，有时，我们一想到他人对自己的态度就会产生失败感。我们想尽全力摆脱这种感觉，但无济于事：有时，别人苛责我们，我们便逐渐相信了他人对我们的粗暴评判，以致最后被自己的苛责、挑剔击垮了。我们常常做一些能贬低自己的社会比较，并由此认为别人比自己强，或比自己更聪明。抑郁状态下常见的是无价值感、自卑感、不胜任感和无能感。他人或我们自己传递的信息常常不是关于自己如何可爱、如何被接纳、有价值，而是批评和贬低性的。

被迫屈服以及受困的情境常易激活抑郁状态。如果我们婚姻不幸、工作糟糕，或者处在一个我们不喜欢但却摆脱不掉的环境中，我们就会有夹缝中求生、无力自拔的感觉。举两个例子：戴维负有沉重的债务，并且习惯了某种生活风格，他发现自己无法找到另一份工作，感到受困于充满压力与苛责的环境中。凯蒂住在失业率很高的贫民区，丈夫经常打她，她自己没有钱，又要负担两个孩子，便感到自己孤立无援，受困于这样的环境中。

导致我们产生失败感的第二种原因是，我们的目标太高，过于追求完美。由于设定的目标太高，难以实现，我们也常常会有尖败感。当我们达不到既定的目标时，我们会产生失败感。然而，正是抑郁情绪防止了我们继续走那条成功概率很小的路。

造成我们产生失败感的第三种原因是，我们在与他人的冲突中，永远扮演失败者的角色。为此，我们常会体验到愤怒(经常是不表现出来)，因为，我们总是冲突双方的失败者。以弗兰为例，她的冲突发生在她与母亲之间，无论她做什么，她母亲总是挑她的错，并教导她应当如何去做。弗兰感到无法告诉母亲自己的真实感受，她感觉自己很差，无论做什么，都会感觉自己做得不够好。每逢与母亲发生冲突时，她总感到母亲比她更强大并牢牢地控制着她。

很明显，某些情境会引发我们某种心理状态。我们对此进行探讨还有另外两个原因，其一，它能帮助你理解你所体验到的抑郁；其二，如果你能抓住问题的精髓，你将明白抑郁症状与内部潜在状态的

激活密切相关。如果将抑郁看作是体内被激活的一部度，使我们感到羞耻、自卑。

这种理论还认为：低等动物与高等动物在此方面存在生物学差异。那些被迫顺服的动物，或经常受攻击的动物，会表现出与抑郁个体相同的生理和行为变化。因此，这一理论认为，一些抑郁与潜在的心理状态有关。该状态能够被失败情境或强制服从的情境(由于恐惧，不得不做奉不喜欢的事)所引发，这也是抑郁个体常感到自卑、无价值、受压抑(社会阶层较低)、缺乏自信的原因。他们认为尝试任何事情都没有意义，因为任何事都需要付出太多的努力。这种想法极易使人放弃理想、降低期望。

因此，抑郁的人不仅被自己或别人评价为消极和低人一等，而且，在极端情况下，他们真的会被他人排斥，并被冠以“不可爱”、“一钱不值”、“废物”、“坏人”、“无用”等用以描述低等人物的词汇。情绪可以作为一种传递自我信息的能量调节系统，借以向他人表明挑战他人的信心、显示获得重要资源(如朋友、性伙伴或满意的工作等)的能力。

很多情境都会诱发我们的失败感，有时，我们一想到他人对自己的态度就会产生失败感。我们想尽全力摆脱这种感觉，但无济于事；有时，别人苛责我们，我们便逐渐相信了他人对我们的粗暴评判，以致最后被自己的苛责、挑剔击垮了。我们常常做一些能贬低自己的社会比较，并由此认为别人比自己强，或比自己更聪明。抑郁状态下常见的是无价值感、自卑感、不胜任感和无能感。他人或我们自己传递的信息常常不是关于自己如何可爱、如何被接纳、有价值，而是批评和贬低性的。

被迫屈服以及受困的情境常易激活抑郁状态。如果我们婚姻不幸、工作糟糕，或者处在一个我们不喜欢但却摆脱不掉的环境中，我们就会有夹缝中求生、无力自拔的感觉。举两个例子：戴维负有沉重的债务，并且习惯了某种生活风格，他发现自己无法找到另一份工作，感到受困于充满压力与苛责的环境中。凯蒂住在失业率很高的贫

民区，丈夫经常打她，她自己没有钱，又要负担两个孩子，便感到自己孤立无援，受困于这样的环境中。

导致我们产生失败感的第二种原因是，我们的目标太高，过于追求完美。由于设定的目标太高，难以实现，我们也常常会有失败感。当我们达不到既定的目标时，我们会产生失败感。然而，正是抑郁情绪防止了我们继续走那条成功概率很小的路。

造成我们产生失败感的第三种原因是，我们在与他人的冲突中，永远扮演失败者的角色。为此，我们常会体验到愤怒(经常是不表现出来)，因为，我们总是冲突双方的失败者。以弗兰为例，她的冲突发生在她与母亲之间，无论她做什么，她母亲总是挑她的错，并教导她应当如何去做。弗兰感到无法告诉母亲自己的真实感受，她感觉自己很差，无论做什么，都会感觉自己做得不够好。每逢与母亲发生冲突时，她总感到母亲比她更强大并牢牢地控制着她。

很明显，某些情境会引发我们某种心理状态。我们对此进行探讨还有另外两个原因，其一，它能帮助你理解你所体验到的抑郁；其二，如果你能抓住问题的精髓，你将明白抑郁症状与内部潜在状态的激活密切相关。如果将抑郁看作是体内被激活的一部分，你将能更好地对其施加控制。你的抑郁状态是你众多潜在心理状态的一种，它并不比其他心理状态更能代表真实的你。

人生有如琴弦，你既可以弹奏出美妙的音乐，也可以制造出令人厌烦的噪音。人生的一大任务就是弄懂我们擅长哪些曲调，并学会在需要的时候将它弹奏出来。如果我们认为自己不可爱、没有价值、感到自卑，我们就会激活潜在的抑郁状态。因此，想摆脱这种状况首先要改变对自己的看法。心理学层面

近年来，我们对抑郁的心理学机制有了进一步的了解。有许多理论、学说针对思维方式、态度、行为如何提高了我们罹患抑郁症的可能性问题进行了论述。早在1917年，弗洛伊德就提出：一个人面对丧失，将愤怒转向自己，就会出现抑郁。这就是后来广为人知的“愤怒内

化论”。后来，我们的确发现，抑郁的时候，我们经常感到愤怒，有时是针对他人，但更多的时候是针对我们自己。

最近，一些心理学家就抑郁的行为模式进行了研究。他们发现，抑郁的人，其行为方式无法给自己带来积极的结果或更多的快乐。许多人陷入抑郁不能自拔，因为他们发现，生活中似乎没有什么东西能给他们带来快乐、满足或自信。如果他们的工作、缺少朋友，而同时又患有社会性焦虑，那么他们会断绝曾给他们带来过快乐的一切社会交往。

对抑郁研究最多的心理学说是所谓的“认知学说”。这一学说关注于我们理解、认识世界的方式。它最初是由精神病学家贝克和心理学家艾里克森不谋而合提出来的。许多帮助抑郁者自助的小册子使用的都是认知理论和方法。在本书的第二、第三部分，作者提出了许多关于如何摆脱抑郁的建议，其中认知理论扮演着重要的角色。

认知理论指出了抑郁病人对问题的特殊看法：

问题

看法

惊恐发作

我即将死于这些焦虑症状。

社会性焦虑

我常会做一些看起来非常愚蠢的事情，遭人排斥、受人羞辱。

抑郁

我是一个懦弱无能的坏人，前途渺茫。

妄想

人们费尽心思打探我的事情。

愤怒

别人都很坏或不友善，对我不公平，占我便宜，他们应当受到惩罚。

对自己看待问题的方式进行反思，人们能够学会检验自己的看法，并学会以新的方式看问题。认知疗法的主旨，在于教会病人反思自己的态度与观念，帮助病人意识到思维方式是如何使他们陷入沮丧的(特别是造成失败感)。改变他们对自己所面临问题的看法，其病症就能得到缓解。如果他们进一步改变对自己的根本看法，将增强对自己情感的把握能力，从而减小陷入抑郁和焦虑的可能性。

当抑郁的时候，我们常常是内外交困(内部，表现为对自己、对世界、对未来产生悲观看法；外部，表现为贫穷或人际关系差)。学习从新的角度看待内部问题，避免产生消极的自我观念(如，我是个废物)，能使我们更好地处理外部问题。

抑郁的人常用特定的方式思考，这引发了一个问题，即什么因素导致我们产生消极的思维方式？认知理论认为，在儿童时期，我们形成了对自己，对他人以及对世界的看法，后来，这些基本观念开始控制我们对各种事物的情感 and 态度。例如，如果有人经常说我们不可爱、是个失败者，我们就会形成这样的墓奉观念。再如，如果儿童时期人们常说他不善于运动，后来，这就会成为他对自己的看法，他会进一步减少运动，并且由于这种回避的态度，他可能永远都不会擅长运动。反过来，这又强化了他不善于运动的自我观念。当他长大后，会继续避免运动，因为一旦他们尝试运动，那种觉得自己不擅长运动，或自己看起来很滑稽可笑的想法就会出现(尽管成年后他的动作看起来优雅)。因此，早期观念和经历对后来的情感和行为会产生巨大的影响。

随着年龄的增长，消极的自我看法经常是被压制或是被隐藏的(处于潜在状态)。但当某些重要生活事件发生时(如某重要的人际关系解

体了)，这种儿童时期形成的观念和想法就会死灰复燃。因此，当我们为某种关系的瓦解而痛苦的时候，我们常常会根据我们儿童期形成的思想和观念，对所面临的问题进行解释。例如，“导致人际关系破裂的原因是我不可爱”。消极观念影响了我们对事件的理解方式，因此，当我们发生不幸的时候，尤其是不幸事件引发了我们强烈的情绪反应时，我们常把它看作是自己不可爱或是个失败者的明证，而不是将之归咎于运气或生活的本身。

举一例说明，莎莉生活在一个缺少爱的家庭中，当她还是个孩子的时候，母亲告诉她，当年怀她的时候，母亲已经结婚了，不幸的是，婚姻不令人满意，她母亲常想，如果没有怀孕，生活将会是另外一种情形。她经常说，如果不是因为你，我已经干了哪些哪些事情。莎莉感到母亲认为是她拽了后腿，这没有引起莎莉的愤怒，却引发了她强烈的内疚感。当母亲暗示出有离家出走的念头时，莎莉会将其视为母亲要抛弃她的警报。她逐渐形成了这样的观念：“我是个令人讨厌的废物，常影响他人做他们喜欢的事，人们不喜欢我呆在他们周围，我千万不能做那些令他们讨厌的事，因为他们随时都可能离开我。”

这些基本观念影响了她一生，每当冲突发生时，她就会感到焦虑，认为“或许我是个令人讨厌的家伙”，“我一定让他们做他们想做的事”。一旦她觉得自己拒绝了别人，或使他人不快，她就会感到内疚。结果，她发现自己很难自信，经常寻找证据证明自己是他人的负担。当她与多年的男友分手后，她想，“没有人真正需要我，我是个废物，是个不讨人喜欢的人”。值得注意的是，这些观念不是冷调的，而是充满了情绪色彩。

或许你已经猜到了，这些观念背后还隐藏着另外一些观念，潜藏着巨大的愤怒。经常性地屈从于他人(使自己服从于他人的需要)会导致不公平感。毕竟，莎莉没有主动要求自己出生，为11。么她必须做那些别人需要的事情呢？为什么她如此不讨人喜欢呢？当然，她认为，自己一旦自信起来，就会面临被抛弃的危险。因此，这些愤怒的观念和想法不得被“压抑”和“避免”。她感到，既然母亲为她尽了全

力，她就没有权利向母亲发怒。否则，自己就是一个坏人，一个背叛者。

因此，可以说，我们认识，理解事物的方式导致了(至少是维持了)我们的抑郁状态。稍后，我们还将看到，我们的观念能使我们沿着螺旋形轨道下滑到抑郁的漩涡中去：当我们抑郁的时候，我们有较多的消极观念，而一旦有了消极观念，我们就会变得更力n抑郁。下面概括一下莎莉的基本观念与情绪，以及二者如何共同影响了她的生活。

早期儿童经历

妈妈曾说，如果不是因为我，她会做更多的事情，她的生活将是另一番景况。因此，我总担心母亲会有一天离开我。

基本观念

我对他人而言是个废物；我阻碍了他人做他们喜欢的事；人们不喜欢我呆在他们身边；我不能做拒绝他们的事；我必须扮演人们需要的角色；表达愤怒或强调自己的需要会导致他人的排斥；我必须对他人的爱心怀感激；如果我表达内心的不满，我就成了一个忘恩负义的坏人。

基本行为

缺乏自信。

避免冲突。

不能做自己想做的事。

引发抑郁的事件

人际关系破裂、重要人物离我远去。

典型观念

对他人而言，我是个废物。

我永远无法处理好。

我如果不在他周围就好了。

我难以处理人际关系。

我难以忍受孤独。

症状

睡眠不佳，精疲力竭。

经常考虑丧失，自我责备。

无价值感。

丧失享受快乐或美好事物的能力。

无望感。

体重下降。

空虚感。

恐惧感、无目标感。

您或许会注意到两点：首先，她的依附关系存在问题。她对建立亲密关系焦虑不安，感到自己可能会被抛弃。但是，她的行为方式(即她的人际策略)使她看起来像个附庸，甚至像个奴隶。她的人际关系没有提高她的自尊心，相反，她不仅没有感到自己与他人相处融洽，反而觉得自己没有能力与他人建立良好的关系。因此，当她考虑自己的观点和需要时，她感到自己既没有权利，也没有理由。结果，她的自信常依赖于某种人际关系，如果没有外在的肯定，她会感到自己空虚、脆弱、自卑和依附于他人。

早期创伤经历的影响

早期创伤经历对个体的价值观、自我评价的形成，会产生重要的影响。例如某些受过性虐待的人，会认为性是丑陋、肮脏、危险的(甚至他们自己也是丑陋、肮脏的)。创伤经历将影响他们的性生活和性快感。

有的父母不善于应付挫折，他们骂孩子，或者拿孩子出气，这对于儿童而言是极为痛苦的。他们很难认识到自己挨批评是因为父母的挫折耐受性低。作为被攻击对象，他们常常责备自己，认为自己真的很坏。有的父母无法给孩子身体上的爱抚，因为他们不知道怎样做，或者为此感到尴尬。更令人遗憾的是，至今仍有些父母认为，给孩子身体爱抚，尤其对于男孩，会使他们变得女里女气。

许多抑郁症患者回忆，他们早年的生活缺乏一种爱，有时父母甚至很粗暴。现在，你应当思考：你早年形成而至今仍然保留的价值观有哪些？你要重新审视它们，抛弃那些对你不利的价值观。如果别人曾经对你非常粗暴，现在不正是你该善待自己的时候吗？

当我们还是孩子的时候，我们不可能将我们的父母看作是有自己问题的、不完善的个体；相反，我们认为，他们这样对我们肯定是我们自己的过错，肯定是我们某些地方做得不对，以至于父母如此对待我们。父母对我们的苛责使我们学会了苛责自己。然而，我们应当通过了解、领悟以及个人的努力，改变这些习惯，学会爱自己。社会学层面

抑郁病人不仅存在内部问题，如思维方式、消极情感等，同时也常常面临一些外部问题。社会学理论关注的正是这些外部问题。许多社会学者(例如乔治·布朗与哈里斯)发现：外部(社会)因素在抑郁的形成和康复过程中扮演着重要的角色，有些事件使我们易于罹患抑郁症(被称为易感因素)，而另一些事件会使我们陷入抑郁(被称为诱发事件)。

正如进化学理论所预测的那样：抑郁的易感性与无法和亲近、可信赖的人建立亲密关系之间有着密切的联系。自尊水平(即无能感、自卑感、无价值感或劣等感)属于易感因素。值得注意的是，我们的自尊很大程度上来源于能给我们带来价值感和成就感的社会角色，以及那些重视我们的朋友。

一些人认为，作为父母，照看孩子是其社会角色的全部内容。事实证明，这种观点并不正确。尽管我们爱自己的孩子，孩子也能给我们带来很多快乐，但是，我们无法将自己封闭在家里，仅与那些耗人精力，无片刻安静的孩子呆在一起(坦白地说，他们会使我们精疲力竭！)。孩子对我们的要求很多，但我们却无法向他们寻求支持，与他们分享个人情感。而且，孩子也不能提高我们的自尊水平，至少在这一点上不如成人。

并且，许多事情会突然向我们袭来：我们发现对方有外遇；失业造成了经济紧张；孩子患了严重的疾病；我们遭受了严重的失败……那些看上去对未来会产生深远影响的事件，能使我们从悬崖边缘一步跌进抑郁的深渊。

社会角色

一些社会心理学家发现：我们的自尊很大程度上取决于我们所扮演的社会角色，即我们做什么。这些社会角色赋予我们一定的社会阶层或地位。如今，照料孩子尽管仍是人生中最重要、对情感要求最多的工作之一，但“家庭主妇”已不再被视为有地位的社会角色。

年轻人之所以会陷入抑郁，原因是他们缺乏明确的社会角色(如工作)及归属感。认识到自己能做什么，并因自己的作为受到尊重和欣赏，是获得自尊和社会地位最重要的保证。工作能为我们指明生活的方向，使我们对未来有所计划，还能提供给我们与他人接触的机会。如果没有工作，我们会感到自己不被社会所需要，没有明确的社会身份，没有生活目标，并且会感到孤独。

以凯丝为例，她想结婚，但——一直没有遇到合适的人，她把全部的精力都投入到护理工作中去，工作成她生命的全部。在54岁那年，她患了严重的疾病，不得不提前退休，这使她非常痛苦。渐渐地，她陷入了抑郁状态，断绝了与朋友的联系，尤其是那些仍在工作的朋友。

许多来治疗的人都面临这样的问题：他们无法找到工作，或者无法找到家庭生活以外能提高其自身价值的角色。其原因有时是因为他们太紧张，有时是因为父母不允许，还有些时候是因为困难太大。另外，目前西方人的生活方式，已经丧失了进化形成的适应功能，这些非自然的生活方式，导致了问题的出现。适应性的家庭模式是近亲杂居式的，孩子们不是被困在小家庭中，而是有更大的活动空间，亲戚、朋友都能帮助照看。妇女们也不像现在这样被隔绝于团体之外。我认为，现代人抑郁发生率如此之高，与我们异常的生活模式不无关系。

对导致抑郁的社会因素进行研究，其目的是让大家明白，罹患抑郁症并不代表你是一个很糟糕，或是很脆弱的人。也许是你的生活方式使你比别人更容易罹患抑郁症。一旦你放弃自我无能感、停止自责，你就会思考如何改变现状。值得注意的是，照顾孩子不一定会令你感到快乐。事实表明，孩子会减少夫妻生活的快乐。当然，这并不是说孩子不能带来乐趣，而是一旦孩子“离巢”后，你会更容易感到社会角色的丧失，从而陷入抑郁。

为什么女人更容易陷入抑郁

我们已经注意到：女人罹患抑郁症的几率比男人大2至3倍。各种理论都对这一现象进行了解释。

生物学理论

该理论认为，导致这一现象的原因是，男女在生殖机能方面存在差异(例如某种激素水平的差异)。换句话说，女性的大脑与男性的大脑有所不同，这种差异提高了女性的患病率。近来，有研究表明，男

性大脑与女性大脑在加工情感信息方面存在差异。然而，是否这种差异提高了女性的患病几率，目前尚不得而知。心理学理论 该理论认为，两性成长中“社会化”方向的不同，是导致女性更容易患抑郁症的原因。女性更容易被培养成顺服、温柔、自信心和竞争意识较低的个性。因此，受性虐待的女性要远高于男性。其次，男女认识和应付消极事件的方式也大不相同(例如，面临人际问题时，女性更倾向于关注情感因素，产生自责)，女人更关注自己的情感，更愿意暴露自己的悲伤和不幸，她们更需要亲密的关系，更喜欢思索自己的不幸(这可能是因为它们更孤独)；相反，男人在遇到问题时，习惯于责备他人，并且不愿表达自己的情感(例如，“男儿有泪不轻弹”，需要爱被认为是女人气的表现)，如果遇到情绪问题，他们更可能泡酒馆或向他人寻衅滋事。社会学理论 该理论认为，男女的这一区别，是社会条件和性别角色不同所造成的。女性在社会或家庭中，更易处于从属地位，常被限制于家庭中，服从男性的统治(如性虐待)。如果女人减少自己与他人接触的机会，并且维持自己的从属地位的话，婚姻对女人是没有帮助的。

我个人认为：男女患抑郁症的几率不同，是以上四种因素共同作用的结果。

第三章 负向思维方式与人际关系

抑郁的时候，我们会感到疲倦、睡眠不佳、心灰意懒、食欲和性欲减退。另一个重要的变化就是我们的思维方式。负向的思维、理解和记忆占据了我们的大脑。过去显然是成功的事情，现在看起来却是失败的；过去，我们盼望有机会度假，现在，我们将度假看作是痛苦的事：过去，我们或许很高兴与家人呆在一起，现在，我们不能确定自己是否真的爱自己的家人，我们变得很冷漠。抑郁改变了我们对自己、对世界、对未来的看法。

患抑郁症前，我一直认为我正在朝某个方向努力。现在，我认为自己完全在自欺。乔患抑郁症前，我一直认为别人很喜欢我，我是个不错的人。现在，我开始怀疑这一点。饥瑞患抑郁症前，我能同时考虑很多问题，处理问题轻而易举。而现在，我很容易焦虑，精力无法集中，满脑子都是各种忧虑，无法应付任何事情。大卫这些人都体验到了抑郁对思维和情绪的影响。在讨论抑郁导致的思维偏向之前，让我们看一看我们的大脑为什么会陷入这种状态，是什么导致我们如此消极？在我们情绪低落的时候，为什么我们的思维会使我们陷入更糟糕的境地。大脑的功用抑郁为什么使我们的思维更加消极？关于这个问题有很多种可能的原因。一种观点认为，每一个人或多或少都有一些消极的自我观念(如不可爱、失败或者无能)。能够激活这些消极观念的事件，常见的有：失去生活中重要的东西，或者遇到挫折。这些挫折包括人际关系破裂、人际冲突以及强烈的失望等。这些事件激发我们内部的消极观念(例如我不可爱)，进而使我们对环境作出消极的解释。

此时，我们的思维带领我们以螺旋的方式向下，我们开始寻找能证实自己消极观念的证据，忽略那些与之相左的证据。

一旦我们想到种种的失败，抑郁情绪便如黑色的潮水一般袭来，吞噬了我们——一切积极的品性。

还有一种观点与，上述观点并不矛盾，并且，从某种意义上说是一种补充。我较倾向于这一观点。该理论认为，我们的大脑在面临威胁时以完全不同的方式思维，这是自然进化的结果。

例如，野生环境下的动物突然发现草丛中有东西在移动，它们会怎么反应？是置之不理，还是探求究竟，亦或马上逃走？对于大多数野生动物而言，最佳方案是迅速逃离现场。因为移动物可能是天敌，如果真是这样，那么稍一迟延，就可能损失惨重。事实上，只要它们一次判断失误，就可能丧命。在这种情况下，逃跑比呆在原地冒险更为明智。逃跑或许会浪费一些进食时间，却保全了生命。

这就是说，面临威胁的时候，我们的大脑自动按照“安全胜于后悔”的原则工作，即是说，大脑不是理性地对各种可能性进行权衡，而是在必要的时候，迅速得出结论，防患于未然，以最快的速度做出反应。只要能保证安全。得出的仓促结论正确与否并不重要。这一奇妙的现象告诉我们：我们的大脑天生就是会犯错误的，尤其是在应激情境下——防患于未然，采取防御性行为。如今，仓促判断，防患于未然会导致我们陷入痛苦。因此，我们需要用理性思维去容忍，以便更好地控制自己的情绪。

如果对恐惧的本质进行思考(对黑暗、对不熟悉的人或地方、对疾病，对被抛弃、对爬行动物等的恐惧)，我们就会发现，几百万年来，这些恐惧感使我们避免与造成恐惧的动物进行接触，更好地保护自己。当孩子或家中的其他人没有在预定时间回家时，我们心里会陡然生出恐惧，尽管理智告诉我们，他们不会出什么事，但在有些情况下，理性判断无法彻底消除我们的焦虑。

然而，这一原理如何应用到抑郁中去呢？通过领悟和努力，我们能学会纠正大脑产生的错误假设。并且，当我们的的大脑产生消极观念时，我们没有理由相信，自己真的是愚蠢或非理性的，所有这些消极想法，只不过是大脑的自然反应而已。社会威胁

在许多社会行为中，我们并非遵循理性原则。我们为什么会恋爱？为什么会放弃做买卖、赚大钱的机会，却选择了护理或社区工作？

为什么一些人宁愿与计算机打交道，也不愿意与人打交道？我们为什么要孩子？所有这些问题的答案告诉我们，我们是有情感的生物，尽管理性思维在决策中起一定的作用，但其作用是有限的。科幻小说《星际旅行》很好地描述了这一现象：斯波克先生非常理性化，而其人类同伴都很“情绪化”。可见，情绪是属于人类的。然而，这不等于说情绪化判断优于或次于理性判断，而是两者各有特点，只不过有时情绪化思维会使我们误入歧途。因此，我们应当学会对过分情绪化的思维或情感加以控制或改变。

当我们感受到外部威胁时，我们更容易变得非理性。因此，有必要先讨论一下社会威胁。如今，抑郁时威胁我们的事物不再是蜘蛛或蛇，我们害怕的是失败、落后；害怕自己不被赞同、受到排斥；害怕受困于不快乐情境；害怕丧失对计划或目标的控制。问题的关键是，某种特定类型的事件，会很自然地提高我们的威胁感，导致我们变得非理性。我们体验到的威胁感越强烈，掌权的大脑皮层越古老，使我们作出防御性行为的情绪体验也就越强烈。此时，古老皮层会更多取代新皮层，对自动化思维与情感进行控制。

如果我们持有某些基本观念，如：自己不可爱、技不如人、他人不可信赖等等，我们体验威胁感的阈限就会降低。值得注意的是，有时，我们没有产生强烈的消极观念，却也体验到了失败感、丧失感、被抛弃感等情感威胁。诚然，负性的早期经历能够减低古老皮层感受威胁的阈限，导致我们产生各种消极情绪，但是，大多数人都有一些自动产生的情绪反应。例如，尽管我们可能从未体验过悲伤，但当我们的亲人逝去的时候，我们会突然陷入悲伤之中，这是一种自然反应，对整个人类而言，是共同的，甚至某些动物也是如此。

社会威胁与人类需要

就整体而言，人类在某些环境里要比在另一些环境里更愉快。我们前面提到过悲伤感，是说当我们的亲人死去的时候，任何人都会陷入巨大的痛苦中。我们并没有学习如何悲伤，它是一种自然的情绪体验。当然，我们的信仰会影响我们悲痛的程度，例如，如果我们相信在天堂里会与死去的亲人相遇，我们就会得到一些安慰。

下表分别列出了人类普遍感到快乐和悲伤的情境。

快乐情境 悲伤情境

被爱、被需要。 不被爱、不被需要。

与他人关系亲密。 被抛弃。

被接纳、有归属感。 不被接纳、遭排斥。

有朋友。 没有朋友。

小群体中的一员。 外来者、被驱逐。

有价值。 没有价值。

被他人欣赏和重视。 被他人利用。

感觉自己有吸引力。 感觉自己无吸引力。

有地位、受尊重。 没有地位、不被尊重。

得胜。 失败。

上面列出了对人类而言能增加或降低我们幸福感的一些情境。换句话说，右边列出的是使我们体验到威胁感的情境。这些情境何以能影响我们的情绪？其原因很复杂。一般来讲，人类有社会性需求。如果这些需求得到满足，我们会感到幸福，否则就会感到不快乐。我们的大脑预设了这些需求，那些能够使自己满足的人(用进化术语讲即“社会成功的人”)比那些不能满足自己的人做得更好。这里的“好”是指他们更容易生存并繁殖后代。因此，从生物学角度讲，人类倾向于努力获得左侧的情境，而尽力避免右侧的情境。社会成功充满情绪色彩，我们的观念越是转向右侧的情境，我们越是能感受到威胁。

人际关系

人们说，没有人是绝对孤立的。有时，我们需要得到他人的关心，如果我们生病或是住进了医院，就需要他人照顾我们的身体；如果我们感到悲伤难过，就需要别人的鼓励和安慰。我们既需要身体上的关心，也需要情绪上的宽慰。亲密的、安慰性的人际接触，能导致大脑中被称为内啡肽的化学物质的释放，从而使 我们感到舒适。

在正常情况下，他们的关心会使我们感到放松、平静。相反，让我们设想一下，如果我们对自己的情感需要持消极观念，结果会怎么样？这些消极观念包括：

- ． 没有人关心我。
- ． 我的需要是无足轻重的。
- ． 我是他人的负担。
- ． 需要爱和安慰是可悲的。
- ． 我不能独自生存。
- ． 我将永远孤独。
- ． 试图从他人处得到支持是幼稚的。
- ． 需要他人的人是脆弱的。
- ． 需要他人的人是贪婪的。
- ． 我的需要令他人难以应付。

这些观念使我们无法满足自己的情感需要。其结果是，我们 无法理顺自己的情绪，，无法弄清何时真正需要他人的帮助，何时 能够自己应付。在这种情况下，我们常会放弃自己的情感需要，变得更加抑郁。与他人交流是有益的，因为我们可以通过这种途径 向他人求援。使自己的需要得到满足。事实上，知道自己的需要，并且能够表达出

来，对心理健康是至关重要的，尤其是当我们成功地获得了别人的帮助的时候。

当然，我们对他人也会抱有一定的观念。其中，我们关心的主要有两大类：即他人拒绝或无力帮助我们，及他人应当帮助我们或他人没有表现对我们的关心。第一类观念包括：

- ．他人大忙了，没有时间管我。
- ．他们没有义务管我。
- ．他们会因我们的需要惩罚我。
- ．他们无法理解我。
- ．他们不希望我的需要太多。
- ．获得一点帮助无济于事。

属于第二类的例子如下：

- ．当我需要的时候，他人应当帮助我。
- ．我的需要比他人的需要更为重要。
- ．如果他们没有给予我所需要的帮助，便说明他们不爱我。

需要他人是我们本能的一部分，当我们处于应激状态下，对他人的需要程度会自然提高。进入成年后，我们的需要不再能得到全部的满足，这也是很正常的。人们常常无法理解我们的感受，因此，无法满足我们的需要。

有时，我们常常将自己的需要放在一边，转去考虑他人的需要，这时出现的典型观念是：

- ．我必须把他人放在首位。

- 将自己的需要放在他人需要之前是自私的。
- 我必须像别人要求我的那样生活。
- 自我牺牲是好的。
- 我需要被他人需要。
- 如果我付出很多，他人同样也会回报我。

这里，付出与得到应当是平衡的。如果我们偏向一方(比如，感到自己付出太多得到太少)，我们就会感到不舒服。如果我们诚实面对自己，我们就会时常关心他人，以使自己感到更舒服：((我是个好人，因为我关心别人。”只要我们诚实，就会意识到，我们关心他人是为了使自己感觉更好，或者为了更公平。如果我们自欺：“我关心他人的动机纯正，没有任何附加条件。”那么当别人没有回报我们时，我们就会感到沮丧。

有时，为了使自我感觉更好，我们尽力地把自己扮演成一个关心他人的角色，但后来，我们发现自己被他人的需要所湮灭，于是我们疯狂地想摆脱肩上的重负。但如果你落入了自我牺牲的陷阱，你就不会认为这种逃脱的需要是为了退步抽身、更好地照顾自己，而变成了内疚等不良情绪的根源。

如果你表现得像一个仆人，别人就会把你当作一个仆人。除非你面对自己的需要，否则很难与他人建立互利互惠的关系。由于我们是人类，所以我们都有社会和情感需求。但有些人要么需求过度，要么固执地认为自己脆弱无能，无法使自己的需要获得满足。

欺骗

抑郁时，我们变得非常敏感，经常关心他人对自己的看法，其原因是人类在进化中形成了对被欺骗的敏感性。

对于被欺骗，人类普遍会感到气愤，比如配偶不忠、朋友令我们失望，或者他人不信守诺言——所有这些都能激发我们的负性情感，因为我们感到自己受到了欺骗。

我们天生就对被欺骗有一种敏感性(因为被欺骗是一种威胁)。然而，当我们抑郁时，会发现欺骗无所不在。因为一旦我们感到威胁，大脑就会迅速得出结论。例如，当简病愈去上班时，她的同事问她身体如何，她想：“他们这么问仅仅是为了使他们自己感觉更好，他们并不真的关心我。”事实上，简等于是说同事都在欺骗她。

当我们抑郁时，就越发敏感，怀疑他人都在假装友善，欺骗自己。如果他们稍令我们失望，或由于某种原因忽视了我们，我们就会由此引申出许多含义。这是因为，抑郁使我们对社会威胁更加小心。

抑郁的人常感到自己付出很多，得到的回报却很少。“我经常给他人打电话，但没有人给我打电话。”当我们心理健康时，我们能很好地意识到，人们之所以没有像我们需要的那样关心我，是因为“生活原奉如此”或说“他们就是那个样子”。人们不那么关心我，不等于说人们根本不关心我。然而，当我们抑郁的时候，他们的行为就会激惹我们，我们认为他人没有抽出足够的时间关心我们。

意识到这是大脑草率得出的结论至关重要，尽管你可能感到别人假装关心你，或者，你感到自己不值得他们关心，要记住，这并不——定是事实。当我们抑郁时，我们很自然就会这么想。然而正如我们即将看到的，有很多方式可以挑战我们的想法，以免抑郁欺骗我们，使我们相信那些事实上并不存在，或是虽然存在，却没有那么严重的威胁。

社会等次

许多抑郁观念与我们的地位感和自我价值感有关，而后两者正反映出我们的自卑。抑郁的时候，我们常将自己与他人比较，得出自己能力不足、不完美、失败或是在某种程度上不受欢迎的结论——这些结论，常常将自己降了一个等次。

玛丽的男人爱上了别的女人。其实，玛丽并不真的感到难过(因为她一直想结束这段感情)，然而，她常常为自己关于“地位，等次”的想法而郁郁寡欢：为什么“她能拥有，而我不能？或许是我做爱的技巧太差？或许我并不像自己想像的那样吸引人？”正是这种为什么会输给另一个女人的想法，使她陷入抑郁。

自卑感常常表现为羞耻感和无能感。我们抑郁的时候，大脑看到了威胁我们能力和自信的信息，以致一次失败或挫折，就会被大脑视为我们将会次次失败的证据。

约翰在工作答辩失利后想：“我没有很好地表达自己的观点，我能力不足，在重要的事情上，我永远都不会成功。”康复后他说，尽管平时他也会因失败而感到失望，但他信守这样的格言：“你得到的同时，也会失去。”但这次失败，使他的大脑草率地下了结论。恰逢此时，他的爱情也遭受了风波，这一压力，可能提高了他应激激素的分泌，使他的大脑很容易就产生了失败感。

我们知道，动物之间并非总在彼此作战，只有经过一段时间的成长，它们认为自己有得胜的把握后，才开始战争。我们的大脑也有这样的机制，来帮助我们判断自己成功的可能性。许多情形都能影响这一机制——例如。疲倦乏力、生病、失眠、应激等。问题是，抑郁后，我们面临的困难看起来似乎超出了我们的能力范围。这种情况一旦发生，我们便开始启动“安全胜于后悔”的工作模式，我们感到自己在任何事情上都不可能成功，我们注定要失败。生活在最下层。尽管，这一机制的进化含义是避免我们挑战毫无胜算的情境，然而，一旦陷入抑郁，我们的精力就耗尽了，我们告诫自己“连试都不要试”。在某种意义上，这一机制也避免了我们进一步失败的可能。然而到现在，人类将这一刹车踩得太过。另外，由于人类常思考自己的失败，并借此进行自我判断，因而加重了我们的抑郁。

第四章 走出抑郁的第一步

抑郁不是单一维度的病症，它有很多种类型，其病因也各不相同。抑郁与伤寒或流感不同，它的诊断适用于一系列不同症状的病人，抑郁瓦解了他们的自信，消耗了他们的精力。一些人的抑郁是由某一生活事件，诸如失业、住房问题、贫穷或重大的财产损失造成的。另一些人的抑郁似乎与遗传有关。还有一些人，早期负性的生活经历，使得他们具有抑郁的易感性。更有一些人，其抑郁根源于家庭、人际关系或社会隔绝等问题。当然，人们或许有其中一种或多种问题，因此，毫不奇怪，我们对付抑郁，需要各种治疗方法和手段，对一个人有效的方法或许对另一个人无效。

在这一部分，我们将讲述几种或许对你有帮助的治疗方法。它们可以帮你应付你所面临的困难，改变你对事物的悲观态度。因为，抑郁会使人们产生对自己、对未来的消极观念。或许正是这些消极观念，影响了你采取进一步手段解决生活中的问题。改变你的行为

抑郁的时候，我们对日常必须的活动都感到力不从心。因此，我们应对这些活动进行合理安排，以使我们能一件一件地完成。以卧床为例，如果躺在床上能使我们感觉好些，躺着无疑是一件好事。但对抑郁的人来说，事情往往并非这么简单。他们躺在床上并不是为了休息或恢复体力，而是一种逃避的方式。因为没有心当做的事，我们会为这种逃避而感到内疚、自责。并且，躺着使我们有更多的时间思考自己的困境。床看起来是个安全的地方，然而，长此以往，我们的状况会更加糟糕。因此，最重要的是，努力从床上爬起来，按计划每天做一件积极的事情。请记住：仿：的大脑欺骗说你不行，劝你放弃努力，而你必须慢慢地使自己的另一部分相信，你能一点一点地将事情做好。

有时。一些抑郁的人常常带着这样的念头强制自己起床：“起来，你这个懒虫，你怎么能光躺在这呢？”其实，与之相反的策略也许会有帮助，那就是学会享受床上的时光。一周至少一次，你可以躺在

床上看看报纸，听听收音机，并暗示自己：这多么令人愉快。你应当学会，在告诉自己起床干事情的时候，不再简单地“强迫自己起床”，而是鼓励自己起床。因为躺在那儿想自己所面临的困难，会使自己感觉更糟糕。

把复杂问题分解成简单问题

以购物为例，出发前，尽量先别想这事会多麻烦。相反，先看一看你的记事板，列出购物清单。这样做完后，你可以给自己一个鼓励，毕竟你比刚才前进了一步。接着，带上袋子和其他东西去购物。路上，你要想着自己已经做好了购物准备，要尽量避免思考在商场里购物可能遇到的麻烦。到了商场，慢慢地逛，直到把购物单上的物品全买完为止。

这听起来似乎有点像按方抓药，从某种角度来说是这样的。核心问题是不要被诸如“太麻烦了，我无法应付”之类的观念所干扰。研究表明，抑郁的时候，我们丧失了制定计划、有条不紊做事的习惯，变得很容易畏难。对抗抑郁的方式，就是有步骤地制定计划。尽管有些麻烦，但请记住，你正训练自己换一种方式思维。如果你的腿断了，你将学会如何逐渐地给伤腿加力，直至完全康复。有步骤地对抗抑郁也必须是这样的。

计划一些积极有益的活动

抑郁的时候，我们常会感到，自己不得不做一些令人厌倦的事情。现在，尽管令人厌倦的事情没有减少，但我们可以计划做一些积极的活动，即那些能给你带来快乐的活动。例如，如果你愿意，你可以坐在花园里看书、外出访友或散步。有时，抑郁的人不善于在生活中安排这些活动，他们把全部的时间都用在痛苦；的挣扎中，一想到衣服还没洗就跑出去，便会感到内疚。其实，我们需要积极的活动，否则，我们就会像不断支取银行的存款却从不储蓄一样。积极的活动相当于你在银行里的存款，哪怕你所从事的活动，只能给你带来一丝丝的快乐，你都要告诉自己：我的存款又增加了。

应付枯燥的生活

有些类型的抑郁与厌倦感密切相关。一些抑郁病人的生活变得机械而枯燥。有时，这似乎是不可避免的。解决问题的关键，仍然是对厌倦进行诊断，然后逐步战胜它。我的一个病人一度形成 / 这样的生活模式：工作、回家、看电视、睡觉。他放弃了与朋友聚会、从事其他活动的机会。经过治疗，他逐渐开始考虑他喜欢哪些活动，并尝试着从事这些活动。后来，加入了足球俱乐部，成为团体的成员。另外，他还加入一个慈善团体，帮助筹集资金。

一些抑郁个体常感到与人隔绝、孤独、闭塞，这是社会与环境造成的。情绪低落是对枯燥乏味、缺乏刺激的生活的自然反应。

困在家里整天带孩子的妇女，很容易产生厌倦情绪。主要的解决办法是，让她们意识到自己的厌倦，并尝试从旧有的生活模式中走出来，形成新的生活方式。她们可以参加母婴小组，也可以与朋友一起从事其他的活动。如果一个人有社会性焦虑症状，就可以尝试与外界多接触，或问问家庭医生，当地是否有能够帮助克服该病症的小团体。

提高活动水平、分散注意力

有时，当人们感到紧张、抑郁的时候，会变得易激惹。这种情况下尝试放松的效果并不理想，因为大脑无法安静下来。因此，你需要从事——些体力活动，以分散你的注意力。比如整理花圃、跑步、跳健美操、搞家居装饰等。任何包含身体运动的活动都会有益处，如果你因愤怒或挫折而陷入紧张状态，体力活动将是能帮助你最好方法。

大脑处于抑郁状态的时候，我们满脑子想的都是生活中的消极事件。有时，我们甚至会陷入绝望。如果你发现自己的思维处于消极事件的漩涡中，你应马上做一些事情分散自己的注意力。否则，这些消极思维将不停地在你脑中闪现，使你的情况变得更加糟糕。

你的观念的确影响你的大脑的工作状态。设想一群非抑郁的人参加下述实验：每到晚上8点钟，他们便开始进行性幻想。你认为他们的身体与情绪会发生什么变化？最可能的结果是：他们的性欲望被唤起，大脑的性激素分泌量增多，从生理上为性生活作准备。

你或许已经发现：人们的身体可以被他们的幻想所改变(或唤起)。然而，你或许没有想到：抑郁观念同样能够影响身体的变化，影响大脑化学物质的分泌。正如人们通过冷水浴或其他活动来分散注意力、控制性念头，避免在不希望的时候性欲过分唤醒一样，抑郁观念也可以被控制。你应当尝试找到分散注意力的方法，避免因耽于消极思维而产生抑郁情绪。在以后的章节中，我们将讨论如何改变消极思维。在此之前，我们必须先弄明白思维：观念是如何影响我们身体功能的。

创建“个人空间”

有时，我们在创建“个人空间”方面也会出现问题。我们常忙于满足他人的需要(如家庭的需要)，以至于没有给自己留下足够的空间。我们忙得疲惫不堪，想逃离这一切。其实，如果你感到自己需要有单独的时间，不妨与你的亲人谈一谈，做一番解释。你必须清楚，需要自己的时间不等于说要离弃他们，相反，这对你是一个积极的选择，使你能够更好地面对自己。

许多人会为自己需要独立的空间而感到内疚。其实，你应当将这些需要告诉你所爱的人。不要以为，需要个人空间就意味着你有问题，或是你与他的关系出了问题。任何人际关系都会时不时地(+)现紧张。如果你懂得在人际关系中为自己留有一份空间，你将会减少自己潜在的不满及想逃避的欲望。

了解自己的极限

我的很多病人，因过度劳累而感到自己无法应付。他们意识到自己的失败，并因此而羞愧，以致陷入抑郁。许多抑郁症患者是真正的战士：我很少看见抑郁的人把脚放在桌子上，安然享受休憩的时光；

也很少有抑郁的人能意识到自己的极限。有时，这与完美主义密切相关。专家喜欢用“燃尽”一词描述那些处于被挖空状态的个体。对一些人而言，“燃尽”是抑郁的导火索。无论是呆在家里忙于照顾孩子，还是忙于应付各种工作任务，你一定要记住：你与其他人一样，所能做的工作是有限的。

思索一下你用于“挖空”自己的方式，不要因感到自己“燃尽”而苛责自己，坦诚地面对这一事实，想办法解决问题。你生活中是否有足够多的快乐事件？你能努力增加这样的快乐事件吗？你能向他人谈出你的感受，并寻求帮助吗？如果我们不创建足够的个人空间，我们就会产生“燃尽”的感觉。例如，青年医生常因过度工作，没有创建足够的个人空间，而出现“燃尽”的现象，最终陷入抑郁。

不同的人产生“燃尽”现象的程度不同，尽管有些人看起来似乎能应付各种事情(这使我们感到自己也必须像他们一样)，但我们未必能够像他们一样。每个人的极限不同，并且，我们的极限是因时因事而变化的。

解决睡眠障碍

睡眠状况因人而异。我女儿和我一样都不是睡眠很好的人，然而，我夫人与我儿子却是在哪儿都能蒙头大睡。另外，随着年龄的增长，入睡的难易程度以及对睡眠量的需求都会发生变化。因此说，我们的睡眠模式是完全个人化的。你不必为没有足够的睡眠而担忧，撒切尔夫人每天只睡4个小时！睡眠障碍的表现各色各样：有的人入睡困难，有的人睡一、二个小时就醒过来，有的人早醒，还有的人入睡很轻。

你应当把睡眠看作是需要调整的一种行为方式。如：睡前喝一杯牛奶或许会有助于睡眠。你应当确保床铺舒适，室内通风良好，培养有计划睡眠的习惯。不要像我过去那样每天工作到深夜，以至于躺上床后，刚做过的工作在脑袋里轰鸣，无法成眠。有计划的睡眠要求你在入睡前半小时内，尽量放松。如有可能，看一本书，将自

已从紧张状态中解放出来(但不要投入更多的精力)。如果合宜，可向你的伴侣寻求安慰。你也可以在白天做些轻微的活动。

你要尽量避免喝酒。喝一、两杯酒看似能帮助你睡眠，其实并非如此。酒精会影响你的睡眠模式：你会很早醒来，并产生退缩情绪(如果你喝得多，退缩情绪会更强烈)。另外，白天尽量别睡觉。如果我在下午的睡眠超过15分钟，晚上就睡不着。如果你醒得早，就索性起床，不要赖在床上思考你所遇到的麻烦。坦白地说，我睡眠很差，如果早醒，我通常马上起床工作。当然，有时我会感到疲倦，但我不得不将这看作是我的生活风格。如果你有严重的睡眠障碍，抗抑郁药物会有一定的帮助。也有一些人发现，整晚不睡，白天也不补觉，有助于改善情绪，但这种做法必须在专家指导下进行。目前，市场上有许多帮助你调整睡眠的书籍，或许对你有些好处。躯体机能

身体状况是非常值得重视的。你的身体有如一座花园，如果你希望它能正常运转，你就要对它进行细心的照料。它会疲惫，需要你好好保养。你应当学会尊重和关心你的身体：学习放松、进行适当的锻炼、注意增加营养。

我建议你最好找一位具有同情心的家庭医生，你可以坦白地向他谈论你的抑郁状况。1992年，英国皇家精神科专家学院开展了一项“战胜抑郁”的运动，旨在提高从事该行业的家庭医生对心理问题的敏感性，改善心理治疗技术。

有些身体状况能够引发抑郁，诸如：

- 甲状腺问题
- 失眠
- 维生素缺乏(例如B12)
- 激素分泌异常
- 中风

· 药物并发症

在治疗抑郁症之前，对上述问题进行排查是明智的。当然，我们也应当认识到：多数抑郁不是由身体状况引发的。

抗抑郁药物

下面一个问题是，你是否应当服用抗抑郁药物。许多人担心服用这些药物会成瘾，事实并非如此。这些药品的作用原理与镇静剂(如安定)完全不同。首先，虽然它们能很快地改善某些症状(如睡眠障碍)，但要改善情绪则需要两到六个星期。有些人不喜欢抗抑郁药物的副作用(包括嗜睡、口干、体重增加)，其实，这些症状几星期后会自动消失。尽管许多抗抑郁药物都有副作用，并且作用机理相同，但一种药物不适合你，另一种药物却可能会适合你。如果这些药物能有效地改善你的情绪，那么任何副作用都是可以容忍的。

你应当与你的家庭医生就药物治疗问题进行详细的讨论。如果你的抑郁症状非常严重：失眠困扰得你疲惫不堪、行为退缩、对周围事物丧失了兴趣，那么抗抑郁药物可能会帮你缓解这些症状，为抑郁带来康复的转机。有些类型的抑郁症如果没有药物的帮助，是很难恢复的。

你的家庭医生或许建议你看精神科，你不要为此感到羞耻。精神病医生经过严格的医学训练，尽管有些抑郁超越了药品可治疗的范围，但精神医生的意见仍会大有帮助。你应当坦白地说出自己的状况，从医生那里获得最有效的建议。

在此，做一般性的建议是很困难的，因为采取什么样的建议，取决于你所患抑郁症的类型、严重程度以及持续时间。然而，无论伯；吃药与否，越来越多的证据表明，改变思维和观念，能够帮助缓解轻度至中度抑郁，并且能防止抑郁的复发。有些问题是药物不能解决的，毕竟药物不能帮助我们改变观念或解决社会问题。

季节性情绪障碍

有些抑郁出现在秋冬季节、白日变短的时候，这种抑郁被称为“季节性情绪障碍”，或SAD，该病认为是眼睛传到大脑松果体的自然光减少所造成的。这种季节性情绪障碍，除了表现为随着季节性变化定期出现外，还有一种症状，那就是睡眠增多(有些入睡眠超过10小时)、清晨不觉醒。

如果你怀疑自己的抑郁症状与季节变化有关，你可以与你的家庭医生谈谈。有人发现，清晨多接受阳光照射会有好处，还有人发现。一定波长光波的光照箱也同样有帮助。

改变对待自己身体的方式

健康饮食

抑郁的人常常饮食不当。营养均衡的饮食中应当包括新鲜水果、蔬菜以及较多的碳水化合物(例如面包、土豆)。因为这些食物能够缓慢释放能量，帮助提高大脑中的某些化学物质，这些化学物质在抑郁时，常分泌不足。越来越多的证据表明，体重减轻本身能影响多种脑化学物质的分泌。因此，你要考虑，你体重下降时是否伴有抑郁或抑郁变得严重等现象。另一些研究表明，大量吃糖或其他甜食，能够提高一些人的抑郁易感性。因此，你应尽量少吃蛋糕等甜点。一些人习惯吃过量的维他命，这是否能缓解抑郁，目前尚不清楚，但以不伤害你的身体为前提(过量的维生素A有损于肝脏)，吃维他命能够起到安慰剂作用——即你抑郁症状好转的原因是，你相信维他命的作用，而不是维他命真的对脑化学物质产生了直接影响。一个热心的家庭医生会建议你服用维他命。

运动

有证据表明，运动对轻度至中度的抑郁症状有一定的益处，因为运动会提高大脑中某些化学物质的分泌。我的一位患有双相 抑郁症的病人{正在服用锂盐和抗抑郁药}发现：如果他早晨起来感到情绪低落，游泳能改变他的情绪状况。当我们抑郁的时候，我们的活动量会

减少。如果你能鼓励自己多运动的话，将会对你 大有好处，运动能带给你某种成就感。

少喝酒

酗酒易使人情绪低落、心情抑郁。少喝酒对于你有效控制情绪——尤其是当你企图通过喝酒来摆脱烦闷时——是十分有益的。人们通常把酒精作为催眠的工具，但实践表明，它恰恰是影响正常睡眠的重要因素。无论如何，借助酗酒来摆脱精神压力和抑郁的状态，是绝对不可取的。

兴奋剂类药物

如果你正在服用兴奋剂，我建议你努力戒掉它。就是温和型兴奋剂，比如咖啡，最好也别用。有时，我发现一些抑郁病人喝大量的咖啡——有时一天超过10杯。许多兴奋剂都有提高抑郁或焦虑症状的副作用。

如果你正在使用违禁药物，你最好努力戒掉它，因为它们对你的身体没有任何好处。一些吸大麻的人会丧失动机，变得抑郁、麻木，甚至会产生轻微的妄想。事实上，滥用任何药物都值得注意，包括止痛片。如果你每天服用大量的止痛片，你最好去看家庭医生，制定计划，减少服用量。

镇静剂

偶尔服用镇静剂是有好处的，但如果你是长期使用，就应当考虑戒除它。你不必马上停药，而应当缓慢减少服用量。获得家庭医生的建议也是至关重要的，他或许会把你介绍给精神科大夫或心理医生。

学习放松

学习放松，说比做要容易。目前，市场上有很多关于如何放松的书籍与磁带，社会上还有学习放松的课程与讨论小组，你可以选择一种适合你的方式。

在此，我们简要介绍一下放松的要点。

呼吸

首先，你要学会控制自己的呼吸：

· 舒服地坐在椅子上，或躺在床上，将注意力集中在你的呼气和吸气上，要注意节奏。

· 慢慢将气吸入肺里(感觉空气下到了横膈部位)，让空气在肺里保存几秒钟，然后慢慢呼出。

· 有节奏地呼入呼出，慢慢数数，吸气(一、二、三、四)

保持(一、二)，呼气(一、二、三、四)。

· 如果你找到了令你舒适的节奏，集中注意力于“吸气”与“呼气”，以同一节奏默念“吸——呼；吸——呼，吸——呼”

不要有负担，做缓慢的、有节奏的深呼吸，尽量保持轻松、舒适。一旦你感到愉悦，就要告诉自己，你正在努力将身体节律减慢，以期逐步达到放松状态。每次呼气，你要在脑海中默念“放松”——或者如果你愿意，你可以默念“安静”。想像每次呼气，你的身体便开始放松。你呼出了紧张，开始变得温暖、轻松。

肌肉放松

一旦你对这种呼吸方式感到舒适，你就要将注意力更多地集中在自己的身体上。这样做的方法很多，首先，你可以一次将注意力集中于一个部位，吸气的时候，慢慢紧张该部分，随着呼气，慢慢地释放该紧张，逐渐放松。

· 从脚部开始，吸气的时候，紧张脚部肌肉，并感受这种紧张，然后呼气，释放该紧张，体验放松后的感觉。再重复一遍。

．现在，将注意力集中到小腿部位，重复上述动作。吸气时，紧张小腿肌肉，并感受这种紧张，然后呼气，释放该紧张，体验放松后的感受。再重复一遍。

注意体会紧张与放松的差别，想像躯体正变得温暖而沉重。使用同样的方法，每次将注意力集中于一组肌肉。从小腿肌开始到大腿、背部、腹部、胸部，脖子、双肩、胳膊以及手、脸等处。做脸部放松时，你先把脸皱起来，然后放松。当你完成全身所有肌肉群的紧张与放松后，将注意力集中于整个身体，随着呼吸感觉自己的身体正变得越来越重、越来越放松。

重复上述动作，直到你熟悉该技术，并真地感到放松为止。一个动作系列应持续10分钟左右(或更长)。你可以在白天或夜晚的任何时候做，你会发现睡觉前效果更佳。你也可以在坐着看电视、坐汽车或开会的时候重复上述动作。用你的意念增加对自己身体的控制感，学会放松。不要认为只有独处或静坐的时候才能做放松训练。你在一天的任何时候都可以做。

其次，你可以在走路的时候使用放松技术。

- ．站直，但不要僵直。
- ．走路的时候，将意念集中在呼吸上。
- ．慢慢地深呼吸，但不要过度。
- ．呼气的时候，集中意念于“放松”上。

．注意你身体的感受，哪个部位感到紧张，就放松哪个部位，让你的身体变得沉重、放松。你的肩部感觉如何，紧张吗？如果紧张，让双肩下垂，体验沉重感。你的其他部位感觉如何——比如脖子或前额？

- ．有意识地放松身体。

·学习照看你的身体，了解紧张时的感受。此方法必会有效。

放松的另一重要功效是，它能将你的注意力从消极思维中转移开去。你越是集中于放松，你的大脑就越不可能思考那些事，这有助于我们对抗抑郁病症。

其他放松技术

有些人发现，可以通过创造性的想像，达到更深层次的放松。例如，你边听自己的呼吸声，边想像海潮涌动，这会提高你放松的程度。体味海的气息，想像海浪正随着你呼吸的韵律，轻柔地拍打着海岸。每一次呼气，海浪都会将你的紧张携卷而去。有些人愿意想像凉爽的花园、树林或水边，或者观看热气球慢慢升入蔚蓝的天空。这些意象都是个人化的。你要努力将放松与这些意象联系起来，在大脑中构念出一片宁静的天地。每当放松的时候，你便回到这片天地中。

掌握了放松的基本技术后，你可以尝试不同的放松方法，找到适合你的那种。有些人发现，听音乐放松十分有效，另外，冥想也有助于放松。你既可以单独训练，也可以参加训练小组。训练小组不仅会教你一些放松技术，还可以给你提供与他人接触，共同从事活动的机会。

第五章 思维与情感

本章将讨论思维与情感的关系，弄清两者如何相互作用，将你推向抑郁的深渊。首先，让我们假设一种情境：你站住拥挤的车上，有人后退踩到你的脚上，很痛。你第一个反应是“这人真笨”，你心里充满愤怒。然而如果这个人转过身来，你发现他拿着盲人棍，竟是个盲人。这时，不仅你的想法发生了变化(例如，不再认为这人很笨)，而且你的情绪也随之变化。你或许会为对方感到难过，甚至为自己的反应而内疚。

因此，当一件事发生的时候，你必须在产生情绪反应之前，弄清到底是怎么回事。改变对情境的看法，情绪也会随之变化。要做到这一点，关键是要将事件本身与我们的主观理解、情绪反应及其他反应区别开来。我们可以这样做：

A B C

事件 事件的真正含义 结果

诱因 观念与想法 情绪

事件 理解方式 行为

设想一个好友或恋人答应你要在晚上11点钟打电话给你，让你等他的电话。但时间一分一秒过去，电话还没有打过来，结果会怎么样呢——你的感受如何？你可能会会有许多种反应：焦虑、气愤、伤心或者是解脱感，这完全取决于你如何设想该人没有打电话的原因。我们可以这样分析：

A B C

没有电话他一定是出事了，例如车祸。 焦虑

他去参加宴会 忘了我们的约定 愤怒

他不重视，所以忘记了。悲伤

他改在明天打电话 现在我可以上床了 平静或解脱自动化思维

如前所述，当我们面临威胁时，草率下结论是常见的反应。上面的例子中，朋友或恋人没有打电话被你感知成某种威胁，认为“朋友”或“恋人”一定出事了，就是草率结论，被称为“自动化思维”。除非有证据，你不可能知道他们为什么没有打电话。因此，所有的想法都是猜想和假设，然而你还是感到焦虑和担心。顾名思义，自动化思维是指大脑中自动产生的思维、观念和想法。它们是自动出现的，有即时性，可意识性，无须努力就会产生，而且听起来似乎很合理。

让我们仍以上述为例，对自动化思维做进一步的探讨。首先，伪；或许没有明确的下列想法：“我的朋友(或恋人)一定是参加晚会，忘记了给我打电话，让我空等。”相反，你可能只在头脑中闪过这些念头。你能回答下面的问题吗？他是否玩得痛快？他是否与人进行了交谈？那里是否有音乐？是经典的还是迪斯科？现在，我可以断言，你能轻而易举地回答这些问题，因为我们经常在思维中创造意象。

有时，自动化思维如此之快，以至于难以捕捉。前面，我们提到过关于晚会的想像，这些想法在人们头脑中自动产生，不易被觉察。但当我们提醒自己注意这些想法时，你才意识到你的确有这样的想法。因此，当情绪发生变化时，我们必须查看自己的思维，弄清我们到底是怎么想的。

自动化思维经常出现在意想、白日梦以及幻想中。如上所述，我们能在头脑中构念出朋友、恋人在某地(晚会)的场景，并想像他玩得很愉快，大笑着喝酒等等。我们还可能在头脑中与自己争论，例如，我们边等电话边在头脑中想像他玩得如何愉快。你头脑中或许反复出现你与他将展开的争论内容，你或许还会想慷下一次他再打电话来，你将如何对付他等。你不断地在头脑中重复那些事实上你根本不会去做的事，因为你害怕遭厌弃，或是害怕道德谴责。

有时，我们或许没有充分意识到，我们在头脑中正构念某种场景，而是仅仅体验到某种情绪或情感。例如，朋友没有打电话来，你会感到自己很沮丧、充满愤怒。但你对你的思维过程的认识是表浅的。有时，我们任由思维驰骋，好像身体里有某种“内部导演”提供各种思维和表象。因此，我们需要训练自己识别自动化思维，使它们能被意识到并且发生改变。我们需要使用积极的想像，即允许我们自己进入该思维，对它进行检验，以使我们能够比较容易对付它。

思维的生成性

从前面的例子中，你会发现一个重要的现象——一个观念会引发另一些观念。人类思维具有很高的生成性。我们常常不满足于——种或两种想法。有时，尤其是我们的思维向抑郁方向下滑的时候，它会给我们带来灾难。例如，让我们观察一下，当朋友或恋人没打电话来时，你的思维是如何一步一步滑向抑郁的。你的思维过程如下：

他没有打电话。

这是因为他有更好或更有趣的事情要做。

如果他在乎我，他早就打电话过来？。

因此，他并不真的在乎我。

我似乎永远无法找到在乎我的人。

我是一怎么??

或许我非常没有吸引力，令人厌烦。

我永远不可能与人建立一种天长地久的亲密关系。

我将永远被抛弃。

生命完全是空虚无意义的。

这种思维进程如此之快，以至于我们几乎无法意识到。我们不仅因他人未打电话而失望、气愤，我们还会感到抑郁。因为我们的思维使我们得出这样的结论：我是个令人讨厌的人，没有人关心我，我将遭到所有人的抛弃。当我们陷入抑郁的时候，常会出现上述快速的思维程式。抑郁的时候，我们的观念会将我们带入更坏的可能中。而这一切发生的又是如此迅速——有时甚至在几秒之中。

恶性循环与情绪放大器

这种自动化思维，常会引起各种观念间的相互反馈。例如，抑郁的时候，我们经常感到不想做事，而一旦我们没有完成什么事情，就会认为自己没用，这种自身无用感会使我们变得更女口抑郁

现在，你或许能发现，一旦你的思维陷入这种恶性循环，除非采取措施，否则难以摆脱。这种思维可以被称为“情绪放大器”，因为，以上过程不断循环，强度逐渐加大。该结构本身没有任何因素可以使其强度减弱，因此，你需要情绪减弱器，即那些能打破上述恶性循环的方法。你或许会发现，该循环中有许多你可以突破的环节。你可以因自己的积极表现鼓励自己，你可以学会鼓励自己的努力，而不在乎其结果。当我们抑郁的时候，我们常常忽略了自己点滴的成功。除非取得巨大的进展，否则我们很难满意。

打破上述循环的另一途径是告诫自己：尽管我现在没有做出什么成绩，但这并不等于说我是个没用的人。生活对我而言，不仅仅是获得成就和认可，如果你正处于抑郁状态，那么，你不必为自己的无动于衷而感到奇怪，仿；注定会如此反应，因为你像所有陷入抑郁的人一样，感觉自己很抑郁。我们常常固执地坚持自己的想法及做事的方式，即我们不易被理智说服，特别是来自他人的劝说。我们会变得自大，相信只有自己知道的才是真理。因此，我们忽略他人对：厂我们的看法：认为他们不理解我们，或者不了解真相。我们想尽一切办法证明自己的消极观念是正确的，他人的想法是错误的。下面，我们将就如何尽快改变这种观念做一番探讨。

有关你情感与行为的观念

尽管通常情况下，是情境或事件引发了消极思维，但是事实并非总是如此。有时，我们先有某种内部情绪，如愤怒，然后形成了对该情绪的观念。例如，你或许认为愤怒是不对的。或者你对某人抱有性幻想，并因这种想法而内疚，因为你告诉自己这种性幻想是不对的。亦或你感到自己对某件事焦虑，同时，你又认为自己这样太愚蠢、太脆弱。你或许一觉醒来，觉得自己浑身疲惫，便想：噢，上帝，又是阴郁的一天，我该如何摆脱它呢？我们还可能对我们做过或没能做的事件产生消极观念。我们反复琢磨自己的行为，然后对其产生消极的想法。例如，由于焦虑，我们没有能够应邀参加晚会或其他活动，我们便认为自己太差劲，会令别人感到不舒服，为此，我们充满了内疚感。

以科林为例，他由于患有社会性焦虑症，没有参加一个朋友的送别晚会，他产生了如下观念：

我本应该去的。

我让朋友难过？

他可能会生气，然后不再对我感兴趣。

别人会怀疑我出了什么毛病。

我又一次失去快乐的机会。

在社交场合中，我真是没用。

我陷入焦虑之中是可悲的。

这些观念越是占据他的思维，他就越容易出现焦虑或抑郁。

有时候，我们对自己身体的感受也会导致消极观念。例如：经常出现惊恐发作的人会注意到，当他们感到焦虑的时候便心跳加快。因此他会想：我的心脏一定是出了什么毛病。然后他开始关注自己的心跳。由于认为自己的心脏有问题，他又会为此而感到焦虑。当然，随

着他的焦虑程度提高，心率会进一步加快。尽管心脏只是一个泵，随着身体的需要自动调节心率。但由于他们把心跳加快看作是心脏病发作的先兆，所以这一观念导致了他的焦虑进一步升级。

因此，我们可以看到，我们对自己、他人以及未来的消极观念，会提高我们抑郁的程度。这些消极观念的产生是由于外部事件、内部感觉，以及对自己身体或行动的过分关注造成的。记下你的观念

这里将给你提供一个表格的范例(见附录一)，用以记录你的自动化思维，借以进一步控制和改变你的观念。这一表格，与前面打电话的例子中使用的有些相似。通过表格的第一列，你可以看到，有许多事件可以引发消极观念，并导致消极的评价和结论。如：其他人批评你，或者你未如所期望的那样做好工作(如未接到电话)，你会对自己的感觉产生消极的评价(例如，因为我感到愤怒，所以我不是一个好人；对非配偶产生性幻想是不对的)，也会对行为或身体产生消极评价(如：我本不应当那样做，我是个糟糕的人，经常冲动；或心率加快意味着心脏有病，我或许会死)。然后，你可以像前面那样，将后两列填上，即填上你对引发的事件及其后果的看法。

首先，找出你关注的事件，然后，记下你头脑中的想法。如果我们习惯性地将它们记下，就更容易识别它们，这有助于我们清楚地认识它们，并将注意力集中于此，避免它们在我们头脑中混混沌沌地出入。一种最有效的方法是，监控你的情绪、情感的变化，并记住这些变化产生时发生了什么事情——如：被批评、事情没有如愿做好，或工作没有完成。然后，记下与这些情境相联系的概念。

另一种方法是，如果你注意到自己情绪的变化，或注意到自己正处于焦虑、抑郁或悲伤的情绪之中，你便反问自己：如果我的情绪能够表达自己，它们将对我说些什么？

在第四列，你填上纠正性思维。请看附录一，你可以参照表中的例子，将空白处填满。当你读完这本书，我希望你不仅能很好地识别自己的观念及你的抑郁螺旋结构(情绪放大器)，而且能够成功地改变消极观念，不再令“安全胜于后悔”，“做最坏的打算”等想法占据你的思

维。如果你发现改变观念很困难，请不要着急，这需要时间训练，我们将在以后的章节继续上面的功课。如何识别你的观念

有时，想弄清楚自己在想什么是非常困难的。那么，我们如何才能帮助自己弄清我们的观念呢？方法之一是向自己提问：例如，假设你努力做某件事，但没有做好，你感到失望，情绪低落，这时，你可以问自己如下问题：

问题

可能的答案

我是如何考虑这件事的隐含意义的？

我无法完成我想完成的工作。

这导致我什么样的观念？

我为之努力的大多数事情都是失败的。

我从这些情境中获得了什么结论？

在我想获得的事情上，我不可能成功。

你也可以就他人对自己的看法及反应向自己发问：

我怎么考虑他人对我失败的看法？

他们会认为我简直不能做任何事。

另一组问题是对自己作为一个人的结论性看法：

这件事对我而言意味着什么？

如果我失败了，意味着我能力不足。

我如何看待这件事对我未来的影响？

我永远不可能做什么有意义的事。

总之，你可以问自己下列三类问题：

1. 你如何看待自己。
2. 你如何考虑他人对你的想法。
3. 你如何考虑该事件对你未来的影响。

以“事情进展不顺”为例，你或许会有如下观念：

- ．在这个任务上我没有成功。
- ．这件事情上的失利意味着我能力不足。
- ．其他人会认为我在许多事上都不能胜任。
- ．我不会在任何事情上获得成功。

在我们向自己发问之前，这些观念不可能清晰地呈现在我们面前。通过对这些问题的思考，我们能更好地关注自己的思维，从而洞悉自己对事件与情境的看法。

像生活中许多事情一样，这也需要练习。并且，开始可能感觉不习惯，一段时间以后，你或许会发现，你的思维经常出现某些重复的主题，比如，在抑郁的时候，我们经常在头脑中出现对未来、对他人关于自己的评价以及对自我观念的消极判断。基本态度与信念

我们或许会问：这些消极观念从何而来？一种答案是，抑郁状态本身激发了这些消极观念。但更为常见的是，我们对自己、对他人乃至对生活的基本信仰与态度，导致了我们的自动化思维，也埋下了日后陷入抑郁的种子。这些基本态度与信仰包括：

- 如果一个人犯错误，那么他们便是无能的。
- 一个发脾气的人是不可爱的。
- 如果没有一种和谐、亲密的关系，你是不可能快乐的。
- 如果与亲密的人争吵，他们便不会再爱你。
- 如果父母不爱你，或虐待你，便说明你是不可爱的。
- 性是肮脏的。

许多类似的基本态度与消极信念，导致了人们的消极结论。以我个人为例：我英文很差，于是我形成了消极观念：“英语差，说明我很笨。”当我抑郁的时候，这一信念就变得非常真实——我感到自己既不聪明，也不能干。当我犯拼写错误时，我责备自己英文太差，接着便产生了不愉快感。直到后来我才发现，这种观念(即，我很笨)是不正确的，我认为只有自己才会犯拼写错误，殊不知别人也犯同样的错误！我们常常无法意识到自己的基本信念，但对情境的情绪反应可以提醒你：或许你存在某些消极的基本信念，需要识别并加以改变。

消极的自动化思维是特定的时间在特定的情境下产生的。但它们经常包含着消极的基本信念，这些信念同我们对生活的基本看法一样，是一直存在的。让我们回顾一下第二章中莎莉的例子，她的基本信念如下：

在他人看来，我是个废物。我常阻碍他人做他们喜欢做的事。人们不喜欢我呆在他们周围，我千万不能做任何可能伤害他们的事。我必须成为他人希望的样子。表达愤怒或说出自己的需要，会导致他们抛弃我。我必须对他人感恩。如果我表达7自己的不满，那么，我就是个忘恩负义的坏人。

尽管这些思维与信念不总处于激活状态，但却很容易被引发。沉溺于自己的观念

自动化思维与我们沉溺于其中的思维是不同的。自动化思维与快速反应相联系，并伴有情绪与情感后果。例如，当某人突然出现在你车前时，你的胃马上剧烈地绞痛，同时产生这样的观念：“我撞着他了”；有人打电话告诉你，你的爱人与他人有染，这一消息同样会击中你。在这些例子中，获取具有个人意义的信息非常迅速。以打电话为例，你或许会对该信息做进一步的思考，然后认为这一消息并不真实，可能是有人故意搅浑水，在你与你爱人之间制造麻烦。换句话说，你重新思考，并“取消”你最初的情绪反应。你也可能认为这一信息是可靠的，并开始对此进行思考。

当我们沉溺于某种思维时，我们的大脑会反复出现各种想法。常见的情形是你将注意力集中于某一组想法上，躺在床上焦虑。这与快速反应并回过头来重新思索是有区别的：当我们沉溺于某种思维时，我们任由自己沿着某种思路想几分钟甚至几小时。当我们产生情绪化的快速反应时，我们需要平静下来弄清自己的想法；而当我们沉思时，我们非常清楚地知道自己在想什么。因此，有必要意识到：沉溺于消极思维只能使该思维变得更加根深蒂固。

抑郁不仅包含自动化思维以及对情境的快速反应，而且也包括“沉思默想”——即对消极观念的反复思想。识别并打破这种思维是非常重要的。你应当分散自己的注意力，或者你可以尝试着问自己：我到底在想什么？这有用吗？把你的想法写下来（不要任由它们在你头脑中徘徊）是打破这种思维的有效方法。或者，你町以告诫自己：“我知道我在想什么，如果我继续想下去，我的情绪将愈加低落。”一旦把你的思维写下来，它们就很容易被击破。

到目前为止，你或许会意识到你沉思默想的内容，它们可能是：无能、不公正、不公平、报复、损失，以及对未来的消极预测——事实上，每个人都时不时会有这些思维。尝试认识你经常沉思的事情，并努力认识你思维中常出现的主题。如果你很难意识到你何时陷入沉思，那么，你可以在你的住处做些标记，随时提醒自己考察自己的思维。或者你可以随身携带一块石头（或其他的小物品），每当你摸到它时，就提示自己检查你的思维内容。如果你当时正在为某件事情

而沉思，一定要提醒自己摆脱它。总之，要想尽办法停止对消极观念的沉思默想。

当然，这并不是说我们永远都不该有悲伤、焦虑或消极思维与情感，或我们应当一直让自己远离一切痛苦的想法。事实上，有些沉思默想能够帮助我们解决困难或突破痛苦情绪，如悲痛。应当避免的是那些能导致你抑郁的思维与情感。

第六章 向消极思维与情感挑战

在前面几章中我们认识到：抑郁的时候，我们感到情绪低落、心思疲惫，并且出现消极思维，而这种消极思维会使我们的抑郁状况越来越糟。在需要振作的时候，我们的思维很少鼓励我们，而是不断地折磨与苛责我们。这一章，我们将学习如何打破抑郁的恶性循环。请参看附录(“思维控制与改变表”的第四列)，我们马上要学习如何使用它——即如何向消极思维发起挑战。

首先，我们要学会换位思考。好比我们要买东西(房子或汽车)，我们喜欢多一些选择的机会，我们的观念也是如此。我们需要试着换一种思维观念。抑郁时的想法是折磨人的，总是试图阻止我们改变它。抑郁就像汽车商亨利福特，因为他说：“你可以选择任何你喜欢的颜色，只要是黑色的就行。”抑郁使我们相信它告诉我们的是客观事实，在这方面它甚至有些狂妄自大。抑郁同样热衷于告诉我们应当做什么，不应当做什么，以及情况有多糟糕。但这只是我们大脑的一部分在说话，我们可以采取两种措施控制它：坚持理性质疑、换位思考和培养对自己的同情心。

用理性思维拯救自己

为了摆脱抑郁，我们需要鼓励自己的理性发挥功效，但请注意，虽然换位思考在战胜抑郁方面大有帮助，但并不是灵丹妙药。有时，抑郁的人需要他人帮助自己回忆那些已经遗忘的事件、面对他们不敢独自面对的事情、体恤他们的悲痛、帮助他们培养成熟的人格等。有时，人们抑郁的程度如此之深，以至于要靠药物来打开疗效的大门(或帮助睡眠)。然而，当消极思维攻击你的时候，了解并控制它将大有好处。方法之一就是理性地对待它。下面，让我们看一看理性思维的特点与功用。

· 理性思维注重证据。它好比科学家或侦探，将思维和观念当作可以证伪的假说。理性思维不轻易回答什么，就像福尔摩斯一样，在下结论之前，它仔细考察，希望掌握更多的线索。

- 理性思维喜欢多重选择，它不喜欢只有少数几个选择，而是倾向于多视角看问题。

- 理性思维喜欢检验和验证。

- 理性思维不愿受情绪影响而草率下结论。

- 理性思维认为知识是不断积累的，我们知道的越多。事情变得就越复杂。这是加深我们对问题理解的源泉。

- 理性思维认为学习是一个尝试错误的过程，事实上，我们从失败中学到的东西比从成功中学到的要多。

- 如果有机会，理性思维总喜欢对某一观点或行为做优缺点的评析。

- 理性思维用长远的眼光看问题，认为只要我们一步一个脚印，总会达到目标。并且，它认为，无论短期内会有益处还是会遭受挫折，长远利益才是至关重要的。

因此，“理性的、求证的方法”是我们应当大力培养的思维品质，然而，思维有帮手才能更好地战胜抑郁。理性思维的朋友和盟军是所谓的“同情性思维”。我们需要培养同情性或是友好的理性。而非冷冰冰的理性。同情性思维

通过进化，我们拥有了关心其他人、动物或事件的能力。例如，当孩子受伤时，父母懂得，光有理性思维是不够的，儿童还需要你的拥抱以及爱抚。我们的大脑进化出了这种能力：我们能够同情他人、为他人感到难过并试图帮助他人。然而，抑郁的时候。我们便丧失了这种内在能力。我们常常无法更好地照料自己，甚至根本没有意识到我们需要自己的关心。治疗，意味着我们必须重新激发对自己的关心——这种被抑郁夺走的自我治疗的能力。

与理性思维相同，同情性思维也有自己的特点：

- 同情性思维关注个人成长，帮助我们发挥潜能。
- 同情性思维关注支持、治疗，并善于聆听自己与他人的需要。
- 同情性思维以友好、良善的方式了解问题。
- 同情性思维表现为易于宽恕别人，不易责备别人。
- 同情性思维不是破坏，而是尽量帮助治疗、修复与重建。
- 同情性思维认识到生命是痛苦的，我们都是不完美的。

· 同情性思维不把我们自己或他人简单地视为有价值的商品，自我价值或被人认可不是赚来的，也不是通过某种条件或条约得来的。

我们能够学会将自己的思维训练得温情、友好，培养同情性思维品质。对于一些人，尤其是那些年轻时没有获得温情和爱的人，这是非常困难但却极为重要的一步。纽带，任务和目标。

当人们寻求治疗的时候，他们总想找一位具有同情心的治疗师：
(1)理解但不责备他们；(2)热情友好；(3)帮助他们重新看待问题，帮助他们成长。这些标准反映了他们内在的智慧，即对治疗因素的认识。

受过专业训练的治疗师关注于三类因素：“纽带”，即病人与治疗师之间的关系；“任务”，即需要解决的问题，以及“目标”，即治疗目标。你可以采取同样的方法帮助自己摆脱抑郁。

纽带

纽带在此是指你与自己的内在关系。你应当打破与自己原来的那种虐待、敌视的关系，重新建立一种温情的、有助益的、友好接纳的关系。这并非是件容易的事，你必须为此付出努力，以下是这方面的要点：

．如果你在监控自己的思维，发现自己过分苛责，那么想像一下对待一个你所关心的人(家人或朋友)，你将如何表现?想像你是如何鼓励他们再试一次，或继续努力的。记下你可能说的话，想像你说话时的语调及行为举止；想像在他们哭泣或恐惧的时候，你如何宽慰他们，如何理解他们的痛苦。你应当意识到，当他人处于痛苦中的时候，你并没有嘲笑、贬低他们，也没有在他们抑郁的时候踩他们一脚，你对他们的这种关心、帮助，正是你应当学会向自己使用的。请以之为座右铭：“关心与原谅能够治疗抑郁；苛责、虐待只能伤害自己。”或“我要与我内部的治疗师而非内部的暴君建立联系。”

．想像一位关心你的人向你伸出了援助的手，他既理智，又充满情感——你曾一直盼望有这样一位父亲或母亲。有时，那些成功地挑战自己消极思维的抑郁者，常喜欢想像一个富有同情心的帮助者如何思考和建议。请记住：你内部帮助者的耐心无可限量。

任务

当我们朝摆脱抑郁的方向努力的时候，我们可以为自己制定各种任务，并逐一完成。以下就是一些例子：

- ．学会精确地监控自己的思维与情感。
- ．记下你的思维，或将其记录下来。
- ．学会诚实面对自己。
- ．学会承接大问题，并将其分解为小问题。
- ．每日完成一些小的功课。
- ．学会自信，减少自我攻击。

目标

以上都是你想实现的目标。起初，抑郁的人只想感觉好些，但这
是一个需要分解的大目标，分解后产生的小目标如下：

- ． 每天多做一点。
- ． 对他人更自信一点。
- ． 在你喜欢的事上多花些时间。

最初，你要每天或每周给自己设置一些目标，开始的目标越小越好。然后，思考达到这些目标所包含的任务，以及你将如何尽全力获得成功。如果问题很难，你无法达到目标，那么回答如下问题：

- ． 目标过高吗？
- ． 我能否进一步将其分解？
- ． 我是否遇到了意想不到的问题？
- ． 我是否付出了足够的努力？
- ． 在我内心深处，我是否认为即使达到这些目标也毫无益处？
- ． 如果我失败了，我是否同情自己？挑战消极思维的几种方法

寻找证据

当草率下结论的时候，我们常常放弃了寻找证据，成了最差的科学家和侦探。因此，我们需要鼓励并训练自己去寻找证据。当我们对自己、对他人、对未来、对世界抱有消极观念时，我们要问自己：“下此结论，我是否有足够的证据？”

安妮认为自己把饭菜烧糊了，晚会被她搞得一团糟，因此她非常失望。然而事实上，并没有证据表明客人们玩得不愉快。我们如何帮助安妮停止自我谴责，而将注意力转向晚会成功的方面呢？方法之一

就是与该观念进行辩论，附录一第四列提供的思维方向，既是理性的，也是同情性的。

理性思维

同情，友好的思维。证明晚会一团糟的证据何在？。这一想法很草率，不是吗？

·对自己这样苛责有什么好处呢？客人们看上去都不太高兴吗？

·一个人把饭菜烧糊了又怎么样？

·你认为他们还会来吗？

·如果你的朋友处于你的境地，你会如何待她？

·问问客人们玩得是否高兴，

·烧糊饭菜是人们常犯的错误，看他们的反应。让我们计划下一个晚会吧！

寻找证据是非常重要的。我们之所以很快放弃了一些事情，很重要的原因是我草率地下结论说我们做不了。我们过分注重指向消极结论的信息，而忽略了积极方面的信息。

转变思考角度

与寻找证据做出结论相关的是学会如何寻找其他可能性。抑郁的时候，我们很难做到这一点，但我们可以首先寻找那些不支持某一观念或想法的证据。

简和太瑞就金钱问题发生了争执，争论得很激烈，以至于简认为太瑞不会再爱她了。如果简读了这本书，她就会换一种方式处理这个问题，把产生这一观念的原因写出来，考虑其多种可能性。

我们之所以争论是因为：

消极观念

其他可能的原因

- 他不在乎我。
- 他也为钱的事情着急。
- 他说了伤害我的话。
- 他生气的时候常说些伤人的话，不过老实说我也这样。
- 他压力太大，我们俩都是这样， 因为他可能要失业。
- 如果我们不是对钱过分担心， 我们就不会如此对待对方。
- 我们的争论是因为压力，而不 是因为缺少爱。

简可以采取的另一种办法是：列出支持和反对自己观念的证据。问题的关键在于，你找到支持一种观念的证据的同时，也要 考虑到支持其他观念的证据，不要让自己局限在一种想法中。

当简找到被伤害的其他原因后，仍为自己与太瑞之间的冲突感到不快乐。然而，除认为太瑞不再爱自己以外，她还意识到了与争论相关的其他因素。怒气过后，她决定与太瑞就此事谈一谈。太瑞说，他认为简不理解他的感受，不知道事情对他而言有多么困难——换句话说，太瑞不是不爱简，而是认为简不理解自己。尽管他们仍然就“到底谁更不理解对方”进行了一些争辩，但最终，他们达成共识：缺钱是常见的问题，他俩都因没钱而感到压力，但他们应当共同解决这——问题，而不是向对方撒气。如果简一开始就不放弃“太瑞不再爱我了”这一观念，是很难做到这一点的。事实上，双方都倾向于将争论看作是缺乏爱的证据。

当然，你生气的当时，最好不要把与你争论的爱人看作是你最爱的人。这并不意味着你不爱他们，也不意味着他们不爱你，我们应当

谨防可怕的“必须”...他们必须在任何时候都爱我”或“我们若彼此相爱就必须永不吵架”。

有时，证据往往指向相反的方向——即在彼此的关系中缺乏爱。凯瑞与蒂姆相处一年半了，蒂姆的性需求粗鲁而强烈。有时，他会喝得酩酊大醉来见她；有时，他甚至忘记了两个人的约会。凯瑞一次又一次地为他找借口，结果越变越抑郁。

这对于凯瑞来说，也许很困难，但当她考虑他爱她以外的可能性时，不幸地发现，他根本不在乎她——或者至少不像她要求的那样爱她。

寻找其他可能性，意味着我们并非只有一个视角。有时，我们不愿意考虑其他可能性，因为那样会导致痛苦的结论。在凯瑞的例子中，她有一个根深蒂固的观念：如果她放弃了这段感情，将无法找到另一段感情。正是这一观念阻止了她考虑其他可能性，使她无法根据证据判断蒂姆是否喜欢她。当认真审视证据的时候，她发现，总的来说，他们之间的关系不是相互支持的健康关系，而是痛苦大于快乐。

积极的想法

其他可能性

· 结婚后他会改变的。

· 我上个月遇到了他的前任女友，她说他还是老样子，并说我对他太宽容了。我读过的书也告诉我，人们在婚后是不会有变化的。

· 男人都是这样。

· 我认识一些男人不像他那样。

· 他情绪不好时喜欢与我交流。

· 恋爱关系除情绪不好时提供支持外，还有许多内容。或许他只是在利用我。

· 他通常是很好的，经常带我出去。

· 即使是希特勒有时也很好，只有总体感觉才是最重要的。

后来，她想像自己将如何帮助面临同样困境的其他人时，发现她的同情性思维告诉自己：

我知道我对独身的景况感到忧虑，但我能够学会面对这种，情况。有这种关系比没有这种关系更痛苦。我摆脱这一关系并不意味着我放弃寻找一种更好的关系，我应当考虑自己给他带来的好处，而不能仅仅想着自己的不足。我很诚实，也很忠诚，我善解人意。当然，人无完人，但我是比较好的。在我心里，我知道这一点。结束这场关系有点可怕，但我以前一个人也活得很好，我从未指望过一个男人能使我的生活变得绚丽多姿。我可以与他人重新开始一段新的感情，那个人能给我带来更多的快乐。结束这场关系不会使我变得不可爱。

当凯瑞不那么抑郁的时候，她将自己的想法都记了下来，并录了音。之后，每当她情绪低落的时候，就阅读或收听她的记录。她给自己提供了这么多的可能性以及建议后，能感受到同情和关怀，这有效地帮助她缓解了抑郁情绪，使她能勇敢地面对结束关系这一问题。

在这一阶段，典型的反应是：“当然，我能够找到其他可能性，但我并不相信这些可能性，这仅仅是自欺。”如果你这样想，那么告诉自己，这是抑郁的典型思考方式——它永远知道什么是真实和正确的。在此阶段，寻找其他可能性，避免钻牛角尖是至关重要的第一步。

利与弊

你应当看到，记下你的所思所想大有帮助，它能够使你澄清观念、集中注意力思考，也能帮助你制止萦绕在你脑海里的观念和想法。这一做法非常重要，因为就像锻炼身体能使你肌肉发达、身体健康一样，你需要经常性地努力积累在挑战消极思维方面的技巧。

记录你的思想同样可以帮助你解决冲突或两难选择。你可以把做这种改变的利(前提或益处)与弊(后果或损失)写下来。比如，凯文对是否搬家做了利弊分析，结果如下：

利

弊

- 社区环境好。
- 上班的路远了。
- 房子大，有多余的空间留给家人。
- 不熟悉，我喜欢旧房子。
- 花园较大，可以休闲。
- 没有时间照料它。
- 投资条件好。
- 太昂贵。

凯文接下来的工作是逐条进行利弊分析，他与家人共同进行这一工作，和太太就同意还是反对进行讨论。通过讨论，他清楚地意识到，对新的家和社区环境的不熟悉是他唯一的障碍。他意识到自己不愿意离开熟悉的环境，这一点一旦在他的头脑中澄清，他便能够向这一观念挑战，承认适应新居需要花些时间，但总的来说，搬家是个好主意。

有时，我们非常不情愿改变我们的基本观念或处事方式，因为我们总感觉这样要付出很大的代价。在治疗中，凯瑞意识到，如果两人关系处理不好，她就常常自责，尽管她知道终止自责是对的，但发现这样做很难。于是，她写下了放弃自责的利与弊，试图找出她自责的原因。

利

弊

我会感觉更好

但我可能对他人更加愤怒。

我可以去感受刺激

但我可能会像我妈妈一样，常常责备他人，我不喜欢她。

我不会感到自卑

但我可能看不到自己的缺点，变得狂妄。

通过上表可以发现，对凯瑞而言，改变现状所存在的许多自己未认识到的弊端——不仅仅是害怕成为他不喜欢的人。如果看到这样的可能结果，任何人都会拒绝改变现状。其实，凯瑞需要为她提出的弊端寻找证据。有什么证据表明不自责就会变得狂妄？难道没有人既不自责也不狂妄吗？

治疗中，人们经常会看到改变现状的弊端。当然，他们并不想抑郁——但摆脱抑郁包含了更困难的事情，他们不得不弄清楚，事情将会怎样？变化将会带来什么？为什么会有恐惧？并非每一个利都对应一个“但是”（尽管考虑这些可能性是有帮助的）。如果不对他们感到的弊端进行探究的话，他们就会拒绝改变。一旦他们弄清了是什么阻碍了他们，可能会更愿意向这些阻碍发出挑战。

有时，利与弊并不那么容易看清。例如，为了寻求快乐而保持某种亲密关系会导致依赖性，也会使我们倾向于继续保持这种缺乏爱的关系——比如凯瑞的例子。独立自强的需要可能导致的弊端是不愿向他人求助。

你可以放慢速度，反复进行，既可以通过自己反省，也可以同他人讨论。

实验设计

设计实验对于挑战抑郁观念也是有帮助的。通过这种方法，你很容易获得证据。在此，请记住“是挑战而非一蹴而就”——将你的实验设计成许多小步骤，而不是一头扎进具有很高失败危险的事情中去。不要担心步骤太小，俗话说：“千里之行，始于足下。”

如果你的实验没有发挥功效，请找出失败的原因。弄清：里面是否有成功的因素？你的尝试是否太冒险？你的期望值是否太高？消极观念是否战胜了你？你是否投入了所需要的努力？

查理习惯于以能力不足为理由推掉自己的工作。在治疗中，他制定了几种可以与自己的消极观念对抗的方法。他将那些更为理性，充满同情性的观念写在小卡片上，决心利用卡片与消极思维对抗。然而，他只是偶尔将卡片拿出来读。并且，在读的时候，他没有投入精力认真思考卡片上的话。他很随意地对待卡片上的话，有时甚至看见单词而没有领会其中的含义。在心灵深处，他认为：“这种方法根本不会有效果。”实验还没有开始，他就已经开始拆自己的台了。当然，向消极的思维方式挑战不可能靠魔术发挥作用，它的确需要付出努力。在此病例中，尽管实验失败了，但却证明：查理心里顽固地认为这种方法不会有效，因此瓦解了自己的斗志。他不得不学习使用同情性思维，并以友好、支持的方式告诉自己：

我知道这很难，是的，抑郁也令人讨厌，但不要拆自己的台，让我们使之运转起来，毕竟这没有什么损失。如果你是在帮助一个朋友，你一定知道这任务很艰巨，但你还是尽量鼓励他们去做。让我们也从一点一滴开始吧。

摆脱抑郁需要付出努力，如果你想帮助自己就必须付出努力。这如同锻炼身体一样，如果你穿着运动服从花园跑到后门是毫无效果的，你必须做得更多些。有些人发现，这样做很困难，或许他们需要

额外的帮助。如果你尽了全力发现还是做不到，也不要责怪自己。另外，如果你为自己设计了实验，就要尽全力去实施。例如，当你思考其他可能性时，要保证你的确在思考，而不是仅仅看卡片上的字。你应当想像：如果我接受了这些可能性，我的感受会如何？

第七章 消极思维的风格特点

本章将探讨抑郁时人们的思维类型。如果你能够领悟到抑郁状态下思维的片面性，那么你将更有把握战胜它们。

抑郁时，我们的思维方式发生了变化。消极的思维观念，以及负向的记忆很容易进到我们头脑中来，而且挥之不去。我们的思维开始向所谓的“消极思维偏见”转变。这一现象的产生有两个可能的原因。第一、在应激和情绪唤醒的条件下，我们的大脑易于选择“安全胜于后悔”的思维模式。我们的思维丧失了灵活性，凡事往坏处想，寻求确定性。这是人类大脑的特性：没等你发觉，没等你付出任何努力，你的思维已滑向极端。第二、儿童时期形成的消极信念和个人判断(如不可爱、失败、无能)，会因消极事件的刺激而激活。这些消极事件包括：人际关系破裂、人际冲突、强烈的失望感等。消极事件唤醒了记忆中的消极信念，而消极信念会促使个体对事件做消极的解释。图4描述了这种螺旋结构：

当我们的思维沿螺旋结构向下的时候，我们开始寻找证据来证明或适应自己的消极观念。我们开始回忆起过去的诸多失败，于是情绪便像黑色的浪潮一样，向我们积极品质的沙滩席卷而去。消极思维会在抑郁时变得越来越强烈，使抑郁程度进一步加深，变得难以缓解。某些抑郁性思维很常见，为了战胜它，我们必须：(a)识别它们；(b)使用我们的理性和情感性思维解决问题。下面让我们从草率下结论这一消极思维模式开始探讨，因为它是引发其他消极思维的关键。

草率下结论

如果我们感到自己易于被他人抛弃，或有这样的基本信念，即“如果没有一种亲密的关系，我将很难快乐”，那么，我们会很自然地得出这样的结论：他人将离弃我。这种念头常迫使我们依附于与他人的关系中，不敢面对可能会被他人抛弃的恐惧。

我们的本能告诉自己，我们很难单独生存。在原始生活条件下，这种想法或许是对的，因为被遗弃是一个巨大的威胁，特别是对于年幼者。但在今天，这种想法就不那么确实。当然，被抛弃可能会非常令人痛苦，我们会感到很伤心，但我们可以采取措施或寻找证据帮助自己应付。这些措施包括：寻求朋友的帮助、提示自己，在未与某人建立亲密关系以前，自己也能应付，或告诉自己，很多人也都面临同样的困难，但他们活得很好。尝试学习在一段时间内独立生活对你大有好处。

如果你害怕与他人的关系出问题，或害怕被人抛弃，有一种方法可以帮助你，那就是：将你的恐惧写下来并与之辩论，想出各种能应对人际关系破裂的方法。当然，关系破裂是很痛苦的(你无法避免)，但你可以学会如何更有效地面对它。下面我们采用附录一中的第二列与第四列进行探讨：

消极思维

质疑与应对方法

如果我独立自主的话，遭到厌弃。

首先，我有什么证据证明，我将被抛弃 或我们的关系行将终结呢？有什么证据 支持或反对我的担忧？

如果做最坏的打算，我将如何面对它？这将很痛苦，但我不能姑息这些情绪，我要面对这种危险并想办法应付它。这些 办法包括：向朋友述说，寻求他们的支持，考虑如何靠自己生活。

即使关系真的破裂，对我而言也没有什 么影 响。关系破裂并不表明我不可爱， 它仅仅说明我没处理好这段关系。

也许我应当独自应付被抛弃恐惧。这样 做的益处在于，我将看到自己是个独立 自主的人。我通过两种方式草率下结论：(1)当关 系没有破裂的时候，设想其马上就要破 裂了(2)假设关系真的破裂后，我将无 法应付。

草率下结论的另一种形式是“主观臆断”。我们认定别人不喜欢我们，仅仅是因为没有足够的证据证明他人喜欢我们。在“主观臆断”中，我们相信自己可以通过直觉知道别人的想法。

了解朋友的底细，对他人是否欺骗我们保持敏感性，是大有好处的。如果不是这样，我们在关系的处理上将大费周折。下一番赌注，输赢则难以预料。当我们陷入抑郁的时候，我们对受骗、被利用的可能性更加敏感，我们开始认为他人并不真地关心我们，他们只不过在假装——他们是不可靠的朋友。我们不断地在记忆中寻找自己曾经不被关心的证据。

其实，我们可以通过下述方式向这种思维挑战：

人们照料自己是理所当然的，或许人们没有像我想像的那样关心我，但这并不等于说他们不关心我。或许我有的方面不讨他们的喜欢。其实，他们有的地方也不大讨我喜欢。但谁规定我必须喜欢他们的全部，或他们必须喜欢我的全部呢，我是人，不是神。人与人之间常常会互相伤害，这就是生活。

此外，我们还可以通过“寻找证据”来挑战这种思维：

其他人或许心情不好，无法理解我的感受。如果人家不是有意的，我怎么可能从他们的行为中读出轻蔑与藐视呢？难道除“他们不喜欢我以外”，没有别的解释了吗？如果经过验证，我认为他们的确在轻视我，我最好还是离开他们，或者降低对他们的期望。

对未来的预测

在某种程度上，我们都需要对未来有所预测。我们需要对生活面临的威胁、机遇以及前进道路上的障碍有所把握，以便决定我们是否为之付出努力。我们为达到目标付出多少努力，很大程度上取决于我们对未来乐观或悲观的态度。当成功的概率微乎其微时，我们投入大量的精力是有百害而无一利的。然而，问题是当我们陷入抑郁的时候，我们的大脑常做出这样的结论：“做什么都没有用”，并一再暗示

我们“世道艰难”。抑郁告诉你：“投入的努力再大，也得不到回报，还是收手等待好的时机吧。”因此，要摆脱抑郁既要培养耐心，又要养成这样的思考习惯，即“我对未来过于悲观了”。

我们要认识到，我们的感觉是环境造成的，这并不意味着做什么都没有用。我们可以将大的问题分解成小的问题，逐步达到目标。例如，丹为获得学位不得不做一个项目，他感到非常焦虑，确信自己将无法完成。经过努力，他学会了向自己的这一悲观思维挑战，成功地将问题分解成可执行的小的步骤：首先，与导师谈一谈，弄到足够多的相关资料，然后制定写作计划。从某种程度上讲，这有点像登山：为了克服对高度的恐惧，你应每次上一个台阶，同时不要向一上或向下看。

有时我们需要学会适当的妥协。但如果你还没有尝试任何计划、更没足够的证据证明你什么都不能做，就放弃了努力，只能表明你太焦虑了。使自己活跃起来

认为做什么都徒劳无益，或认为事情太难，谁也帮不上忙，会使我们放弃努力，变得更加消极。向这种想法挑战具有重要的意义。有时，成功的关键在于，尽管前景看起来不容乐观，但我们仍不放弃努力。反省一下，你在执行本书的建议方面是否缺乏积极性？你可以这样向你的观念挑战：

消极思维

质疑与应对方法

我做的一切都是白费力气

下这样的结论我是否具有足够的证据？这是否是我的主观感觉？

我之所以如此感觉是因为我抑郁，这是抑郁的自然反应。我如果努力的话会失去什么呢？如果我付出了努力，并且没有成功，对我而言并没有什么坏处，相反，或许会有些好处。在未开始之前我就将自己挫败了吗？如果我努力，尽管可能没有成功，但我却知道我付

出了努力。我可以循序渐进，如果我将问题分解成小步骤，它们或许就不再那么可怕了。我不必一次做得太多。我努力做一点，总比什么也不做会令我感觉要好些。我要因自己的努力而鼓励自己。

克服消极被动的诀窍是，从那些“可以做”的事情开始努力。情绪推理

强烈的情绪或情感，会诱使我们从某种角度思考问题，尽管我们知道自己是非理性的。问题在于，我们并没有努力用自己的理智战胜情感。在情绪的强大作用下，我们常常会认为“我感觉是这样，我的感觉一定是正确的”。

感觉其实是最不可靠的。例如，在“十字军东征”时期，许多欧洲人“感到”上帝让他们杀害穆斯林，于是他们就做了。通观历史，人们因为服从于感觉的驱使，做出了许多可怕的事情。

情势

我感觉是这样，我的感觉一定是正确的

将去参加舞会感到焦虑

我感到恐惧，因此这种情境一定是可怕的。我感觉心脏病好像要发作了，因此心脏病真的会发作。

因一件小事而受指责

我感到内疚，因此这是我的过错，我是个坏人。

发脾气大喊大叫

愤怒使我感觉自己很可怕。因此，发脾气是可怕的。我是一个坏人，令人讨厌。

想哭

我感觉我一旦哭起来，就会像决堤的洪水一样一发不可收拾，因此我必须克制自己不要哭。

哭的时候自我意识

变得强烈

犯错误

哭的时候，我感到羞耻。因此哭是令人羞耻的，是软弱的标志。

感到自己真笨，因此我是愚笨的。

因此，作为一条原则你要记住：在抑郁的时候，你不要相信自己的感觉(尤其是当你对自己进行苛责、挑剔的时候)。这里有一些典型的“我感觉是这样，我的感觉一定是正确的”式的思维观念：

不论你感到自己失败、不可爱、愚笨或是其他什么，这都不会变成现实。感觉不能反映现实。你可以通过下面的方法向这类情绪推理提出质疑和挑战：

我或许犯7错误甚至表现得很愚蠢，但这并不会真的使我变得愚蠢。无论此刻我的感觉如何，我始终是个具有各种潜能与可能性的个体，不能被轻易评判。我可以学习变成不同的样子。或许，我现在认为自己永远不可能成功，但这毕竟不是事实；我或许感觉自己将永远无法停止哭泣，但任何人最终都会停止哭泣。哭泣是受伤害、需要医治的标志，并不代表我是脆弱的。

在有些情况下，感觉的确非常有价值。事实上，它赋予生命以活力。但当我们用情感代替理性思维处理问题的时候，往往容易犯错误，因为我们的情感缺乏现实性和精确性。你应当考虑的是，如何用你的理性(同情性)自我挑战上述列表中的思维与观念。当然，这并不意味着你不能依靠直觉，而是说，你需要寻找证据来证明你的直觉。

“我必须”

感觉是以各种形式出现的。当抑郁的时候，或在抑郁出现之前，我们会认为自己必须做某些事情、必须按照某种方式生活，或必须拥有某些东西。例如，如果你认为：“我得发财，否则我就不会快乐。”那么，你便会陷入麻烦。这并不是新鲜的道理，12世纪以来，佛教徒一直认为：痛苦源于我们对物质的贪恋与欲望。

我们对许多事情、对事情的许多方面都存有贪欲：“我必须一自被他人所爱；我必须永不失败；我必须证明我永远不会丧失自控力；我必须……”十之八九，我们意识不到自己的这种想法，但我们的情绪却可以为我们提供线索。同样，有时我们也要求别人“必须”：“别人必须对我很好；他人必须不向我说谎、不令我伤心”等等。挫折和暴力常与这些“必须”相关联。例如，有些暴力型男子认为，女人必须遵从他们，不能与他们争辩；当男人有性需求的时候，她们必须让他们满足。我们的“必须”越强烈，我们遵从自己“必须”的倾向就越顽固。有时，我们会强迫他人顺从自己的意志。

你应当利用感觉的力量，来检查你自己是否有这种“必须”，然后向它们提出挑战。当然，我们的“必须”不是“或者……或者”，换句话说，“必须”的强度是不同的。典型的有“我必须拥有爱才能幸福”、“我必须成功才能被爱”、“别人必须理解我的感受”。改变这些“必须”的关键，是要将“必须”转化为“希望”。例如“我希望自己被他人所爱。但如果不是这样，我也同样很快乐”或“我非常渴望别人能够理解我的感受，但如果他们没有做到，我会很失望，但绝不会像世界末日到来般的痛苦”。

如果你认为理性的方法对你很残酷，你可以想一想佛教徒的话：“贪欲为痛苦之本。”控制我们的贪欲，就控制了我们原始的情绪化思维。无论你的“必须”是什么，你都要认识它，并且将其转化为“希望”。应当认识到，减少你的贪欲，会释放你自己，使你更加自由。请记住我们的“必须”是具有讽刺性的，例如，有时我们过于渴望成功而害怕失败，以至于我们因恐惧而变得退缩，什么事都不敢去做。如果你参力口一个晚会，并认为“任何人都必须喜欢我”。你很可能会因过分焦

虑而玩得不愉快。你可能根本不敢去参加这次晚会，即使你真的去了，也可能会因为你的过度防御，使得他人无法与你交流。

轻视自己的努力

如果我们遭遇了困难，或经历了重大的挫折，我们会需要比过去更大的把握才能够重新付出努力。这种现象具有进化学意义。小心谨慎是一种适应性行为，俗语说“一朝被蛇咬，十年怕井绳”。

但同样的现象出现在抑郁中却大有害处。如果我们经历了挫折与失败，我们就会认为必须取得一项大的成功来鼓励自己，我们才能重新回到原有轨道中去，小的成功无法安慰我们。但是想摆脱抑郁，常常要依靠这些小的步骤，我们无法靠飞跃取得成功。能够阻碍我们循序渐进摆脱抑郁的典型的自动化思维包括：

- 没有抑郁的时候，我常做些了不起的事。做这样一件小事 对我毫无意义。

- 他人能很轻松地做这些事，而我却要付出这么大的努力。这说明我毫无进展。

- 任何人都能做这些事。

- 对一些人而言，小步走是对的。但我想有一个飞跃，否则 都没有意义。

请回忆一下我们对于抑郁的论述。抑郁时，你的大脑以完全不同的方式工作。你的脑化学物质分泌量或许会减少，你或许会感到疲惫不堪。因此，你应当进行纵向比较。你或许认为别人比你取得的成功更大，但如果你不抑郁，也会像他们一样，只不过你目前处于抑郁状态。根据你的脑工作状态，及你必须付出的努力，如果你能前进一小步，就是一个巨大的成功。比如，你的腿折断了，想重新学会走路，那么你能迈出一小步就是巨大的进步。抑郁的人常希望别人认为他们的确出现了身体方面的障碍，然而不幸的是他们无法做到这一点。但这并不等于说，抑郁病人的身体与脑生理状况与正常人毫无差别。

如果你能够做你认为很难的事情，当然要比做那些简单的事情，更值得表扬。你要学会欣赏并表扬自己的努力，不要单单看结果。

请记住，他人能够做你不能做的事情，不等于说你必须像他们一样。我认识许多远比我成就的心理学家，我欣赏他们，但我并不认为我必须达到他们的水准。

关注消极事物

抑郁时，我们不仅不相信事物的积极方面，而且倾向于关注事物消极的方面，就像我们带着墨镜观看世界一样。战胜这个习惯的一种方法是，告诉自己：“我承认我善于挑毛病，但我同样也能够发现事物好的方面——比如自己或他人身上的优点。”

你要专门花一些时间，寻找你自己或他人身上好的，有益的方面。另外，你还可以寻找其他证据或可能性，向“事物全是坏处”这一观念提出质疑。做这个练习，不是让你仅看事物好的一面，缩小真正的困难和问题，而是给你的思维带来平衡，让你大脑中控制积极情感的区域也能发挥功用。不信任他人对自己的积极态度

我们不相信事物的积极方面的另一个表现是，我们不信任他人对我们的积极态度。我们以马而克斯的“我不想参加任何要吸纳我为会员的俱乐部”为座右铭，我们将他人对我们的接纳看作是消极的。以下还有些例子：

当老板因斯蒂芬的工作而赞赏他的时候，斯蒂芬认为：“他这样做仅仅是为了使我工作更努力，他不满意我的工作表现。”当艾玛病愈上班后，同事对她表示问候，艾玛却认为：（他们问的都是他们知道的事，他们并不真地关心我。我猜他们这样做只是为了使自己感觉好些。”当彼得赞美莫里恩的时候，莫里思想：“他这么说只是为了讨好我，或许他想与我发生性关系。”保罗对他的工作进行可行性汇报，他知道报告中有一两处是薄弱环节。当他获得正性反馈时，便想：“我又一次欺骗了他们，他们显然没有认真阅读，没有人对我的工作感兴趣。”

保罗并没有纵容自己沉溺于这种消极想法。在我的鼓动下，他去征求了老板的看法，尤其是对于那些薄弱环节的看法，与他意料相反的是，他的老板说：“我们知道你报告中这些地方陈述不清，而且那个部分整体上都没有论述清楚，但不管怎么样你对其他问题的论述，为我们解决这个项目提供了一些新的见解。”这样，保罗获得了关于报告反响的一些证据，而不再仅依赖于自己的感觉。

从进化角度讲，我们对欺骗的防御系统可能会过分活跃，使我们上当受骗的可能性异常敏感。并且，人对欺骗有两种类型的恐惧：一方面我们可能认为其他人用鼓励的语言欺骗我们。另一方面，我们认为，如果我们得到了表扬，我们就欺骗了他们。由于欺骗会给人心理造成威胁，因此，当抑郁的时候，我们对欺骗愈加敏感。但我们可以向这些想法发出挑战。例如：

即使人们受到了一定程度的欺骗，又有什么要紧？对我有什么害处？我不应当要求人们一直是正直的。生活就是生活，有些人就是更容易欺骗他人。一般来说，果人们赞扬你，而你却又无动于衷，那么你就应当加以注意，弄清为什么。他们在欺骗你吗？还是你认为你欺骗了他们？你认为你自己不值得赞扬吗？你是否对积极的事物缺乏信任？如果是的，这对你有什么好处吗？思考一下接受赞扬的利处，而不要机械地忽视它。全或无或无思维(有时被称为或者一或者思维，极化思维或黑白式思维)是我们的心理受到威胁时典型的思维反应。我们需要快速而非延迟的回答，错误会使处于野生状态时的人类付出巨大的代价。动物也需要当机立断(例如听到灌木的响声是否逃跑)。如果选项明确的话(全或无)，那么当机立断就会比较容易。

问题在于，全或无的思维能使我们彻底迷失。我们完全不花时间和心思去考虑有关其他可能性的证据。以下是典型的全或无思维：

- ． 我的努力结果或是成功，或是惨败。
- ． 我 / 他人要么非常好，要么非常坏。
- ． 要么对，要么错，没有中间状态。

· 如果我不完美，我就是个失败者。

· 你要么是一个真正的男人，要么就女里女气。

· 如果你不赞同我们，你就是反对我们。

· 如果事情没有按我们所计划和期望的那样发展，那就是个 惨败。

· 如果你不是经常向我表达爱意，你就是根本不爱我。

全或无的思维方式之所以如此普遍，有两个原因。其一，我们对不确定性感到不安，许多人都为不确定性感到不安。一定要弄清楚该怎么做，以及什么是正确的。他们通过全或无的思维来创建他们需要的确定性。有时，我们认为那些了解自己，并对重要问题了解得非常清楚的人是强大的，我们崇拜他们，努力效法他们。但你要小心，希特勒了解他自己的想法，他是全或无思维者的典型代表。有些看上去强大的人，其实很刻板。我发现，很多抑郁的人都崇拜那些强大的人，其实，如果你走近这些人，就会发现，这些人既不强大，也没有什么同情心。他们很浅薄，刻板，是全或无思维者，常常急于表达自己的观点。

有时，你先跳出圈外，把问题看成灰色的，或许并没有害处。尽管我们最终必须走进，但至少我们给自己留出了衡量证据的空间，让自己的理性思维做了些工作。

我们产生全或无思维的另一个常见原因是挫折失望(请见第十五章)。仍以安妮为例，她满脑子都在想如何让客人过得更愉快，以致将食物烧糊了。她自己想：“我把整个晚会搞得一团糟，我连一顿饭也做不好。现在，人人都知道我是多么无能。”她的失望 / 挫折以及不安感(被他人认为不够好)使她产生了全或无的思维模式：“整个晚上被我搞得一团糟。”其实，这种现象司空见惯，有多少次，我们仅因为一点小事不顺就撒手不干了？

但是，有什么证据表明整个晚上都一团糟？就此我询问了安妮(安妮的回答在括号里)。

- ． 人们是否彼此进行了交谈？(是的)
- ． 他们是否聊天、谈笑？(是的)
- ． 气氛是放松还是紧张？(放松)
- ． 大家吃了你做的食物后是否都吐出来了？(没有)
- ． 他们是否说过得很愉快？(是)

安妮后来反省，食物的确令人失望，但这一失败仅仅是挫伤了点她的骄傲。如果不是如此焦虑和抑郁，她或许会看到烧糊饭菜有趣的一面，从而自我解嘲。

摆脱全或无的思维，避免对自己进行好与坏、成功与失败的极端判断，对于治疗抑郁非常重要。抑郁状态本身会降低我们的挫折耐受性，并将我们推向全或无的思维状态。因此，我们必须对此大加小心，不要让它占据我们的思想。过分概括化

如果一件事错了，我们便认为任何事情都不对头。我们的失败感不断增多，直到后来，我们认为自己做的任何事情都是失败的。一旦出现这种情况，我们就会将挫折和失败看作是永无止境的，做什么都没有用，事情总是这样的。

． 一个学生得了个低分，心里想：“我总是学不好，我的功课将永远也好不了。”

． 一个朋友让苏务必参加她举办的晚会，但朋友忘记了这个约定。于是苏想：“人们总是这样对我的，没有人关心我。”

． 丹与女友分手后，想：“没有她，我永远也不会幸福了，我将因此而痛苦终生。”

让我们看一看如何向过分概括化的思维挑战：

消极思维

质疑与应付方法

我将永远不会成功

“永远”和“总是”是非常重的字眼。我确实感到情绪低落、充满挫折感。但当我情绪低落时，常会出现过分概括化的思维方式。

我以前也这样想过，但事情并未解决，至少某种程度上是这样。让我想像我能做什么事情才会有所好转，这总比什么都不做要好。预测只是可能性的问题。或许我应当学习如何使事情向好的方向发展，我不必跟自己做对。假如一个朋友失败了，我不会这样对他说话，或许我应当学习像对朋友那样对自己说话。

自我中心思维

在自我中心思维方式的控制下，我们很难相信，其他人对我们与我们对自己有完全不同的看法。我们认为自己看事物的方式就是其他人看事物的方式，即“我认为我失败了，因此他们一定认为我失败了”。

自我中心思维还有另一种表现，即我们坚持认为其他人应当遵守与我们相同的价值标准与生活准则。珍妮特非常看重生日，经常会记得他人的生日，而她丈夫艾迪则并非如此。他喜欢意外地送些小礼物，制造浪漫。有一年，他忘记给珍妮特送生日礼物，珍妮特想：“他知道生日对我多么重要，我从不忘记他的生日，而他竟然忘了我的生日如果他爱我，他是不应当忘记的。”事实上，艾迪并不知道珍妮特那么重视生日，因为她从未说过，他简单地认为他与她一样。

在关系治疗中，艾迪对珍妮特的沮丧非常惊讶，他说他的确给她买了礼物希望给她带来惊喜，这表明他是关心她的。同时他对她说(第

一次)，她除了生日从不给他送礼物，按他的想法，他认为她一年仅有一次能想到送他点小礼物，以使他惊喜。

人们常与我们持不同观点。因此，假设他人与自己的观点一致是没有好处的。我们每个人都有自己的生活经历、人格特点，我们的人生观、价值观各不相同。这种差异能够成为我们成长或人际冲突的源泉。正因为我们如此不同，人类才如此丰富多彩。遗憾的是，我们常因他人与我们在思维与行为方式上的不同而轻视他们。从很多书中我们都会看到：男人与女人对于人际关系的需要和看法完全不同。如果我们正视自己的需要，并公开与伴侣沟通，就不会出现这种问题。但如果我们不清楚自己的需要，并且强迫他人与自己的想法一致，那么问题就会出现。

第八章 自我折磨及如何发出挑战

抑郁时，你的思维与情感经常会变得非常消极。我说“经常”是因为事实并非总是如此。例如，曾有一位病人，自从她对门住进了新的邻居，她就开始变得抑郁。那位邻居习惯于在清晨大声播放音乐。她试图找有关部门禁止他，尽管人家很同情她，但却帮不了她。逐渐地，她陷入了抑郁，感到整个生活都毁了，自己却无能为力。她并不认为抑郁是她自己的过错，也不认为自己无能、无价值或脆弱。她抑郁仅仅是因为，她沉溺在对一个复杂情境失控的状态中。

有时，抑郁是由于家庭或重要关系的冲突、破裂而造成的。抑郁的人感到自己被这种关系所困，充满失败感，但却没把过错归结于这种关系。有时，抑郁的人为抑郁病症，以及抑郁给自己周围的人造成的影响而感到难过，但他们不认为自己坏或无能，他们将过错归罪于抑郁本身。

许多抑郁的人对自己很苛刻。抑郁当然不会改善我们的自我感觉。与自我的不良关系能够成为抑郁的前奏，并且，这种关系会随抑郁的发展继续恶化。本章中，我们将对抑郁病人典型的“自我思维”进行讨论，研究如何战胜它。本章讨论的所有的思维模式，都可以被看作是“自我折磨”。你将看到，我们通过各种方式来折磨自己。

自责

当我们试图寻找事件的根源时，责备就产生了——为什么会如此？抑郁的时候，我们感到自己对消极事件负有极大的责任，因此，我们开始自责。这种现象的原因是复杂的，有时，自我责备是在家庭中习得的，当家里出现问题时，受到责备的常常是我们。因此，即使是受性虐待的儿童都学会了责备自己——这当然是荒唐可笑的。遗憾的是，善于责备他人的成年人，常挑选那些最无反驳能力的人做他们的责备对象。

塞尔维娅是一个很自责的人，她的妈妈常常责备她自己的生活造成了痛苦。久而久之，塞尔维亚就接受了这种责备。每当亲密的人遇到困难时，她就开始责备自己。然而，当塞尔维娅寻找证据时，她发现，造成她妈妈生活不幸的原因很多，包括婚姻问题、经济拮据。但塞尔维娅小时候无法认识得这么深刻，只能相信妈妈告诉她的话。

抑郁者的自责是彻头彻尾的。当不幸事件发生或冲突产生时，他们认为这全是他们自己的错。这种现象被称为“过分自我归因”，是指当我们没有过错，或仅有一点过错时，我们出现承担全部责任的倾向。然而，生活事件是各种情境的组合物。当我们抑郁的时候，跳出圈外，找出造成某一事件的所有可能的原因，会对我们大有帮助。我们应当学会考虑其他可能的解释，而不是仅仅责怪自己。

丈夫有了外遇，舍拉因此而自责。她认为：“如果我对他再多些关心，他就不会有外遇；如果我的性吸引力再大点，他就不会有外遇；如果我是个有趣的人，少关心些孩子，他就不会有外遇。”她所有的想法都集中在自己身上。然而，她应当考虑其他的可能性。例如，她应当想到“如果他对孩子负起责任，我就不至于如此疲惫不堪；他应当花更多的时间呆在家里；如果他做爱时吸引力大些，我就会更喜欢性生活。即使他感到自己被其他女人所吸引，他也不会真的那么做；那个女人知道他已经结婚了，不会鼓动他这样做。”

你可以将所有可能性逐条列出，并用百分数评出其真实性。或者你可以画一个圈，将每一个原因分配为一个区域，每一区域的大小代表了真实程度。图5画出了舍拉的情况。两个圆分别代表抑郁的观念和更为合理的观念。请注意：任何一种情境都是由多种原因所造成的。当舍拉认识到这一点后，她发现，她的“另一种看法圈”似乎更为真实。

责备他人的时候，我们也会出现相同的倾向，即我们不考虑事件的复杂性，单纯地苛责他人，认为他们很坏、脆弱等等。

自责与自我控制

让人感到矛盾的是：造成自责的原因之一是，自责能够带来希望。例如，如果某件事是由我们的过错造成的，我们将来就有机会改变它。我们对事件的(潜在)控制感，使我们不必面临实际上的不可控制感。在抑郁状态下，提高对生活的控制感虽然很重要，但了解我们的极限，掌握哪些是我们不能做的，也同样十分重要。舍拉最终不能不面对这样的事实：她不能完全控制自己丈夫的性行为，这是他的责任而不是她的。我们必须注意：在自责的时候，我们不要给自己施加对事件超乎实际的控制感。

避免冲突

自责的另一个原因是，自责比责备他人更舒服些。自责能够维持和平，防止我们与他人产生冲突。小时候，如果父母告诉我们，他们之所以打我们，是因为我们在某件事上表现得不好，那么我们就能学会接受他们的观点，不去争论。这种态度会沿袭到成年时期。在我们看起来，他人似乎都没有过错，不应受到责备。

有时，我们发现自己对某件事并非完全没有责任，但，当讨论我们的责任时，就夸大了所应承担的责任。我们过度关注自己的过错，感到自己一无是处。然而，生活中的任何事情都是由诸多因素造成的。在此，我们必须避免全或无的思维方式。不管怎样，我们应当承担自己应负的责任，但不要过分。只有原谅自己、宽恕他人，我们的疾病才能够好转。期待惩罚

当不幸发生的时候，抑郁的人感到，自己会因某方面的过错而受到惩罚。我们似乎相信：只有我们好的时候，才能发生好的事情；当我们坏的时候，只能发生坏的事情。因此，当不好的事情发生时，我们会认为，这说明我们曾经或一直很坏。当凯特的孩子患病死亡后，她感到，这一定是上帝因几年前她做人工流产而惩罚她。抑郁的时候，被惩罚感变得很强烈。经剖析就会发现，这种被惩罚感，往往与过去对某件事的内疚或羞愧相关联。例如，理查的父母曾告诫他，手淫是很不好的事。但当他12岁第一次手淫的时候，他感到很愉快，同时也产生了强烈的内疚感。此后的许多年，他坚信自己沉迷于手淫是

非常恶劣的，迟早会因此而受到惩罚。因此，当不幸的事件降临在他头上时，他便将其视为“惩罚的一部分”。

要克服这些情绪，通常我们不得不先接受使我们感到内疚的事件，然后学习如何原谅自己。“公正”与“惩罚”的原则是人定的，要接受这一点有点难，但对于非洲难民来说，没有公正可言。无论我们表现如何，好事坏事都可能发生在我们头上。

自我批评

与自责相关联的是自我批评。有时，我们因某事而自责的同时，也会认为：这是意外的不幸，我们可以原谅自己。然而抑郁的时候，惯性使我们花费大量的时间去批评、论断我们所做的一切。

有些人认为，自我批评是促使自己努力的唯一途径。例如，一个人或许说“如果我不批评自己的话，我将无法做任何事情。”他们将自我折磨看作是驱动自己的力量之一——颇具施虐、受虐倾向。这种人认为，威胁与惩罚是促使事件成功的最佳方式。这种观念可追溯到儿童时期。或许父母经常说“如果不是我经常管着你，你什么事也做不了”或“惩罚是对你最有效的方式”。父母对孩子好的行为不太注意，也很少表扬；但对坏的行为却很快做出惩罚性反应。因此，孩子逐渐学会了自我批评与自我惩罚，很少鼓励自己。

抑郁时，自我批评常是不由自主的。自我虐待 / 批评的倾向 是如此的顽固，以至于我们感到自己被击垮了。因此，当我们对 某事失望或发现自己的行为没有达到理想的目标时，我们会感到 挫折和愤怒，进而猛烈地攻击自己。有它，才能有我

自我批评会导致“它——我”观念，即“只有将‘它’做好，我才能接受‘我自己’”。“它”可以指任何你认为重要的事件。假如你是一个学生，“它”可能代表通过考试。你或许对自己说：“只有我通过考试，我才能接受自己，否则，我会恨我自己。”“它”也可以指应付家务或工作：“如果我能做好这些事，我就是个有价值的人。”成功能导致自我接受，而失败会导致厌恶自己或自我攻击。

这种思维方式意味着：“我要与上次做得一样好。”然而，成功与失败对我们产生哪些实质性的影响？如果你成功了，你就变好了吗？相反，如果你失败了，你就变得一文不值了吗？无论是成功还是失败，你的脑细胞都未因此而增加或减少。我们不会因此而多长一条胳膊或一条腿，甚至我们对音乐的品味也不会因此而发生改变，我们存在的本质没有发生变化。当然，如果失败了，我们会失去一些我们认为重要的东西，我们或许会为失去的东西而悲伤、失意。但需要注意的是，如果这种失望变成了自我攻击，认为不是我们的行为失败了，而是我们作为一个人失败了，那么我们将很难摆脱它。

因此，有必要认识到，成败得失影响的是我们的感觉；我们会因失败而失望，但成败并不能改变我这个人。如果我们过分关注自己的行为，而不对内在自我感到满意的话，我们就会沉溺于对成功的渴求中。只有成功才能使我们感到好过，任何失败都会击伤我们，因为失败会导致我们自视甚低。

这并非是新概念，佛教徒及其他宗教教徒一直都认为：我们之所以痛苦，是因为我们过分在意成败得失。他们认为：“应当生活于这个世界，但不要占有这个世界。”这能使我们认识到，如果我们贬低自己，我们就动摇了自己的生存基础。或许你可以这样想：你的自我好比一幢房子，失败造成的失望就像暴风雨。当暴风雨来临的时候，最好将门窗关严，而不应让所有的门窗都敞着，任凭其遭受侵袭。

问题的关键在于，你应当区分对行为的评判与对自我的评判。你的行为或许未如你所愿，但这并不能改变你作为人的本质。我们可以对自己的行为，或发生在我们身上的事件表示失望，但我们不能用“全或无”的思维方式将自己评价为好或坏、有价值或无价值。如果那样的话，我们就等于将自己非人化为市场里有价格的商品。我们对自己说：“如果我做得好，就值得人们珍惜；否则，我就是无用的垃圾。”然而，我们并不是物，而是有生命、有情感的高级复杂的生命实体，像评价物品一样评价我们自己，是很危险的。自我攻击

最近，有研究表明，认为自己软弱、对自己感到失望，比自我批评观念更容易引发抑郁。这似乎表明，不是自我批评本身。而是个体

对自我批评的反应引发了抑郁。当自我批评变成了自我视，并引发了我们的基本信念和自我标识(例如脆弱、坏、无能、无助等)时，抑郁就产生了。

我们每个人都有自我批评的倾向。然而，当我们开始自我折磨，将自己评价为无价值、很坏或软弱时，就很容易滑向抑郁的深渊。从某种角度上说，我们变成了自己的敌人，失去了对自己关爱的能力。好像我们的自我被某种情绪束缚住了，使得我们对这些情绪过分认同(由于情绪化推理)，认为我们就是我们自我感觉的样子。例如“我感到自己很愚蠢 / 无价值，因此我是一个愚蠢 / 没有价值的人”。

解决问题的关键是，要改变全或无的思维模式以及情绪化推理。

- 将一个人用好或坏、有价值或无价值来评价，是一种全或无的思维模式。我应当想到有些事情是我能做好的，而另一些事情我却无法做得像我希望的那样。

- 我感到自己愚蠢或没有价值，并不意味着我的确是愚蠢、没有价值的。

- 价值评判可用于诸如汽车、洗衣粉等物品，而不能用在人身上。

- 我不能将自己当作一个物品，不能认为自己的价值来自于自己的成就。

- 如果我能承认，“无价值感”是我所有可能的自我感觉之一，那么，我将能够正确看待这些消极的情绪。

- 如果我与无价值感过分认同，那么我很可能会陷入抑郁。自我憎恶

在极端情况下，抑郁不仅包含自我批评和自我攻击，而且包含自我憎恶。这不仅仅是对自我的失望感，而是将自己视为可憎的敌人。

自我批评出于失望以及想做得更好的愿望；而自我憎恶并不是需要自己做得更好，而是怀有破坏或除掉自己的冲动。

与自我憎恶相伴的还有自我厌恶。厌恶是一种有趣的情绪，它包含着想除掉或驱除令自己厌恶的东西的动机。对自己憎恶会使我们将自己判断为令人厌恶、坏或者邪恶。我们一旦拥有这些情绪，就会产生以野蛮方式攻击自己的动机。这不仅仅因为我们感到失望或情绪低落，我们的确对自己的某些部分产生了憎恨之情。

凯特被焦虑和无价值感所束缚，如果事情没有做好，或她与别人产生了冲突，她就会感到愤怒已极。她产生愤怒情绪同时，还对自己抱有强烈的憎恶情绪与观念。她的自我折磨是施虐型的，她有这样的想法：“你是个可怜的东西，是蛆虫，是无用的狗屎！”当人们憎恶自己的时候，他们用来评价自己的，常常是那些能够引起人厌恶情绪的词汇(如狗屎)。凯特受到性虐待，有时她憎恶自己的生殖器官，甚至想用刀子对付它。在极端情况下，自我憎恶能导致严重的自我伤害。

索尼娅没有受到性虐待，但她讨厌自己的脸型，经常求助于外科手术。这种自我憎恶情绪直接指向身体的现象并不罕见，它经常与羞耻感相关联。

弄清自己的真实感受，查看我们的自我折磨、自我批评是否已超越限度，变成了自我厌恶或自我憎恶是非常重要的。尽管你對自己、对自身所处的状态感到失望，但你是否能与自己保持友爱的关系？如果你的自虐倾向已经无法控制，你应当作如下努力：使用你的情感性思维，尽可能用温和友善的方式去改变它。

- ． 我的自我憎恶是非常具有破坏性的。

- ． 我是一个喜欢憎恶的人吗？

- ． 如果我不是一个喜欢憎恶的人，并且能够看到它的破坏性，或许我能学会更好地控制自己。

- ． 我的自我憎恶到底有什么价值？

．我非常了解，如果我在乎某个人，就不会憎恨他们。

．我的思维方式是不是全或无的？我是否忽视了自己积极的方面？

．我像希特勒一样坏吗？不是，那么，我应当正确看待我的自我憎恶情绪。

．或许，我应当更加强硬地对待自我折磨倾向，不能让它夺走我喜欢做的。

．毕竟，自我憎恨或自我厌恶对我没有任何好处，它只能使我情绪低落。

．或许我习惯了他人对我的厌恶情绪，如果我进行自我攻击，我就是在重复他们对待我的方式。

以上最难的部分是，你要诚实地面对自己，然后决定，是否让憎厌继续存留在你体内。只有决心不让自我憎恶继续存在，你才能够训练自己更好地控制它，而不是被它所控制。然而，如果你内心支持自我憎恶，认为它合理，那么，想爱自己并最终治疗自己是很困难的。对于一些人而言，这是一个灵魂搜寻的过程。然而正如——一个病人对我所说的：

最困难的是要意识到，无论过去发生了什么，不管这些年我对自己带有怎样的愤怒和敌对情绪，转折点在于，我下决心承认：我受够了这种自我憎恶。只有那时我才能迈出解决这一问题的第一步。

当然，不仅仅是为了摆脱抑郁，战胜自我憎恶本身对我们也是大有益处的：我们生活中的很多问题会因之而改变。每个人都有潜在的憎恶倾向——如果你感到了憎恶情绪，这并不表明你不正常。问题的关键在于：你给它多少市场？

憎恶来源于伤痛。我们憎恨伤害我们、给我们带来痛苦的东西。但是，与其憎恶，不如关注这些疼痛和伤害，弄清它们到底是什么。

当然，如果你发现，你的抑郁情绪中有自我憎恶的成份，不要把这种经验推广到其他类型的自我攻击中去，相反，你应该说：

很高兴我发现了自己的憎恶情绪。现在，我要着手学习关爱自己，检验自我憎恶中的理智成份。或许我正处于全或无的思维模式，或情绪化推理的控制之下。我应当将憎恶看作是受伤后的症状表现。社会比较一些消极的自我攻击观念，来源于我们将自己与他人比较，从而贬低自己。事实上，人们经常拿自己和他人比较，如“我的 是否比你的大？”等等。即使是动物也通过“社会比较”来决定 向谁挑战、攻击谁、避免被谁攻击。我们大脑天生就具有社会比较的倾向，因此，要避免比较是很难的。

社会比较给我们提供了重要的信息，利用这些信息，我们可以做各种决策，如：“我与他人一样还是不一样？”“我是否是他们中的一员？”“我是局内人还是局外人？”“我是不是比别人好 (聪明、强壮、有吸引力、有能力)还是差不多？”如果社会比较的结果是积极的，那么即使失败也会使我们感觉好些。设想你在 一项重要的任务中失败了(例如考试或考驾照)，你为你的失败感到沮丧，然后你给你的朋友打电话，发现他们也失败了，很可能 你会感到好多了，你会感到失败的不只你一个。

抑郁的时候，我们倾向于拿自己与他人做消极的比较。在这些比较中，我们选择那些事实上(我们认为)在某些方面比我们强的人做对象。换句话说，我们不把自己与平常先生(或女士)比较，而是与那些我们认为做得好的人比较。简是两个孩子的妈妈，她把全部精力用于照顾孩子。她有一些朋友，尽管她们也有孩子，但还是出去工作。简想：“我不如她们那样有能力，因为我没有出去工作。我拼命努力才能把家料理好。”当我问她，在她的朋友中，是否有因孩子未出去工作的人时，她承认，她有许多朋友都没有出去工作。然而，她不与她们比，而偏偏与少数有工作的人比。

黛安生孩子后很抑郁，她认为她的反应与朋友们都不同，自己一定有什么不妥。因此，她不与任何朋友谈及此事，默默地忍受煎熬。

比尔也是如此，他热衷于网球运动，在俱乐部里，他处于中等水平。但由于他常与顶尖高手相比较，因此一旦打不过他们他就感到自卑。

抑郁的人，倾向于忽视那些能给自己能力带来积极评价的社会比较，而经常进行那些能给自己带来消极情绪的比较。换句话说，他们常常找错比较对象。他们不去想自己比XYZ强多少，而是关注自己比ABC差多少。最理想的状况当然是我们不与任何人比，设定个人标准，遵循自己内心的感觉生活。但研究表明，这是非常困难的，尤其是对那些自信水平很低的人而言。因此，当你将自己与他人作比较时，要确保你的比较不会令你感到抑郁或自卑。

在家庭关系中，兄弟姐妹之间的社会比较是非常普遍的，如果你有孩子，你就会发现，他们总是试图搞清楚你(作为父母)更喜欢谁。你经常会听见这样的话：“你允许肯或苏不睡觉、看电视——为什么我就不行。...‘你说肯或苏去看朋友很正常，那你为什么不让我去?’”有时，抑郁的人有许多关于早期家庭关系的问题没有解决，他们感觉自己一直生活在兄弟姐妹的阴影下——不如他们聪明，不如他们有吸引力等。吉姆上了大学，而且功课很好，但他弟弟汤姆更现实，不适合做学问。汤姆对自己并不满足，他经常将自己与吉姆比较，感到很失败，他对自己说：“我为什么不如他聪明呢?”

这些问题与嫉妒相连。嫉妒一旦转向自身，就会更具有破坏性。例如，你或许嫉妒那些获奖或赚了很多钱的人，但如果你告诉自己，除非自己也得到这些东西，否则就是失败者，那么你将陷入麻烦中。比如，在上面的例子中，汤姆执著地认为，生活对他不公平。

一些在社会上似乎很有威望的人之所以会陷入抑郁，其中一个原因就是社会比较。几年前，我与一位医生共事，他在培训期间成绩很好，当他获得职业资格后，发现工作压力很大。他觉得自己比同事差，与他们相比，他感到自己缺乏信心，无法与他们看齐。这再一次证明：社会比较的对象(我们与谁比较)是非常重要的。

尽管社会比较是无法避免的，但我们可以做一些事情，来改变我们由于社会比较而产生的消极观念：

．选择与你最相近的比较对象，避免与那些在某方面明显强于你的人比较。

．非抑郁者与他人比较，发现自己做得不如人，他们就会忽视这种比较。而抑郁的人，并不忽视这种比较而是反复思考。因此，当比较的结果对你不利时，你要找理由证明，这一比较对自己并不合宜。

．如果某种比较使你感到不快，写出这种比较的利弊分析。如果比较对你有利，也不要因此而轻视他人。如果比较结果令你感觉不好，大有挫折感(你轻视了自己)，那么你要认识到，这种比较的弊大于利。

．如果你比较后情绪低落，那么应避免自我攻击。请记住：做任何事都有一些人做得比你好，但这并不意味着你是失败者或能力不足。

．将你的生活看作是个人独特的旅程，有其独特的上升与下跌轨迹，你会遇到各种挑战。尽管你想过别人的生活，但不可能。你应当把你看作你自己，而不是与他人比较后的你。

．关注你能做什么，而不是别人在哪些方面比你强。不要否定自己的成绩。

．如果你抑郁的话，不要以为其他人就不抑郁，从而将自己贴上“无能”的标识。很多人都会焦虑和抑郁。内部折磨者所有这些指向自我的消极观念，都是自我折磨的表现形式。我称之为“内部折磨者”，它对自我进行观察，然后给自我下判断，这些判断的程度从自我批评到自我憎恶不等。我们尚不了解它的来源，但通常它起源于儿童期。如果反观这个内部折磨者，你就会发现，它是你父母中的一个或两个。当面临挫折、我们对自己感到失望的时候，内部折磨者便登台了。

正如我已指出的那样，有些人认为，如果我们不逼迫自己，不诱使自己行动，那么我们什么也做不了。但我们应看到，如果失去厂对

内部折磨者的控制，它将会给我带来损害。让我们回忆一下安妮将饭菜作糊的例子。她因没做好饭菜，而认为自己将整个晚会搞得一塌糊涂，彻底失败了。请注意她的想法多么具有破坏性。想像一下如果面对这样一位朋友，你是否会对她说“你手艺太差，把整个晚会都搞糟了，你真失败”？如果你这么说，她将会非常沮丧，永远都不会再邀请你。但人们常常对自己这样说。

自我折磨(内部自我攻击)经常会导致很多问题(例如做得更少)。打比方说，我把你打倒后，我开始揍你，因为你倒下了。认识这一恶性循环是很重要的，因为我们将会在生活中不断地遇到它。

面对自我折磨者，你应当告诉自己：

看，我并不像自己认为的那么懒 / 坏 / 无能，坦白地说，是我的内部折磨者击倒了我，使我陷入抑郁。它给我造成许多问题，我跌倒了，它却踢我。如果我真的像自己所说的那样渴望成功的话，那么当事情不顺利的时候，我就应当温柔地鼓励自己。如果我有自信的话，我就不会仅仅是恐惧、愤怒和失败，我还能做更多的事。

接下来的是要为自己制定行动计划，学会在成功的时候表扬自己，而不是在失望的时候攻击自己。如果，你的内部折磨者正因你没有付出足够的努力而贬低你，你应当这样对自己说：

我现在很抑郁，没有平常的动机水平是可以理解的。尽管我不能完全做好过去曾经做的事，但我仍然可以做其中的一部分。我要为自己能做的事而表扬自己，而不因自己不能做的事攻击自己。靠自我折磨，我无法走出抑郁。我做的都是我能做的，我要循序渐进，及时鼓励自己，无论进步多么小，我终究是进步？。

如果你想有所反抗，你可以对令你烦恼的事说：“见鬼去吧！我今天要做一些我想做的事。”

第九章 自我谩骂：消极标识是如何影响我们的

在前一章，我们探讨了消极思维与情感。本章将探讨其他类型的自我评价，即我们是如何体验自我，并为自己贴上标识的。这些标识不仅表达了我们对自己的敌意，而且在抑郁病症中扮演着重要的角色。

自我标识

许多人都会在某些时候感觉自己没用、无能。当我们对自己的行为失望，或做某事失败、被他人批评时，这些感觉就会出现。长大后，我们的父亲、老师、手足以及同伴会给我们贴上各种各样的标识，有时甚至是伤害性的。他们可能说我们是废物，是坏东西，不可爱，愚蠢。过分保护的父母会说我们无法独立决策，无法独自应付。久而久之，我们形成了对自己各种各样的看法——即是说，我们开始给自己贴标识，用这种方式描述自己。

举例说明，如果你写信给你的一位笔友——你将如何描述自己？如果你写一封求职信，你将如何描述自己？如果你写信给婚姻介绍所，你将如何描述你自己？如果你写信给牧师或某一个熟悉的人忏悔，你又将如何描述自己？如果你比较以上的信件，很可能每一封信对自己的描述都是不同的。

其原因在于，人是很复杂的，具有许多不同的品质。抑郁的时候，潜在自我的丰富性、多样性以及活力都枯竭了，我们开始用极简单的字眼或标识来描述自己。这些标识可以来源于生活事件，比如你被所爱的人抛弃后，你给自己贴上“不可爱”的标识。或者，你可能在某项重要的任务上失败了，你便给自己贴上“失败”的标识。消极性的标识常常由消极情感所引发，而消极情感则是由早期经历埋下的。

设想你被你深爱的恋人抛弃了，便开始认为自己不可爱，而一旦你陷入抑郁，情况很可能是这样：第二天去上班，你满脑卜都想着这件事。你去看一位同事，但他太忙了，没有时间和你聊天，而且他似

乎也有自己的麻烦。这时，你便开始想：“或许我的朋友根本就不太在乎我，也许我与他的关系并不像我想像的那么亲密。”你能发现其中的问题吗？我们用这种内部情感以及“不可爱”的标识来判断其他情境与关系。因此，内部标识(即你看待自己的方式)能够影响你对许多问题的感知。

自我标识本质上是一种自我谩骂。抑郁时，我们感到标识(如 软弱、无能、没有价值)似乎概括了我们的实质。整个自我可以 靠标识来识别。

抑郁是我们关于自己的判断、标识以及情感，全世界都是一样的。无论我们住在中国、美国、还是欧洲，抑郁的人都以同一口气说话。以下是抑郁症患者用于描述自己的典型词汇：

坏 无能 局外人 不可爱

空虚 无用 失败 弱者

藐小 受害者 可厌 软弱

无望 废物 没有吸引力 无价值

要想向自我标识挑战，首先我们要认识到我们正在使用片面的词语描述自己。我们可以努力从抑郁中跳出，这时你会发现，抑郁使我们一而再，再而三地对自己下如此鲁莽的判断。但是，我们可以训练自己思维，使之意识到，这仅仅是众多可能性论断之一，其他的还有：诚实、勤奋、关心他人、乐于助人、年老 / 年轻、喜欢音乐。我们的消极判断，尽管看起来很确定，是“全或无”的，但我们可以向它的精确性提出挑战。尽管抑郁将我们推向某些极端判断中，但要记住：这些判断仅是我们的一部分。就像一架钢琴，我们可以弹出不同的音符，我们其实比自己想像中的要复杂。

向自我挑战的内容如下：

． 作为一个人，我是复杂的，是几万年进化的产物；我的基因密码极其复杂；大脑中有上亿的脑细胞；从个体角度而言，我经过了多年的发展，我能够在不同的脑状态下工作，并扮演不同的角色。因此，用简单的消极字眼判断自我，判断自我存在的本质，是将“全或无”的思维方式推向极端的

做法。

． 抑郁的时候，自我感觉变得很糟糕，是自然反应，并不说明我真的变得很糟糕。要确信，这是情绪化的推理方式。我或许感到自己无价值，但这并不能成为事实。

． 尽管抑郁的时候，我倾向于将注意力集中在消极标识上，但我应该用其他自我观念抵消这种消极标识。例如，我们可以告诉自己：我诚实、勤劳、有爱心——至少有时是这样的，我应当考虑其他可能的标识和内部感觉。

． 我应当查验：我的思维是否过于片面？我是否忽略了生活中的积极方面？对事物的判断是否过于依赖于自己的情绪状态？是否使用了过分概括化以及极端的思维方式？

． 不抑郁的时候，我是如何看待自己的？或许没有理想中的那么好，但至少比现在强。

． 尽管抑郁使我倾向于用简单的思维处理复杂的问题，看事物非黑即白、非好即坏，但我不是必须这样，我应当努力向它发出挑战。先考察一下，我是如何用简单粗鲁的标识进行自我判断的，认真考察我所使用的典型标识，向它发出挑战。

空虚的自我

有些抑郁症患者生活在空虚中。抑郁赶走了我们的积极情绪，使我们对周围的人丧失了爱。我们感到自己死气沉沉，缺乏生气。正如一个病人所说的：“我感到自己是一个空壳。”

要改变这种状态，重要的是认识到这是抑郁的自然反应。抑郁夺走了你的热情，不是你这个人缺乏热情，而是你所处的心理状态使然。一旦情绪改善，你的热情会自然复苏。尽管你可能为此极为难过，但不要因丧失热情而自我攻击。事实上，如果你关注于自己的悲伤情绪，而不是你所处的糟糕状态，你或许发现自己非常想大哭一场。哭往往会成为热情复苏的前兆。

在一些抑郁个体中，空虚体验并非来自于消极事件，而是源于生活中缺乏积极事件。保拉曾对我解释过这种情感“我从不认为自己很差，从整体上讲，我不认为自己很糟糕，但我觉得自己像‘白开水’。”她感觉自己既不是很可爱也不是不可爱：她觉得自己没有任何特别的地方。治疗中我们发现，小时候，她常受到父母的忽视。他们从未虐待过她，也没有关注过她。由于生活中没有人在乎过她，使她产生了空虚感。当保拉分析“自己像白开水一样”这一观念的利弊时，她发现，这种观念虽带给她空虚感，但也有它的价值：即，使她避免任何形式的冒险。她有自己的格言：不冒险，就不会失去。

要克服这种空虚感，保拉需采取如下转变：

- 准备去冒险，学会应付失败、失望以及被人抛弃。

- 认真分析，从某种程度上说，空虚感是不是避免了你对某些事物的恐惧感(例如失败、冒险等)。

- 要认识到，空虚感是一种情绪推理。例如：“我感到空虚，因此我就是空虚的。”感觉并不能变成现实。

向内部空虚观念挑战，你首先应认识到，你有自己的偏好、欲望、需要和愿望。你的偏好使你成为一个独特的个体。如果你有偏好、愿望和需要，你就不可能是空虚的，或者说是像白开水一样的人。现在，你或许希望自己的感受马上产生变化，这意味着你渴望达到某种心理状态——例如不再抑郁。

让我们首先看看你的偏好：你喜欢看哪种电影？不愿意看哪类电影？你喜欢哪类音乐？对哪类音乐无动于衷？你爱吃哪些食物？哪种食物会令你厌恶？你喜欢吃热马铃薯还是蛇或蟑螂？可见你有自己的偏好！你和哪些人呆在一起最愉快？你最喜欢哪一个章节？你爱穿哪种衣服？如果你说你没有偏好，那么你会不会穿橙红色上衣配完全不和谐的艳绿色长裤？

有空虚感的人需要唤醒内部的某些东西，这些“东西”好像正在睡觉。想像一下，如果这些东西醒来，你活跃起来，形成了自己的偏好，事情会怎么样？想到不仅要考虑自己的偏好，而且要从事它，你或许会感到焦虑，如果是这样，写下你的焦虑观念，并与之对抗——你的恐惧是否被你夸大了？你如何采取步骤战胜焦虑？

因此，你应当承认，无论你的偏好是怎样的不突出，你的确有偏好。你不是完全空虚的，你的状况并不是全或无的。你或许会说：“但是，我身上没有吸引他人的地方。”如果你这样想，你的空虚感可能更近似于“孤独感”，亦或是自信方面的问题。你是否将你的偏好告诉了他人？如果没有，原因何在？如果你向其他人说“我喜欢这或那，你呢？”又会怎么样呢？如果你有这样的想法：“他们也许不喜欢，或者会认为我很愚蠢，太贪心。”那么你的问题就出在自信方面，而不是空虚的问题。

另一种可能就是太不现实。你希望吸引一些人，还是吸引所有你遇到的人？你是否过分关注社会比较？你是否认为，因为父母对我不感兴趣，因此没有人会对我感兴趣？

你可以从如下方面挑战自己的空虚感：

- 告诉你自己，“我很空虚”是一种情绪化推理。
- 我应当学会关注我自己的偏爱，并与他人分享。
- 空虚不是非黑即白、或全或无的问题。

·我或许忽视了生活中的积极方面，认为一些事情并不重要，果真如此的话，这些积极方面是什么？

·我或许正在给自己贴标识，没有意识到人是很复杂的。

·或许这并不是空虚感，而是孤独感，我与他人交往很困难。

·或许在自信方面存在问题，如果我在表现自我方面更加自信，我还会感到空虚吗？

·我没有给人接触的机会，却认为没有人对我感兴趣，这是不是自我攻击？如果是这样，我将如何给他们机会了解我？

令人讨厌的人

几乎所有的人都需要他人的赞赏，这常常意味着我们希望被他人有可取之处(例如天资或能力)。关注他人比被他人关注要容易些。问题在于，当我们有某种需求，只有通过他人帮忙才能解决时，我们感到自己令人讨厌、不值得关心。人们常为需要他人帮助而感到内疚和羞耻。在生命早期，他们的需要可能从未被认真对待过。我的一个病人有句格言，“与他人分担问题，一个问题就会变成两个”。她尽量控制自己，以免成为他人的负担。这使她感觉很糟糕，充满内疚感，而内疚感使她更进一步地渴望关心和被爱。

害怕被人讨厌是非常令人难过的。它意味着这些人无法公开自己的需要，无法公开向他人求助。他们喜欢“旁敲侧击”，向他人发出相互冲突的信息。有时，一些病人来治疗，也会感到很尴尬。他们不是努力分析自己的感觉及其原因，而总是担心麻烦我。我从很早就开始对这一现象进行了研究，我发现，这种担忧有时是因为羞耻，有时是因为担心他们自己的问题太多、太复杂，我无法应付。还有的时候是因为缺乏信任感，他们认为，尽管表面上我对他们很好，内心我会认为他们浪费时间，且向他们隐瞒了自己的真实感觉。

你可以通过以下方式挑战这些观念：

． 任何人都有求靠他人的时候。

． 我是否因为有这种需要而自责，给自己贴标识，而没有面对它们，更好地理解它们？

． 我的情感性 / 理性思维会如何看待此事？

． 有什么证据证明，即使我求靠他人，他人也帮不了我？

． 我是否事先就主观臆测自己将遭到拒绝？

． 我是否在求助于一个不大关心他人或不能理解我感情的人？

． 我是否认为在得到他人帮助之前，我的一切需要都应得到满足？这是否是全或无的思维方式？我的一些需要比另一些更重要吗？我自己能解决一些特殊的问题或需要吗？

． 我能否将大需求分解成小的需求，而不是被这些大的需求

吓倒？

． 我是否能够学会对自己的需要更加清楚，更加自信？这对 我是否有帮助？

我们需要考虑的另一个问题是，有时，我们意识到自己渴望治愈或帮助，有必要求助于他人，但却不知该怎么做，也不知道自己真正需要的是什么。这确要费一番心思，但如果你清楚地知道自己的需要，你可以考虑：“如果我真的找到一个能够满足我需要的人，我该怎么做呢？”这个问题十分重要。因为，你的一些需要得到满足，你会感到高兴。但这些满足将如何给你带来变化？将如何帮助你成长？

莎朗不敢要求丈夫更温柔些，花更多的时间陪自己，以为这样会影响他工作。莎朗认为自己是令丈夫讨厌的家伙。然而，当她仔细考虑自己的需要，并对需要得到满足后她将产生怎样的变化进行设想时，她意识到，自己的确需要他的支持和鼓动来提高自信，以便自己

能够出去工作。通过思考需要满足后她将做什么 这一问题(即需要满足将如何使她发生改变), 她意识到两件事情: 首先, 她能够做一些事情帮助提高自信心(例如, 不苛责自己, 学会自信); 其次, 她能够弄清自己对丈夫的需要, 即她希望 丈夫能够帮助她获得出去找工作的信心。

最后, 我们谈一谈向亲密的人坦白自己的需要这一问题。莎朗认识到: 从丈夫那寻求更多的爱, 不会成为丈夫的负担, 相反, 会强化彼此的感情。这一点是她能够验证的。通过反思, 她看到, 让丈夫谈论他自己的感情和需要, 或许也会带给他很多益处。当她向丈夫提及此事时, 开始他不太明白, 但她触动了 他, 使他也逐渐意识到, 他太关注于自己的工作, 以至于感到很孤独, 二人之间的关系也越来越淡了。而且, 他承认他以前知道莎朗心情不好, 但不知该怎么做, 因为莎朗只是泛泛地谈及她的感受, 从未提及感情背后隐藏的问题——她呆在家里多么的孤独、厌烦, 她想出去找工作。而且, 为了不增加她的烦恼, 他没有同她谈论自己的问题。

有时, 我们的问题看起来完全是个人化的, 我们感觉自己成了别人的负担。但事实上, 有时我们的感觉是关乎二人关系质量的。如果我们过分担心成为至亲至近的人的负担, 我们就不会让他们分担我们的苦恼——每个人都瞒着自己的问题, 那么两个人的感情就要受影响。

伪装感

与空虚感既有联系又有区别的是, 我们感到自己很虚假。从进化论角度看, 欺骗和伪装无论对于人类还是动物都是非常重要的, 许多动物依靠作假和伪装来避免受攻击。同样, 儿童也必须学会说谎, 说谎和伪装是重要的社会技能。有时, 对人不那么直率, 至少是采取点策略, 胜于冒险伤害他人感情。那些坚持100% 诚实, 相信真诚是人类最重要的品性的人, 才会带给人真正的痛苦。打着诚实的旗号, 常常意味着他们可以随心所欲地苛责别人; 他们不考虑其他人的情感, 只关注自己对于诚实的需要。然而, 当别人直截了当地对待他们时,

他们会变得非常沮丧。有时，我们需要隐藏自己真实的情感与想法——过分诚实并不总有益处。

心理分析学家卡尔·荣格认为，我们每个人都有一个人格面具，我们戴着它以使自己可以被他人接受。我们不能够总是与真实的情感打交道，我们需要遵循一定的社会规则，保持相当程度的礼貌。但是，与任何事物相同，好的“人格面具”也需要一种平衡(不是全或无的)。如果我们待人过分不诚实，并感到他人正在利用自己，那么我们心里会感到强烈的不满。

抑郁的时候，我们感觉自己所做的任何事情，似乎都是在伪装或作假，或者完全出于运气。抑郁的人贬低自己以往或现在的成功。究其原因有多种。有时，这些人是完美主义者，对于他们认为不合乎完美标准的事情，他们都不予考虑。他们看到了自己行为或业绩方面的不足，并且过分在意。他们认为自己所扮演的角色比真实自我更有能力、更出色。我的一个病人在学术界享有很高的地位，当他获得一项大奖后，开始变得抑郁，他感到自己欺骗了所有的人，他所有的著作都是假的，毫无价值。

我们或许也会忧虑：自己过去对他人的情感是真诚的，还是在自欺欺人？然而，抑郁的时候，最不宜作这类判断，因为抑郁降低了我们感受快乐的能力，变得缺乏热情。并且，欺骗他人会给我们带来内疚感，而这种内疚感正是我们想竭力掩饰的。

当布兰达患上抑郁症后，她开始觉得自己骗取了尼克的婚姻，并且正在假装爱他。她来我这儿看病的时候，我们进行了一场深入的交谈(情况大致如下)：

保罗(作者名)：你结婚时，是否觉得自己在伪装对尼克的爱？

布兰达：不，不是这样的。老实说，我是对他拿不准并感到焦虑，但我们相处得不错，我当时觉得我们的婚姻没有问题。

保罗：婚姻会有变得可怕的时候，或许你的感受很复杂，无法理出头绪。

布兰达：是，我想是的。结婚是一个大问题，我当时在担心我的决定是否正确。

保罗：你是否认为对决策的正确性感到忧虑就意味着你在欺骗？

布兰迟：我说不准。

保罗：好，让我们这样诠释：你感到自己正在欺骗尼克，是因为你很混乱，不知道自己对他的确切感受。

布兰达：噢，是的，目前我的感情的确混乱。

保罗：好，我们将此视为情感混乱而不是欺骗。虽然，你现在感受不到对尼克的爱，但我们不能确定这是为什么，或许你对什么事情感到不满，或许还有其他原因。但如果我们有步骤地理清它，或许会让你对自己的感受有一个清晰的印象。问题是，如果你为自己欺骗了尼克而进行自我攻击的话，你会感到内疚，那么，想理清你的情感就会更困难了。

上述谈话对布兰达起了一定的作用。事实表明，由于布兰达一开始对尼克就没有激情，她感觉自己欺骗了他，这使她非常内疚。为了摆脱内疚感，她做了许多她不愿意做的事情(例如性活动、一起出门)。但她同时因自己的妥协而感到愤怒。一旦她不再因自己假装爱尼克而内疚时，她认识到，他们两人关系中的确存在问题。此外，她还认识到，爱情是复杂的，并不像电影里演的那样。布兰达过分关注自己的消极情感，忽视了生活中的积极方面；过分关注自己情感混乱的时刻，忽视了他在一起的快乐时光。

有时，人们感到除了伪装外，他们别无选择。例如，他们认为自己必须伪装出爱，以便使家庭某种关系或职业得以维持。麦克假装很喜欢他的老板，他认为，如果不给老板一个好印象，就会被解雇，但他又因自己的软弱而憎恨自己。其实， he 可以用另一种眼光看待这一

问题。他应当说：“我理解我需要这份工作，除了给老板留下好印象、与其和谐相处外，我没有更多的能力去做什么。事实上，我是一个非常老练的社会活动家。”这并不是说，伪装是好的——这只是个人的一种决策，我们需要诚实面对，找出原因，避免自我攻击。如果我们想降低对人做假的程度，就需要学会自信，真心爱自己、爱他人。自我攻击、情绪低落只会使这一过程变得更加艰难。

对伪装的恐惧不仅有内疚的成份(如布兰达)，有时也包含怕被人发现。一些伪装生活的人，时常会感到恐惧，他们害怕被揭穿，害怕遭致冷落和嘲笑。

向伪装观念发出挑战可采用下列步骤：

- 或许我在某些事情上很运气，但不等于说，我所取得的成绩都源于运气。我有才华，尽管不像我期望的那么多。

- 有时，我伪装是因为我迷惑或恐惧。弄清这一点比单纯自我攻击要好得多。

- 伪装与否不是全或无的，伪装是有程度上的差别的。

- “我做的任何事都是伪装的”，是过分概括化的观念。

- 由于感觉像伪装者，我就相信自己就是一个伪装者，这是一种情绪化的推理方式。我需要证据来证明我是或不是。

- 伪装感是抑郁的一个症状，抑郁使我不能够准确地看待自己及他人。

- 如果伪装感困扰我，我最好找到原因，这样才能改变状况。

如果我采取自我攻击，我会感觉更糟，伪装的程度不仅不会减小，而且还会加剧。让我试着用同情的心态来弄清背后隐藏的问题。

抑郁时，对伪装和欺骗的体验，比我们所认识到的更为常见。而且，伪装与欺骗问题常常是社会两难情境的关键点。当发现自己并不十分真诚或诚实的时候，就会感到十分内疚。并且，当我们对自己的行为或表现缺乏自信时，我们也会变得非常脆弱，因为我们害怕他人会发现我们的漏洞，从而将我们看成是做假的人。问题是，“真诚”不是一次性的，即使你今天与伴侣发生龃龉，也并不意味着你们在一起的快乐都是伪装的；假使你抑郁的话，也不表明你过去良好的感觉以及所取得的成就都是伪装的。这仅仅说明，你在不同的心理状态下、在不同的时候，会有不同的感受。

第十章 挑战消极思维的其他方法

前几章主要讲述了几种识别并挑战消极思维与情感的方法，例如：监控你的思维；记录你的观念并澄清它；学会识别抑郁性思维方式(例如：过分概括化、全或无的思维方式、自我攻击)；通过对支持或否定消极思维的证据进行考察，向消极思维进行挑战，用合理的观念代替不合理的观念。本章将讨论挑战抑郁性思维和情感的其他方法。我建议你在做本章的练习之前，最好先做前几章的练习，以便能够积累一些识别并挑战消极思维的经验。

使用信号卡

感到抑郁的时候，你可以使用信号卡提示自己各种对抗抑郁的有效方法。你可以拿一张空白明信片或一张尺寸相近的白纸，在——面记下你最典型的消极思维；在另一面写下挑战该思维的合理观念。针对你全部的消极观念，重复上述练习。

例如：假设你有这样的观念，“我的病永远也不会好了”，当有一天感觉不那么糟时，在信号卡的一面写下你的观念，在另一面记下你的设想：关心你的朋友会如何劝你；如果你的朋友处于该境地，你会如何劝他。记住，不要无动于衷想像这些问题，要尽可能地温和、友善，像一位关心你的朋友正在鼓励你摆脱抑郁。以下是一些要点：

- ． 由于我处于抑郁状态，所以我才会有这些感觉。
- ． 这是我典型的抑郁反应——经常看到黑暗的一面。
- ． 尽管我的感觉如此，但这不一定真实，事实上很多抑郁的人都获得了痊愈。
- ． 尽管我想一下子就好起来，但这未免有些急于求成。我应该把目标定得低一点，循序渐进。

· 过分关注于“我永远也好不了”，会使我感觉更加糟糕，因此，我应当关心自己能做什么，而不是不能做什么。

· 听收音机、欣赏音乐、出去散步或从事其他文艺活动，是转移注意力的好方法。

· 如果我能够学会循序渐进，我将能更好地控制自己的抑郁，让我们行动起来，看结果会怎样。

上述观点在你看来如何？你脑子中是否有贬低它们的想法(典型的抑郁反应)？你是否认为“有道理，但是……”，或“或许对别人有用，但对我没用”？如果你头脑中的确有这些想法，记住这是抑郁在说话，尝试一下会造成什么损失？你如何才能战胜这些想法？

让我们再列举一些消极观念，该观念包含了大量的自我标识：“我的抑郁表明我是一个糟糕、软弱、无能的人，我从未设想过这事会发生在我身上。”你应当在信号卡上记录下列观念：

· 抑郁并不表明我糟糕、软弱或不正常，五分之一的人都会在某些时候陷入与我同样的境地，至少是在某种程度上。

· 很多地位很高的人(电影明星及政客)也抑郁过，这表明 抑郁与软弱无关。

· 有许多证据证明，抑郁并不代表软弱或糟糕，温斯顿·丘吉尔也曾一度陷入抑郁状态，但他绝不是个软弱的人。

· 我不可能这样对处于同一境地的朋友说话，我会尽可能理解并鼓励他们，给他们(及自己)贴上“糟糕”或“软弱”的标识是不好的，这是欺凌的一种表现形式。

· 抑郁的时候，我总是关注于自身的不足，我应当学会关注自己所做的以及能做的方面。

． 如果不再沉溺于抑郁观念，我会好起来。现在，我应当分散自己的注意力。

你应当随身携带你的信号卡(放在衣兜或包里)，必要的时候拿出来给自己鼓劲，帮助自己控制消极观念。有些人认为，把它们挂在屋子的某处会有帮助，例如，我认识的一位想减肥的妇女，因无法控制吃零食的习惯，她便把信号卡挂在冰箱上，上面写着：

你现在又想吃零食了？想想看：你的确需要吃吗？如果你能够抵制住这种诱惑，是否会感觉好些？喝杯茶代替吧，坚持住，明天你会对你现在的表现非常满意。

每次想吃零食的时候，她都看一遍这张信号卡，结果她的自控力一次比一次增强。

做好准备，面对应激情境

如果知道某种压力临近，你应当事先做好准备。你可以使用信号卡提示自己所应采取的应付方式。假如你要宴请朋友，你的反应可能是：“噢，上帝，太困难了！我将无法应付。”你应当在事前想出主要的应付观念：

- ． 或许不会像我想像的那样糟，让我们找出证据。
- ． 我应把该做的事分成小步骤，每一小步都是“可以做的”。
- ． 尽管不想做，我还是要尽量避免满脑子“我做不了”的观念。

． 我应该制定一个行动计划，在实施的时候，我可以使使用放松技术，监视自己身体，控制任何形式的紧张，将注意力集中在进行中的事情上，一旦产生自责观念，我便要告诫自己：“瞧，我做得很好，尽管不是棒极了，至少还不赖。”

． 客人来的时候，我给他们拿饮料，告诉他们随意。客人喜欢随意的环境，注意的焦点不是在我身上。

．宴会当中，如果感到紧张，应马上放松。我要站起来走到厨房去，或出去透透气。我并没有被捆在那儿，我想去哪儿就去哪儿——这毕竟是我的家。

．我应当想像宴会进行得如何顺利，而不是想像它会多么糟糕。我的目的是，证明自己能够应付，这是我当前最主要的任务。我应当避免全或无的思维方式(例如：要么棒极了，要么糟透了)。

．每一步，都要想“进行得不错”，努力避免消极想法。我要尽全力帮助自己，为每一个小的成功而表扬自己。

—上述做法旨在帮助你对待看似困难的事情，提前做好准备，你越是将注意力集中在如何应付上，事情就会进展得越顺利。

如果情绪能讲话

许多抑郁的人说他们脑子里没有明确的观念，有的只是感觉。记得有一次我开车去上班，情绪很低落。起初，我无法将注意力集中在任何事上，因此，我采用了“如果感觉会讲话，它们会说什么”的观念，试图抓住沮丧的感觉以便告诉自己到底是怎么回事。采用这种方法，我发现我可以弄清楚为什么情绪低落。它(情绪)非常忧郁地告诉我：“你的生活毫无方向，你老了，机会正在远离你。”顺着这种想法追寻，我发现其源头在于打板球上。三十多岁的时候，我过分关注于工作，放弃了很多年轻时很喜欢的运动。到四十多岁的时候，我又重新捡起了这些运动，尽管大学时代我是个出色的球员，现在却不行。与年轻的队员相比，我是一个笨拙的老人，视力不佳，看不清球。我突然意识到，我正在为青春的逝去而伤感。如果我们允许自己的情绪畅谈，它们会将我们领到一些很奇特的地方。

因此，如果你无法确立你的观念，却能够识别自己的情绪，那么就问自己：“如果我的情绪会讲话，它将说些什么？”把头脑中出现的思维大声说出来，注意它们，但不要将它们引开，弄清在你关注自己的情绪时，大脑中出现了什么观念。要有心理准备，因为有时候我们头

脑中一片空白或者出现的思维毫无意义，但这样做的目的是引导自己独自进行有方向的探索。

乔感到愤怒，却认为自己没什么想法，我让他靠在椅背上，闭上眼睛，将意念集中于在保持愤怒的身体部位，让思维在头脑中自由运动。我说：“好，乔，感受你体内的愤怒，并深入它，现在，如果你的愤怒能讲话，它将说什么？”乔发现自己的想法出现了：“为什么人们要如此待我？”“生活简直是可恶的！”

这是万里长征的第一步，接下来要将意念精确地集中于究竟是什么使乔产生这种想法。过去的经历使乔感到自己总是不成功，我们能够探索到，当他愤怒的时候，他的思维背景总是“我不成功”，这样他就能弄明白他的观念如何将他的生活变得令人痛苦，如何增加而不是减少他不成功的可能，使其感到抑郁。他想(+)了如何用有益的观念战胜这些想法，他是这样进行的：

- ．我应当学会一天一天的生活，而不是在愤怒中回顾过去。

- ．我的愤怒是可以理解的，但无甚益处，不管怎样，过去的已经过去了。

- ．我可以因此而难过，但不能总沉溺于自己的情绪之中，这会使我向往的那种生活变得更加困难。

- ．事实上，在我的生活中有许多美好的东西，比如我的婚姻，然而我没能弄得更好。

他意识到，自己曾如此深陷于对过去的愤怒中，以致没有很好地享受当前的生活。他打算牢牢记住自己的愤怒，并作为曾经历的如此糟糕的事件的见证。与自我的不同部分沟通

到目前为止，本书中提到了抑郁观念、焦虑观念、愤怒观念、理性观念、同情性观念等等。有时，我们可以将这些观念视为自我的不同部分，并且想办法给各个“部分”或各种观念命名。自我批评观念可被称为“内部欺辱者”，自我支持观念可命名为“内部帮助者”等等。如果

我们给这些内部(不同观念)留有——一定的空间，那么我们将能很好地观察他们，聆听内部进行的各种不同类型的交谈。需要记住的是，我们不是单一维度的个体，许多情境下，我们会产生混合型的思维和情感。

有时，你可以想像自己是个旁观者，或者一个调停者——聆听你自身各部分的陈述。这里提供——种方法：拿三把椅子，你坐其中一把，让另两把面朝你。坐到那把椅子上，你就是旁观者或调停者。想像面向的其中一把椅子是“内部欺辱者”，然后自问：“对于我或对于这件事，内部欺辱者将怎么说？”接着，记下进入你头脑中的想法，记完后要重复——遍，或者大声朗读出来，如“好，我检讨一下，我已经了解了欺辱者的观点，你，欺辱者认为[你的名字]不是一个出色的人，因为他对——没有努力，或在——上失败了”(可以是任何的自我批评观念)。现在开始问另一把椅子，你可以将其视为理性和同情性自我(你的内部帮助者)，它们会说：欺辱他人很容易，任何人都能将事物一脚踢倒并对其横加指责，欺辱者或许认为自己很强壮，然而，面临困难，真正的力量来源于那些支持者。欺辱是毫无助益的，(你的名字)需要支持和鼓励，事实表明，欺辱者酷爱用全或无的方式思维(过分概括化、忽视积极方面、给自我贴标签等等)。

让理性 / 同情性思维(代表内部帮助者)关注于证据，举出实例证明欺辱者是如何用全或无的方式思考的，等等。

此处的要点在于帮助你外化并澄清内部的各种观念，将他们暴露出来。通过上述练习，你能学会给自己一些空间来认识自我苛责，并对其如何不知不觉地影响你有一个了解。这对于澄清你头脑小的想法很有帮助，同样它也能够使你聆听内部帮助者的呼声。

我们的大脑不能同时有许多观念。因此，这一过程即以有控制的方式让自我各个部分(大脑中的各种观念)表达门己，能帮助你弄清哪种观点和评价对你是至关重要的，你可以针对各种类型的观念进行尝试，如：焦虑观念、愤怒观念，悲伤观念等。

当你提问并聆听陈述(观念)时，好像一个调停者试图给你的内心世界带来平安与和谐，因此你将永远站在内部帮助者一方，你也应当注意内部苛责部分，以免它带着制造的产品(例如全或无思维)蒙混过关。治理的主旨仍趋向于帮助你识别你的消极思维，并向其挑战。

另一种有益的方法是，你可以学习“扮演”。例如，认真扮演你自己的每一个部分，好像要角逐奥斯卡奖一样。在我们抑郁的时候，想做到这一点并不容易，但这不等于说我们不能做到，我们可以不那么严肃地对待内部观念。你要问自己的另一个问题是：“内部欺辱者是否使我想到了某个人？是谁？”然后思考你想对那个人(或那些人)说什么。我指的是的确想说的话。环顾四周，只有你和三把椅子，你想说什么就说什么。

如果你发现自己很难用同情性思维对付内部欺辱者，那么回忆一下本书中所述的方法，重复、遍。多投入些感情，请记住同情性 / 理性思维能够帮助你控制欺辱者。

如果你发现仍难以控制内部欺辱者，并且这种练习使你更加糟糕，那么这个方法或许不适合你，但仍要坚持把它记下来。描述你自己

有时，换一个角度看自己或许会有帮助。——种办法是从关心你的亲密朋友的角度给自己写封短信，信的内容应包括：

·我认识(你的名字)已经二十年了，我认为，他是——。

·我发现他——。

·我认识他正努力做——。

·我喜欢他是因为——。

·他的力量是——。

·如果他做——，这会对他大有帮助。

．我认为他需要——。

记下进入你头脑中的一切观念，尽量避免过分关注消极事件。因为在消极的时候，消极的东西很容易进入你的头脑，这个练习的目的是帮助你养成换角度看自己的习惯。如果你愿意，可以将写下的东西给你信任的人看，征求他们的意见，改变消极意象。

抑郁时，我们常感到自己好像落入一个深洞或坑里，我们的内部意象是黑暗的、严酷的，尤其内部世界能影响我们的生活。因此，直接对付这些意象有时大有帮助。如果你感觉自己去一个深洞里，想像有一个梯子垂到你面前，你一级一级地向上爬。一下就爬出来当然是好的，但只有超人才能达到。到目前为止，我还未遇到过超人。每次在一件事上的成功，你就是又攀升了一级。

如果你的内部意象是黑的，那么就想像开了几扇窗子，让光线照射进来，或者造一扇门，走出来，不要被动地接受你的意象，努力改变它，使其更健康。

卡洛尔想摆脱某种痛苦的关系，独自生活，但她的内部意象总是生活在寒冷、阴暗的地方，没有人来看她，而她又走不出去。卡洛尔认为她的这种意象可能溯源于儿童期，当时她被独自留在黑暗房间的一个小摇篮里。通过关注这些意象，并使用积极的想像(例如进入意象)，她发现这种黑暗的意象正反映了与他人的真实关系。她开始想像如何改变这个地方，如何按自己的心愿布置：在墙壁上贴什么样的画？买什么样的鲜花？邀请哪些朋友来做客等等。

对于意象，最重要的一点是，你一旦感知了它们，就要想办法去改变它们，不能单纯地让意象进入大脑，并因未能改变它们而愈感糟糕。改变意象才是最重要的。

有些人喜欢绘画，抑郁时，人们喜欢用沉郁的色调。如果你画一些具有健康色彩的画，将对你大有帮助。想像那些健康的意象如乡间景色或是大海的画面。本篇的要点在于识别黑暗的意象，并给它注入光线和健康。

做还是不做

做事情的主要原因在于这些事对你有帮助，但我们要避免做那些不得不做的事，这只会使你疲惫不堪。抑郁时，我们需要少做点，而非多做。

贝蒂认为她不得不做些事情，因为她的治疗师说这会使她感觉好些。因此，她去做了，却没有看到做事情本身的价值。抑郁时，当你从事某项活动之前，先考虑回答如下问题：

- ．如果我做了，我是否会因为微了事儿感觉好些？
- ．我是否为自己做了足够多的积极事件？
- ．我这么做是因为不得不做，或是人家让我做的？
- ．我成功时，是否给了自己足够的表扬？

改变价值观念

我们习得某些价值观或生活态度是因为那些对我们生活有重要影响的人(重要他人)告诉我们某些价值观是好的。并因我们不肯遵从而惩罚我们。我们对性、宗教以及愤怒的表达等问题的态度就是这样习得的。有时，我们采用某些价值标准是为了取悦他人，甚至是取悦于整个社会。例如，瘦成为当前女性追求的目标，许多妇女因过分节食而患上厌食症。我们将这些标准转化为我们自己的标准(称为内化)，成了判断的标准。

要摆脱抑郁，有时我们不得不重新评价自身的价值观与态度。这是一个痛苦而又异常艰难的过程，因为我们将丧失衡量自己是准的标准，接受新的冒险。更糟糕的是，改变从父母那儿习得的观念，会令我们感到不忠诚。有时，我们紧紧抓住对我们有害的价值观，思想背后是我们仍希望自己能够战胜它们，让父母为我们感到骄傲。

山姆有很高的成就动机，并且做得很好，因为他父亲曾对他说：这世上唯一重要的是成就。山姆知道他的成就动机与强烈的自我苛责对他没有好处，他也知道他自我苛责的口气听起来很像他的父亲。尽管如此，他还是无法放弃这样的信念：“如果我没有成就，我就毫无价值。”要想放弃他的价值观，就必须首先放弃他的想法，即：迟早有一天，我会做得很好以证明自己，这是他的理想。抛弃它会使父亲感到悲伤，会使自己丧失生活的目标。山姆花(-)良长时间才明白，成就固然是美好的，能够为他带来荣耀，但把整个价值观都建立在成就上却是没有好处的，正如将所有的鸡蛋放在一个篮子里，这严重限制了他的价值感。他父亲认为若没有成就就是一无是处的观念是错误的。

为了帮助你进行自身检测，要对照写出如下两列。在第一列 写出你从他人处习得的价值观，在第二列列出你将传给你爱的入(如儿女)的价值观：

我从他人处习得的态度 / 价值观

我想传给他人(儿女或朋友) 的价值观，以使他们活得更幸福

女人不应当习惯过性生活。

性生活是令人愉快的，每个人都有 权利过性生活。

你不应当表达你的意思。

表达而不隐藏自己的真实情感是非常重要的，愤怒能够转化为信心。

别人的需要比你的需要更重要。

每个人的需要都很重要，如果你关 心他人的需要，你就会丧失自己的， 需要，成为他人的仆役，最终你会患上抑郁症，不能照看任何人。

抑郁是软弱的象征。

抑郁是一种需要理解的痛苦的精神状态，从古至今，成千上万的人都患过抑郁症。

抑郁的人并非软弱或糟糕，他们经常不折不扣地遵循自己的：价值观，尽一切努力使其发挥作用。如果失败了，他们不是重新：考察自己的价值标准，而是拼命地攻击自己。事实上，正是这种驱动他们维持自己价值标准的力量把他们推向抑郁的深渊。尽管他们努力与抑郁抗争，但因信守着“必须做”的信条，并严格遵循(习得的)价值观与判断标准，使得他们不得不忍受抑郁的痛苦，而无法战胜它。他们常常认为，只要付出——点努力，就能战胜抑郁。但是，要战胜抑郁必须先找出无用的态度和价值观。努力使自己好起来是指努力改变自身的——些生活态度，而非严格地遵守它们。

生活脚本

考察生活态度和价值观的另一方法是在“生活脚本”或我们易于扮演的角色中追寻。这里提供了一种身份认同。例如，思考一下自己是哪种人，然后完成下列句子：我是那种——人。答案会有许多，而不是一种。

你的答案是什么呢？你会认为“我是那种关心他人 / 努力工作 / 从不轻易表达愤怒的人”？或是“我是那种总是失败 / 屈服 / 落后 / 功亏一篑的人”？或是“我是那种等待被选择而不是主动选择 / 从不夸耀自己的人”？生活脚本要点在于，我们都是戏剧小的某一角色。有时，我们扮演的是他人剧本里的角色。我们或许会埋怨命运，但要花几天时间思考你将如何回答上述问题，看看你头脑中是否有新的想法。检查你的生活脚本(例如角色)是否有重复，如果有，将其记下来，并思考这一脚本是如何而来的。尽可能充满温情地思考你将如何改变它，以及如果拥有完全不同的价值观，你的行为将如何变化。

你应当尝试的另一种生活脚本是“我不是那种——人”。你可以填写“我不是那种自私 / 伤害他人取乐 / 欺骗他人的人”或者“我不是那种放纵性欲 / 把自己的需要放于首位的人”等等。要认同某种身份意味着必须揭示出你认为你是以及不是的东西。

如果你认同了某一生活脚本(一种是你成为“你”的生活风格)，就应当思考你将如何改变它，你需要做什么？你是否会向你希望的方向发展。

第十一章 赞许、顺从与折磨赞许

本章将从关于赞同的问题落笔，这样做的原因在于，对被赞同、被认可、被需要、被欣赏、被尊敬、被重视的渴求，往往是许多抑郁病患者人际冲突的核心问题。当我们讨论诸如羞耻、愤怒、失望以及完美主义等问题的时候，我们会发现，希望获得别人的赞许，是这些问题最引人注意的特性，至少是这些问题的共同背景。

很多人对抑郁具有易感性，是因为他们对赞许有着过分的追求，有时这些人几乎可以被称为有“赞许癖”。他们会认为赞许是好的、必要的，而不被赞许则是一场大灾难。有些人需要给他人留下深刻印象，需要被他人认为很特别；另一些人认为被批评是令人沮丧的；还有一些人认为，如果不能经常得到赞赏就意味着自己不可爱、遭人厌烦。缺乏赞赏之所以会影响我们的心情，是因为我们将他人的话当成真理。如果他人认为我们不可爱、没用或可笑，我们会感觉这是真的(尽管他们的判断很极端，忽略了我们身上的积极品质)。或者我们会过分概括化地认为，如果某人认为我们很糟，别人也会这么认为。

赞赏、羞耻和接纳

一些人对赞赏的过分需求，是因为他们试图通过他人的赞赏，弥补自身的无能感与羞耻感。例如，有些人有这样的观点：“如果他人赞赏我，就说明我不是那么糟糕。”在讨论如何减小对赞赏的敏感性之前，我们有必要认识到，追求赞赏是人类本性的一部分。设想一下，如果没有人关心他人对自己的看法，没有人在意是否能得到他人的赞赏，那么世界将会是什么样子。

许多竞争行为是与追求赞赏有关的——无论是通过考试，还是在体育比赛或选美竞赛中获胜，抑或是让朋友恭维自己的厨艺，我们做这些事情经常是为求得他人的赞赏，证实自己的价值。我们希望他人将自己看作是有能力的人，以抬高自己的社会地位。同样，我们还需要归属于某些群体、与他人建立某种关系。以避免被视为弱者或者被排斥的人。事实上，人们为了获得他人的赞赏(朋友、父母甚至是上

帝)，可能做出各种疯狂的事情。如果时尚行业不关心同行的看法、不跟从最新流行趋势的话，日子将很难过。通过获得赞赏，我们提高了自己的地位，感到自己在团体成人际关系中被接纳。

退伍兵凯斯曾告诉我，豪饮大醉常被他看作是获得他人赞赏的方式。如果被看作是懦弱的，将导致羞耻和不被接纳，为此他宁愿受酗酒大醉之苦，也不愿意冒可能被视为“不是男子汉”的危险。

戴贝出身于富裕家庭，在家人眼里，与某些人往来或持有左派观点是令人羞耻的事情。治疗中，经过努力，她终于找到了自己的价值观，形成了让自己满意而不再是单纯取悦于父母或社会群体的生活方式。她以前经常陷入“我应当做”与“我想做”的冲突中。父母的赞赏对她很重要，她面临的艰巨任务是，如何才能摆脱对来自家庭的指责的恐惧，建立自己的价值观。很多人一想到与不同阶层的人结婚可能遭致亲人的反对，就会感到痛苦不堪。因此，遵照家庭传统、接受群体的价值观，在我们追求赞赏的行为中扮演了重要的角色。几乎所有的人对不赞同都有一种本能的恐惧，我们尤其害怕那些有地位、可信赖的人反对我们。如果我们不看重某人，他赞同与否无足轻重，除非他是我们的上司——例如是老板。

不要因发现自己是个追求赞赏的人而自责——坦白地说，人人都是如此。如果你过分追求赞赏，为失去赞赏而难过、自责，就会出问题。你需要平衡对赞赏的需求，不要用全或无的眼光看问题(例如，我必须被赞赏，或我一点也不在乎)。

赞许和自我评价

不幸的是，如果我们过分追求别人的赞许，便可能误入陷阱。在这种情形下，我们的麻烦并非是担心自己被他人拒绝，或者害怕身体不适，而是我们对自己的整体感觉发生了变化。我们将别人的赞许或否定当作对整个自我的评价。如果事情得不到别人的认可，或是受到了他人的批评，我们就会非常自责。成长于良好环境中的人，也许更容易应付别人的反对，因为在这样的环境里，你容易形成良好的自我感觉。然而，即便你所处的背景不是很好，你应当学会面对别

人的不满，减少对赞赏的过度追求。你应当认识到，过分信奉别人的评价对你毫无益处。这不是说任何具体的评论都不正确，但他人给你的标识(如笨、蠢)或类似的评价，往往在说他们自己而并非在说你。即使我们最亲近的人有时也不赞同我们，或者忽视我们需要他们特别关注的事。如果我们没有因此而谴责自己或我们所爱的人，那么，我们仅会产生一点点失望，而不会出现严重问题。

例如，丽兹做了个新发型，她赶回家让卡尔看，而他喜欢她原先的发型，对新发型不置可否。丽兹感到很泄气，并想：“我本想他一定会喜欢的，没想到他会这样。也许我犯了个错误，其实，可能其他人也不喜欢这种发型，可我为什么总是做错事？”丽兹感到不满，并开始生卡尔的气。下列是丽兹的观念：

- “全”或“无”思维方式：“他不喜欢它”，而不是“他拿不准”或“他有点喜欢”或“他习惯了也许就会喜欢”。

- 过分概括化：“其他人不会喜欢它”，而不是“我喜欢它，店员也说看起来不错，卡尔一个人拿不准，并不说明其他人不会喜欢它”。

- 自责和自贬：“为什么我老做错事？”而非“发型是发型，与我做事情对和错无关”。

丽兹曾幻想新发型会打动卡尔，所以卡尔的无动于衷使她非常失望。如果同样的事情发生在你的身上，请参考一下第十二章和第十五章，有关应付羞耻感与挫折感的方法。

有些人如果不能经常从他人处获得赞许，就会感到内部空虚。一旦他人不同意自己的看法，他们的需要、愿望以及一向看好的想法似乎一下子都消失了。如果同样的情况也发生在你的身上，设想一下，你是否能通过挖掘自己的偏好，找到真正的自我？你应向内寻求而非向外寻求。请回顾一下本书第九章关于空虚自我的论述，反问自己：如果不依赖他人的赞同，我会在乎哪些事？即使他人不赞同，我也不能用“全”或“无”的方式思考(比如他们正确而我的想法是错的)。

主观猜测

抑郁的时候，我们对他人的反对意见愈加敏感(他们或许在欺骗我)，我们会出现主观猜测现象。这种情况下，我们会将任何有关不赞同的线索，都看作是厌弃和羞辱的证据。某人从街上匆匆而过，似乎不想与你讲话，如果你正处于抑郁状态，你或许会猜测“我的朋友并不真的喜欢我，他正试图躲避我”，而不是“他今天看起来很匆忙”。如果你不满意某人对你的态度(因为他们苛责你或忽视你)，那么你应该对事实进行反思，反问你自己：

- ． 苛责的话或表情真的代表蔑视吗？
- ． 如果我现在不抑郁，我会怎么看这个问题？
- ． 我是否在主观猜测？我是否把他人对自己的看法看得很消极，而事实并非如此？
- ． 我是否将任何小的争论都看作是关系破裂的标志呢？
- ． 我是否正在用“全”或“无”或过分概括化的方式思维？例如，我是否认为“如果一个人在乎我，他必须永不会苛责或忽略我”？
- ． 一周或一个月以后我合：如何看待这件事——我还会记得它吗？
- ． 我是否认为他人永远没有悲伤、难过、爱发脾气的时候？顺从的自我顺从赞同的陷阱

当你自我价值感降低，并且认为获得他人的赞许，会使自己感觉好些的时候，你便掉入了顺从赞同的陷阱。你给自己制定的生活目标就是：获取他人的赞同。表面上看起来，这是个好主意，但在寻求赞许的道路上，你会遇到各种的不愉快。例如，你会试图成为别人希望你成为的样式、你会避免面对自己的需要、你会掩饰自己的愤怒，你会过分包容以期获得他人的认可。遗憾的是，他人很可能习惯了你的曲意逢迎，如果你有一点不满的表示，他们都会迫使你重新开始讨好

他们。最后你感到自己像个擦鞋垫，毫无价值。然而，你认为自己知道如何应付这种无价值感(即赢得别人的赞许)。于是恶性循环登场了：

感到无价值 像擦鞋垫般被对待 他人的赞许令我们感觉好些于是：努力讨好他人 成为他人喜欢的样式 不发怒 避免满足自己的要求

想摆脱恶性循环，首先你应该意识到，你正处于恶性循环之中，并且从某种程度上说，是你让自己深陷其中。其次，要挑战你的无价值感。请记住：无价值感是你的自我标识，由你的内部折磨者掌权造成的。或许你可以翻到前几章，回忆一下如何挑战你的内部折磨者，提醒自己“无价值感是自我标识，毫无益处”，尽量避免忽视生活中的积极方面，将注意力集中在你能做而非不能做的事上。你要经常想像，你的朋友将对你说什么，提醒自己经常寻求赞许可能会出现弊端，以及学会接纳别人的反对意见可能有的好处。

赞许虽然会令人感觉良好，但却不能成为建立自尊的基石。尝试更多地表扬自己，并且在表扬自己时避免不真实感。像对待朋友那样对待自己，提醒你不必成为任何人的奴隶，要对自己的需要有自信(参见第十四章)。

过分追求他人的赞许会导致的重要问题是：它会使我们产生一种顺服感，好像不得到他人的赞同，我们就无法凭主见做什么事情。我们感到必须确信自己所做的都能得到别人的认可。这种顺从感提高了我们对抑郁的易感性。

木偶

众所周知，木偶是靠操纵者通过线绳控制的玩具。上下扭动线绳，木偶就会跳舞，放松线绳，木偶头会瘫倒。有时，如果我们过分依赖他人的赞许，就会使自己成为木偶人：如果他人赞同，我们就感觉良好；如果他人反对，我们就会瘫倒。

当然，赞许在找工作或处理某些关系中，扮演着重要的角色。然而，如果我们因为未得到赞许，而对自我产生消极的判断，那么我们会面临严重的问题。如果你怀疑自己有成为木偶的倾向，你可以回想一下最近一次发生的，因他人不赞同或责备而感到沮丧的情况。写下你的观念，查看一下不赞同是否引发了你的消极观念。如果的确如此，设想你的理性 / 同情性思维将如何对你说。

举例说明：你认为你给面临困难的人提供了一个很好的建议，但他们却无动于衷，并认为你的想法很糟糕。那么你可能产生如下的消极思维：

- ． 噢!不!他们一定会认为我不够聪明。
- ． 真可怕，我破坏了自己的声誉。
- ． 我再深思熟虑些就好了。
- ． 我真愚蠢，使自己面对这些责备。
- ． 我为什么总要插上一脚呢？

你应当按如下方式挑战你的消极观念：

- ． 我的观点未被采纳真令人失望，但我的声誉不会因这种小事而受损。或许我会沮丧，毕竟我的骄傲受到了伤害，不过我能应付。
- ． 别人也会受到批评，不仅仅是我。
- ． 不冒险就不会有收益。
- ． 如果我能学会应付这种批评，不再责备自己愚蠢，那么我以后会应付得更好，更加有信心。
- ． 我的自尊不需要依靠他人的想法来支持，除非我告诉自己我需要这样。

· 即使我失败了，也不会使我成为一个愚蠢的人。在任何情况下，失败都不是全或无的。我有的想法还是好的——只是还需要进一步加工。

· 我让失望的面具掩盖了我的观点中的积极方面。讨好他人

有时，你可以考虑一下，你是否经常刻意地讨好他人，以赢得他人的赞同。如果是这样，你最终将成为一个丧失自我认同感的顺从者(参见下文)。如果你过分依赖他人的赞同，你就会做那些事实上并不想做的事，这会使你的愤怒逐渐积累。学会避免因缺乏赞许而产生的不良情绪，会使我们变得更加独立。这样做，并不代表我们自私、不关心他人，赞许会令我们高兴，但缺乏赞许也不会使我们崩溃。

研究表明，在轻度抑郁状态下，人们变得更加容易讨好别人，但随着抑郁状况的恶化，人们便放弃了讨好他人的努力。个中原因目前尚无人知道，可能是愤怒积累的结果，也可能是他们不再相信讨好能得到令自己满意的结果，还可能是他们为此感到精疲力竭。

自我认同感的丧失

与需要赞许相类似的是需要被欣赏、不受欺压或不受他人恩赐。这些需要包括，努力使他人觉得自己是有价值的个体，而不是——一个附庸——我们需要被当作一位拥有自己的权利、地位以及自控范围的个体来尊重。受人尊重和赞赏，有助于这种自我认同感的形成。在某种情况下，当我们感到不得不取悦于他人、变得过分顺从时，问题就出现了。我们觉得自己不再是自己，而是成 / 别人的仆人。最极端的例子是各种形式的虐待(尤其是性虐待)。受虐者感到他们没有自己真正的个性，现有的特性是施虐者给予的。

一旦我们认识到自己成了别人的附庸，别人正以我们不喜欢的方式对待我们，我们就会产生某些变化。柏丝和马丁性生活很和谐，马丁的欲望总是很强烈。起初，柏丝认为马丁的表现说明他的确为自己着迷，所以她一直对他“开绿灯”，这使她感觉很好。然而她逐渐认识到，马丁在其他方面并不像对性那么热心，于是她想：“我对他而言只

是一个身体。”柏丝的这种想法对她的生活产生了深刻的影响。她丧失了性欲，对马丁开始反感，总想躲避他，最后她认为：是马丁夺去了她原有的自我。男人有时也会有相似的情绪，但通常表现在赚钱的方面——例如，男人习惯于认为：“我妻子之所以没有离开我，是因为我能满足她对金钱的欲望。”无论这种受人剥削、成为他人仆人的想法的源头是什么，总之它们会导致个体产生敌意和自我丧失感。

然而，随着抑郁症状的加重，柏丝的想法越来越偏激。后来她逐渐改变了自己的观念：

- ． 马丁还是迷恋我的，我不应该忽视我们关系中的积极方面。
- ． 我应该与马丁谈谈，告诉他我对他在其他方面的表现不满意。
- ． 我能够增加对婚姻的控制感。我感到自己被利用，或许是因为我对自己的需要缺乏自信。
- ． 马丁不是一个缺乏热情的人，但有时他的确粗心大意，我应当帮助他学会细心。
- ． 或许是我的敌意和压抑的愤怒造成了这些麻烦。

柏丝关于自己被人利用、不被欣赏的观念引发了她的消极情绪。但当时她没有反思这些观念，也没有向它的极端性提出质疑，更没有提高自己对婚姻的控制感。而当她真的这样做时，她发现：她的婚姻的确存在某些问题，这些问题不是她一个人就能解决的。她认为自己对马丁的粗心大意容忍得太久了，而且，除了性以外，她和马丁还应当从事一些共同感兴趣的活动。

是为自己活，还是为他人活？这一问题造成的矛盾冲突，也会使我们丧失自我认同感。我们常常用全或无的观念看待这种冲突，没有将其视为需要权衡双方的需要加以解决的困难。尼尔为了孩子和丈夫放弃了自己的工作，但她发现自己对生活越来越感到不满意。许多年来，两人达成了这样的默契：为了艾里克的事业，两人都要做可能

的牺牲。起初，这听起来似乎很明智，但当艾里克有了一个好的提升机会而必须搬家的时候，尼尔陷入了抑郁状态。

尼尔感到她丧失了自我认同感，找不到真正的自我，她想逃离目前的状况。她不想搬到另一座城市，但她认为这样做太自私，拖了艾里克的后腿。尽管许多年来，她一直自愿屈从于丈夫的事业，但随着时间的推移，她越来越感到自己像一颗行星围绕丈夫旋转，永远只能按照丈夫的计划行事。渐渐地，她不再愿意顺服。然而，她感到强调自己的需要是错误的。她不敢坚持自己的想法或行为，因为她害怕会遭致艾里克的反对。尼尔的父母也认为，尼尔应该全力支持艾里克的事业，这又使她担心父母会对她有看法。随着她对家庭生活满意感的下降，她越来越发现自己很难改变现状。她认为自己的想法很自私，她本应做一名负责的主妇，如果自己阻碍了丈夫事业的发展，她就会变得不再可爱。但搬家离开原来的朋友又使她难以接受。至于艾里克，他为尼尔的抑郁感到吃惊，他一直简单地认为她会跟随他、支持他。他从未想过尼尔会有这种反应。

为帮助自己，尼尔必须做的第一件事，是识别自己所体验的复杂情感和强烈冲突。我建议她看电影《舍丽·瓦伦丁》。该剧描述了一位家庭主妇离开丈夫与女友到希腊度假，最后决定留在那里的故事。我指导她：要把抑郁看作是反抗的表示，而不能当作是自己的软弱或失败(正如她开始所做的那样)。抑郁的目的在于迫使她停下来弄清楚自己是谁，将走向何方。它要求她给自己定位，这虽然痛苦，却是产生转变的驱动力。后来，尼尔不再责备自己，她告诉自己，不想搬家并不说明她自私。她的抑郁因此而得到了有效的缓解。

有时，人们感到自己不得不顺从，因为他们对生活的某些方面丧失了信心，尼尔就是这样。因此，接下来要做的是找到失去自信的地方。尼尔想重新工作，但她感到自己力不从心。其实，这种信心缺乏的背后隐藏的是她的自我攻击——例如：“我的能力不够强”，“我无法应付工作”，“我会做错事使自己丢人”，“任何人都比我更有能力”。尼尔甚至开始嫉妒她丈夫的独立与成功，然而，她无法忍受自己的这种想法，认为嫉妒说明自己很自私。

自信心是与经验密切相关的。以开车为例，你车开得越久，自信心就越强。如果你很少开车，就根本不可能有这方面的信心。社交也是一样。为照顾孩子而放弃工作的妇女，一想到要重新工作就感到恐惧，这也是由于缺乏经验造成的。如果你也存在同样的问题，请思考一下，你没有信心是否由于缺乏经验。不要责备自己，要逐步树立信心，在没有证据之前，不要假设自己没有能力应付。如果你太早放弃，只能说明你是在自我攻击。

尼尔还被一些抑郁时经常出现的问题所困扰，其中包括为自己活还是为他人活的心理冲突。她从周围环境中获得了这样的信息：如果她走自己的路就会被别人看作是自私。如果你也有类似的冲突，要尽量避免全或无的思维方式——例如“我或者完全按他人的需要做，或者完全按自己的方式行”。在两者之间寻求平衡的确有一定难度，但综合考虑自己的需要和他人的需要，是大有益处的。尼尔对搬家问题提出自己的看法后，她的自信心大增，因为她感到自己的意见受到了重视。

有些冲突在习惯于顺从的人身上很常见。有时，讨好他人赢得赞许以及对被欣赏、被重视的需要，使人们沿着顺从、自我牺牲的道路越走越远。逐渐地，他们认为自己除了满足他人需要之外，什么都不是。这种被人利用，不被欣赏的感觉常常在抑郁者身上大发淫威。

关于如何生活的心理冲突

你可以花一些时间，学习更好地控制自己的生活。如果你习惯于缺乏赞许的生活，你将能在生活中找到更适合你的位置，而不会陷入抑郁，因为他人的不赞同将不再使你感到恐惧。

有时，人们感到无法表达自己的真实感受，这是因为他们顾及别人的想法，害怕被别人看作是自私、不可爱或无能的人。凯思嫁给了一个富有的商人，来我这儿咨询以前，她一直在服抗抑郁药物，先前的医生告诉她，她的抑郁是生理性的。她不明白自己为什么会抑郁——她比别人更有钱，丈夫也不粗暴，从不打她。她认为自己应该快乐，但她却感到自己软弱、抑郁。

经过几次治疗，凯恩开始诉说：她感觉自己像一个玩偶，不得不与丈夫出入于重要场合，并且“惺惺作态”。她丈夫经常出差在外，回家后精疲力竭，她感到丈夫用她来使自己放松。她说出了自己的想法(她想上大学，想穿牛仔裤)，但她认为，她这些想法对于处于她这种地位的女人来讲是愚蠢的。她觉得，丈夫提供给她各种物质满足，她却想过另一种生活，这是忘恩负义、自私自利的表现。她说，“许多人如果是我都会很开心”，她对自己想上大学的念头抱有許多自责、自我怀疑的观念。例如：“我年纪太大了”，“我不适合读书”，“别人会觉得我怪里怪气”，“我不够聪明”，“我会考试不及格”。当然，以上这些观念她并没有找任何证据支持，却将抑郁看作是自己无法应付的明证。

后来凯思学会了帮助自己摆脱抑郁：

- ．学会认真看待自己的愿望。
- ．“忘恩负义”、“有罪”等自我标识应更换为“我需要成长”。
- ．避免忽视目前生活中积极的方面(例如，“没有人真正对我感兴趣”，“我只不过是丈夫的一个玩偶”)。
- ．把抑郁看作是生活需要改变的标志，而非软弱的标志。
- ．要明白：她的想法只能使其更加抑郁，而不可能帮助自己摆脱抑郁。
- ．坦诚地与丈夫交流。
- ．弄清楚她是否能应付大学生活。
- ．避免自我攻击(尤其在社会情境中)。

一些习惯顺从的人感到自卑，认为自己无力改变现状。然而一旦他们改变对自己的看法，转变的大门就向他们敞开了。

顺从于某种生活习惯

在某种程度上，凯恩感到自己顺从于他人的生活方式。有时，人们的问题还出现在挣钱或某种生活习惯方面。一个家庭可能过度注重金钱，夫妻的全部生活都围绕赚钱而展开，以至于二人的感情逐渐冷淡，夫妻双方都感到被迫这样生活。但是事实表明：超出一定限度，钱不能给人带来快乐。如果夫妻关系顺从于对钱的追求，那么两人的感情和双方的幸福感都会降低。

目前，社会对这方面的问题越来越重视。对失业的恐惧使人们的工作时间越来越长，在这种情况下，帮助自己摆脱束缚感是非常重要的。你可以与朋友谈论你的困境，设法找到使自己摆脱束缚的方法。是否有一些积极的活动可以帮助你？你们的关系是否变成“家里的”和“外面的”？最重要的，你们面临的困境，是否是由于一方失去了自信造成的？是否将自己的正常需求，看作是自私的或是不可能的？

遗憾的是，有时人们往往认为，自己所处的环境几乎没给自己留下个人发展的空间，他们感到无可奈何。他们可能过着贫困的生活，感到自己不得不照顾孩子，勉强度日。这些人的生活中缺乏积极有益的活动，这是首先需要改变的地方。然而，最重要的仍然是：不要把抑郁看作是个人的软弱，要将其视为体内可被引发的状态。

赞同与人际关系

我们有各种各样的人际关系，如夫妻关系，朋友关系以及同事关系。当我们过度顺从时，我们就会认为，我们需要那些比自己更有能力的人的赞同。然而，或许我们没有想过，我们也应主动向他人表示欣赏和赞同。例如，老板懂得赞扬自己的下属，但下属却很少懂得赞扬自己的老板(他们更多的是抱怨)。令人不解的是，为什么多数人认为赞扬只能是从上至下的，而不能是自下而上的呢？

或许我们认为上级不需要我们的赞同——他们有权有势，根本不在乎我们赞许。我们常忙于得到他们的赞同，努力讨好他们，而忘记了对他们的作为表示欣赏。例如，兰妮对赞同有着过高的需求，当我问她如何表达对丈夫的重视时，她说：“帮他做事，理好家务。”我说：“赞许使你感到高兴，但你是如何表达对他的赞许的呢？”她一时语

塞，然后说：“罗伯不需要我赞扬，他身心健康，活得轻松快乐，抑郁的人是我。”

当我把他们召在一起时，他们相互指责对方：

兰妮：你很少有时间陪我。

罗伯：那是因为你总是很疲惫。

兰妮：对，你总是责备我。

罗伯：这是事实，你总是不快乐。

他们一次又一次这样争吵，从来没有相互赞扬。相反，他们经常关注生活中消极的东西，共同语言很少。他们很少对对方说，“你今天看起来真美”，或“你那样真帮了我一个大忙”，或“我认为你处理得很好”，或“你真好”。兰妮努力获取赞扬，自己却从不赞扬他人。兰妮后来痛苦地发现，她把自己放在了顺从他人赞同的角色上，认为别人应当赞同自己(她认为自己必须为此付出努力)，而自己不需要赞同他人，她把别人都看作是比自己强、不在乎自己看法的人。

抑郁常使我们变得以自我为中心。有时，抑郁的人对自己的配偶充满敌意，根本不想表达自己对他 / 她的欣赏和赞同。然而，认识到我们应当表达对周围人的赞同是非常有益的。我们不能只是埋头为他们做事，还要表达对他们的兴趣，这样你就会发现，任何人都需要被他人欣赏，而不是被视为理所当然。

亲子关系也是如此，即使到了成年，我们仍在寻求父母的赞同。却从未对父母表示过兴趣。兰妮想获得母亲的认同，却很少赞扬自己的母亲。

人际关系像花朵一样，需要不断地浇灌才能开放。同样，培养人际关系，也需要双方相互赞赏。有时，养家糊口使夫妻关系变得理所当然，两人只有在精疲力竭的时候才能呆在一起。因此，夫妻应当制

定一些共同活动的计划，从事些积极有益的活动，在活动中彼此欣赏。要把关系建立在积极的情感上，不能用消极的言语彼此诋毁。

非语言交流

我曾说过，人类有对赞同的基本需求，这一需求起源于生命伊始。例如，婴儿对父母的表情很敏感，如果婴儿愉快地向父母微笑，父母也回应以笑容，那么亲子间的积极情感就会得到培养；相反，如果父母面无表情或充满愤怒，婴儿会情绪沮丧。如果母婴感情一致，互相应和，则我们说他们“同一步调”或说出现“镜像反映”。儿童时期，父母传达给我们的信息可以帮助我们形成被爱、被需要的感觉，这种感觉往往成为日后人际关系建立的基石。赞同无一例外会令人感到舒适(除非我们以某种方式折损它)。它使我们感到被接纳、被需要，我们的努力得到了认可(见第三章)。

有些抑郁者的非语言交流非常不友好，多数时候他们看上去沉郁、厌倦，很少去想他们这种表情是否会影响他人。当他人远离自己的时候，他们的感觉愈发糟糕。除非抑郁状况非常严重，一般来说努力传达友好的非语言信息(如微笑、体贴)是大有好处的。你或许会反对：“你这是在篡改我掩饰自己的真实感受，让我戴上面具生活!”回答既是“是”也是“不是”。说“是”是因为，从某种程度上讲，你应当意识到，抑郁的表情不利于发展人际关系，它起了排斥他人的作用。并且，你的微笑和友好同样能激发你自己的积极情绪。说“不是”是因为，如果你有些事情需要澄清的话，应当澄清它，不要掩饰自己的感受。但郁郁寡欢，不做任何友好的努力，并不能帮你澄清感受，它只能导致你与他人之间的敌意。受折磨

被批评并学会应付是一回事，而成为被折磨的对象又是另一回事。许多证据表明，成为被不断批评或贬低的对象是与不健康心理密切相关的。这些批评，贬低可能是言语上的、非言语上的，还可能是身体攻击。事实上，对于成年人而言，赞同不仅通过人们的言语来表达，还可以通过微笑、面部表情以及点头来表示。有时，我们发现自己生活在一个缺少赞同却不乏指责的环境中。

如前所述，对赞同的需要起源于生命的早期。亲子之间通过面部表情来传达彼此的赞同。即使到了成年，这种被赞同或被苛责的感觉仍可以通过非言语交流来传达。一个微笑或皱一下眉头都蕴含深意。一个抑郁的人或许会说：“我丈夫 / 妻子不用说话，我就可以通过他 / 她的表情看出他 / 她不欣赏我。”这种现象并非异常，无论是动物还是人类，这种非言语交流都是强有力的。如果你正尝试成为一名演员，那么你的天分不仅表现在你是否能记住台词，而更表现在你如何表达台词以及你的面部表情及身体语言如何。

许多抑郁的人对非语言交流过度敏感，他们不断地寻求鼓励，对缺少鼓励异常敏感，他们很容易因他人传达的非语言信息而感到沮丧。抑郁使我们过分关注他人的评价，而非言语信息被我们看作是识别他人评价的重要线索。我们常常夸大人际互动中的危险信息，并因此感到自己遭人贬低、被人折磨。

诚然，抑郁的人经常夸大被苛责的程度，但有时，他们的感觉是真实的。现在的问题是：我们如何改变这种情况？我们是否有必要摆脱能给我们带来折磨的人际关系？

折磨与亲密关系

事实上，当我们因为人的“眼神”而感到不快时，他人已经控制了我们。因此，意识到自己对非言语信息的敏感性，并努力改变它是非常重要的。如果你与一位抑郁患者生活在一起，你就会发现你的非言语信息是非常重要的。请记住，我们传达信息不仅通过我们说什么，而且通过我们怎么说，让我们通过极端事例对此进行分析。

马可很少对吉尔进行积极的评价，从表面看起来，他似乎对吉尔很失望。在治疗中，他很少看她，而是环顾四周，好像对正在进行的事毫无兴趣。即便是对吉尔进行积极评价，他的口气也充满敌意，使你很容易理解为什么吉尔不相信他。他们的问题不仅仅是吉尔的抑郁，马可不懂得如何表达温情也是一个问题。他与她的交流充满冷淡和敌视，他把抑郁看作是一种软弱，他因吉尔丧失性兴趣而感到愤怒。吉尔开始害怕马可的消极情绪以及他看她的眼神。

吉尔与马可陷入这种充满敌意的生活方式中。她认为他是个令人无法容忍的，有支配欲的男人。她生活的全部就是激发他对自己的赞同，以获取温情。当她失败后，她开始责备自己，变得更加抑郁，并产生强烈的欲望想逃离这种境地——这又使她感到内疚和恐惧。她抱定这样的观念：不惜一切代价维持二人的关系，以自己不是逃兵而感到骄傲。可遗憾的是，只有当她顺服于马可的一切欲望后，她才能获得他的赞许。而且，她越来越相信：男人都是一样的。

他们这种情况需要婚姻治疗。但如果你为这种状况感到羞耻、自责，你将无法寻求帮助。如果你感到害怕，不知道什么时候又会受到贬损(来自家人或工作中)，这表明你正处于折磨性的人际关系中，你害怕的程度可以作为线索。我曾遇到过很多夫妇，他们吵得很凶，彼此敌对，但他们并不恐惧对方，因为恐惧是问题的关键。

首先，你必须诚实面对自己，思考一下，反省你的婚姻所面临的难处是否会有益处。有时，常常是折磨一方会为此感到羞耻。他们不愿意谈论彼此的感情以及爱的表达方式。以马可为例，他出生于一个冷淡、缺乏爱的家庭，对亲密关系感到不舒服，他对吉尔的行为方式正是他父亲对待他和他母亲的方式。当吉尔意识到这一点后，她不再自责，尽管她的抑郁并没有因此好转，但她终于迈出了一步。她认识到试图从一个不可能给予赞许的人那里寻求赞许是徒劳的。最后，他们的关系结束了。

我们从上例中得到的教训是：不要为他人的冷漠苛责自己，否则的话，你会为此浪费太多的精力。研究表明，与折磨人的丈夫生活在一起的妇女常因丈夫的折磨而自责。而一旦她离开丈夫，就会发现，这根本不是她自己的错。你可以通过“责任圈”(图5)找出造成目前状况的可能原因，查验一下，他人的冷淡态度是否是原因之一。

你可以做的第一个步骤是，与你的配偶开诚布公地谈谈。如果你们目前的关系非常糟糕，以至于你们无法彼此尊重，那么，找个特殊的时间，做一次深入的交谈，共同回顾一下你们二人的关系，看是否能找到症结所在。你们一定要彼此真诚，诚实地说出彼此的不愉快感受，但要以和解为指导思想。要记住，你们此次谈论的宗旨，是要恢

复你们的亲密关系，而不是找回你自己。同时检查你自己是否有全或无的内疚想法：“我必须维持这种关系，无论发生什么。”

最后，有必要认识到：如果你受折磨，很难摆脱抑郁症状，除非你脱离目前的关系。

工作中的折磨

到目前为止，我们主要的观点是：尽管我们对他人的观点非常敏感，但我们必须小心，不能全盘接受他人对我们的评价。如今社会越来越关注出现在家庭、社会以及工作中的折磨现象。成为被折磨的对象是非常令人难过的事。就社会而言，我们需要学会接纳别人，温和待人。就个体而言，我们也要学会保护自己以免成为被折磨的对象。

有时，你可以旁观一名折磨者，因为不可能只有你一个人遭遇不幸，有时旁观者的看法会对你有益——证明这一切对你不公平。例如，以吉尔与马可为例，他们的许多朋友认为马可是一个“难以相处的人”，朋友的评价对吉尔放弃自我责备起了很大的帮助。

科林自从他苛责的上司来到后就陷入了抑郁。上司不断攻击、批评他的工作，渐渐地科林对自己的能力丧失了自信，后来，他逐渐改变了自己的想法：

- ． 他人说我不好并不一定是事实。
- ． 我过去的工作一向很出色，我的同事也认为如此。
- ． 上司用全或无的方式思考，忽视了我工作中的积极方面。
- ． 其他人也遇到了与我一样的待遇。
- ． 或许是我过分地追求他的赞许，并因得不到赞许而愤怒。

而科林过去的观念却曾使他抑郁得更加厉害：“我应当设法应付，这一切都是我所造成的，如果我是‘干真正的男人，我就要摆平

他，我不应当让他继续这样，我真是软弱无能。”他把自己的 无法应付看作是缺乏男子气或软弱无能，

有时，我们用他人的批评、指责来判断我们自己。——旦科林 不再将问题看作是对自己是否有男子气的考验后，便找到了解决问题的办法。他接受了自己能力有限的事实，调到了其他部门工 作。我同意科林的看法，他认为，在一个理想的世界中，任何折 磨人都应当受到惩罚，但科林太过费心地对付他的老板，他既没有这样的能力，也得不到他人的支持。科林对老板犹有余恨，这也是可以理解的，但当他不再认为自己是弱者后，他的抑郁症状消失了。有时，对折磨者最佳的反应是三十六计走为上策(如果这是可能的话)，千万不要将其视为对自己的考验。

同样，在性生活方面，有些人也会被折磨，而其他人或许从未经历过类似的折磨。如果这些事发生在你身上，你应当获取他人的帮助，尽可能保持自信。你要公开、坦白地面对这些问题，千万别让“只有我才遭遇这种不幸”的想法挡住你的路。

第十二章 面对羞耻

羞耻感，是最能阻碍我们寻求他人帮助的一种情绪反应。它具有强烈的破坏力，能使我们丧失对自己的同情心。事实上，人们会因自己的抑郁状态感到羞耻，在人前竭力掩饰自己。但是，如果你能够认识自己的羞耻感，并努力克服它，将会对你大有好处。

“羞耻”一词来源于印欧语系skam一词，是“隐藏”的意思。亚当和夏娃吃智慧树上的果子后，便有了自我意识，发现自己全身赤裸，那时，他们便有了羞耻感，用无花果树的叶子遮盖自己(圣经中这样记载)。他们之所以感到羞耻，部分原因是，他们害怕因违背上帝的旨意而受惩罚。一般而言，羞耻同尴尬、骄傲、声望、地位一样，与我们如何认识他人对我们的看法与评价有密切的关系。潜在的羞耻感是普遍存在的，但有时，我们会完全丧失对羞耻感的控制。

羞耻感

羞耻感的成份非常复杂，包含：自卑感、敏感的自我意识、愤怒、被压抑感以及恐惧感。强烈的羞耻体验往往包含两种感觉，其一是异常感，其二是自卑、自我缺陷感。我们常感到：“如果别人发现了我们的缺点，他们会讥笑我们，对我们感到愤怒并排斥我们。”从这一点上说，羞耻感是丧失认同感的极端表现。

有时，我们会感到自己完全被羞耻感击垮了。我们能真实地感到，自己成了别人品评、判断的对象。羞耻不仅会使我们感到自卑，软弱、糟糕透顶，而且还会让我们体验到某种威胁感。如，我们感到某些对我们很重要的人将离弃我们(如果羞耻被他人发现，人们将不会再帮助我们，不再做我们的朋友，更不会爱我们、尊敬我们)。典型的羞耻观念是：“如果你了解我，你就不会再喜欢我。”羞耻感另一个主要成份是孤独感。我们会感到自己很孤独，从心理上远离他人，像个局外人一样被他人孤立。

羞耻的对象

根据心理学家吉尔·考夫曼的看法，至少有三种羞耻感会给我们带来痛苦，即所谓的躯体羞耻感，能力羞耻感以及人际羞耻感。此外，还有一种抑郁状态下经常出现的羞耻感，即为自己的情绪体验感到羞耻。下面让我们逐一进行讨论。

躯体羞耻感

一些人出于羞耻不去看医生，他们将很多疾病都看作是可耻的，如：痔疮(出血性)、性无能、肠炎、泌尿系统疾病、食欲过剩等。羞耻感比其他情绪更能阻碍我们诚实面对自己、寻求他人帮助。目前，社会普遍认为，医生应更加敏感地对待这些病人。此外，一些身体有缺陷的人也会为自己感到羞耻，尤其是当他人嘲笑他们、拒绝他们或厌恶他们相貌的时候。

受性虐待的人通常有较强的躯体羞耻感。他们会感到自己的身体肮脏、有污点。在极端情况下，他们会憎恶自己的躯体，甚至对躯体的谈论也能引起他们强烈的羞耻感。因此，这些人避免谈及他们的感受。但是，若想治疗这种羞耻感，我们必须重新看待自己的躯体，把躯体看作是自己的一个部分。

人们追求时尚的一个重要原因是，我们注重自己的外表。那些为自己的躯体感到羞耻、不安的人，会尽可能采取一切措施避免产生这种感觉。男人会花费心思去锻炼肌肉，女人则拼命节食以使自己更加苗条。目前，很多人还通过化妆或外科手术来避免产生躯体羞耻感。

躯体羞耻感，不仅仅是对自己的躯体感到不满这么简单，它包含强烈的自责与焦虑。瓦莱尔几乎不敢照镜子。每次照镜子，她都会对自己说：“你多么难看，你为何长得如此丑陋？”躯体羞耻感的背后往往潜藏着这样的观念：我因相貌丑陋而不可爱。瓦莱尔甚至不相信丈夫任何积极的评价(例如“他这么说只是为了让我好受些”)。

能力羞耻感

梅兰妮本来可能会喜欢上打网球，但她的手眼协调能力太差。上学的时候，她一想到打网球就会感到恐惧，因为每次她将球打出界(她经常打出界)，都会体验到强烈的羞耻感。这类羞耻感的产生，依赖于你如何看待他人对你的评价。

每当彼得不能完成工作的时候，都会向自己大发脾气。当生活出现问题时，他会责备自己没有能力、缺乏男子气。他的车坏了，他会想：如果自己是一个男子汉，就应当懂得机械常识，把车修好。他不愿自己把车送到修车厂，以避免向修理工人显示自己的无能，因此，他经常让妻子替他送。

以我个人为例，较差的英文水平常成为我羞耻的根源。有阅读障碍的儿童也经常体验到羞耻感、自卑感和缺陷感。

值得注意的是，当我们的努力失败时，常会为此感到羞耻。如果我们以此来评价自己，并进行自我攻击的话，情况会变得更加糟糕。理论上，如果我们不进行自我攻击，轻度的羞耻感是可以克服的。因此，当你为自己的失败感到局促不安时，你应查看自己是否在进行自我攻击，同时调动你的理性 / 同情性思维，使其发挥作用。

人际羞耻感

一个具有人际羞耻感的人，会对他人的批评以及自己与他人的冲突过度敏感。具有人际羞耻感的人易于生气、恼怒，也容易屈服。他们愿意掌握人际交往中的控制权，不喜欢批评。他们常无法坦白承认自己的弱点，因为他们害怕，如果他人意识到他们的弱点，就会轻视他们，认为他们软弱无能。

目前，一种现象越来越引起社会的关注：一些人(尤其是男人)羞于表达自己的情感。面对他人的温柔、抚摸或拥抱，他们会感到尴尬和不安。他们周围好像有一道无形的墙。在亲密场合，他们身体僵硬，或干脆败下阵来。男人往往通过“成熟的男人不会那样做”或“温柔是缺乏男子气的标志”等观点掩饰自己的羞耻感，这导致他们在扮演亲密的朋友、情人、父亲等角色时遇到困难。例如，孩子常喜欢寻求身

体爱抚，如果当他们试图接近父亲时，却被父亲推开，这无疑会给他们造成很大的伤害。

情绪体验羞耻感

有时，我们会掩饰自己的真实感受，因为我们害怕自己的感受被他人知晓。我们会为自己的焦虑、害怕或抑郁情绪感到羞耻。同样，我们也会因自己的愤怒情绪感到羞耻，好像拥有这些情绪会令我们不完善、不可爱一样。许多年来，爱里克一直受严重的焦虑情绪所困扰，他不敢参加聚会，害怕别人会发现他的焦虑情绪，他为此深感羞耻，甚至不愿向妻子提及。最后他崩溃了，陷入抑郁状态无法工作。直到此时，人们才发现他有着长期的患病史。很小的时候，他父亲就告诉他，真正的男人从不焦虑，他们是坚强无畏的。当爱里克为上学而感到焦虑时，他父亲根本不考虑他的感受，逼迫他上学，还嘲笑他。因此，当十几岁的时候，他就学会了不谈及亦不显露自己的焦虑。

苏珊已经结婚了，她遇到了一位非常吸引她的男人，她和他调情，幻想能与之发生性关系，但同时，她为自己的这些想法深感羞耻，认为自己不是一个好女人。后来，她逐渐认识到，她的这种欲望是自然的。通过进一步探究是什么如此吸引她，她发现自己只是渴望温情，而她无法从丈夫那里得到这种温情，即美好的性关系。

珍妮的妈妈总告诉她性是肮脏的，是男人的一种享乐。因为男人比女人更原始、更肤浅。当珍妮有了性关系后，她有时会抛弃这种想法，但事后，她常有不洁之感，认为自己背叛了母亲的价值观。通过监控自己的思维，她注意到，每当产生性欲时，她总有这样的观念：这是些肮脏的念头，一个好女人不应有这些想法，因此我是肮脏的。如果我妈妈知道了我的想法，她会为此感到恶心，对我感到失望。于是珍妮将注意力转开，驱除了性欲念。然而，当珍妮清楚地认识了自己的观念后，她对自己说：

性生活是属于我个人的，不需要我妈妈来控制。如果我有性欲望，说明我需要它，这与肮脏无关。性欲带给我能量，激发我生活的

热情。我无需在自己的生活中满足我母亲的愿望。

安德鲁对自己的同性恋倾向感到羞耻。他生长在宗教色彩浓郁的家庭。他认为同性恋是有罪的，并因之而认定自己一文不值、糟糕透顶。他费了很大力气才改变了对自己的看法——不再为同性恋感到羞耻。

盖瑞为自己发怒感到羞耻。每当生气的时候，他便感到自己变得可怕，不讨人喜欢。他说他想做得像个体面人，他感觉牛气使自己变得令人恐惧：事实上他的内部折磨者经常告诉他：你是——一个可怕、忘恩负义、自私自利、自我中心的人。结果，他无法识别对他造成伤害的事物，更无法弄清引发他愤怒的真正原因。

帕翠珊感到有时自己非常想哭，但她不允许自己流泪，因为她会为此感到羞耻。利未为自己的酒量感到羞耻。卓尔因羞耻而不愿谈及她被丈夫性虐待的事情。阿曼达不敢出远门，因为她经常要上厕所，如果找不到厕所，她就会尿裤子……。我们可以看到：羞耻感会出现在我们生活的许多方面，它是我们自我接纳、健康痊愈的巨大的绊脚石：我们为自己所面临的痛苦与困难感到羞耻，于是我们设法掩饰它们。

强烈的羞耻体验是终生难忘的，它会深入我们的骨髓，随时袭击我们。而当我们感到羞耻时，我们往往会沉湎于其中一遍又一遍地思索。

羞耻感的起源

羞耻感既然如此威猛，它究竟从何而来呢？一种答案是，每个人都有潜在的感受羞耻的能力，即是说，羞耻是心理进化的结果。事实上，羞耻感使我们对有害情境产生警觉，例如被贬低、被降服，被拒绝以及被驱逐等。这些情境对人和动物都具有强烈的威胁性。百万年来，人类逐渐在大脑中进化(+)警觉能力。以便采取相应的防御行为。羞耻感的指导原则也是“安全胜于后悔”(见第三章)。换句话说，大脑的决策是：“掩饰或改变(自身的某些方面)胜于冒被厌弃之险。”

关于羞耻感的起源还有其他学说。‘一种观点认为，进化使儿童具备一 / 进入社会的能力，产生对他人的需要。作为一‘名社会成员，我们进入社会的标志是，我们需要与他人建立联系。与他人交流；需要被爱、被认同。照料者对我们的态度，在很大程度上决定了我们是充满信心(成长过程中不断经历积极体验的结果)还是产生羞耻感、不完美感及无价值感。研究表明：照料者与婴儿之间的互动关系，对婴儿的神经系统，情绪系统以及自我意识都有深远的影响。

认为不够优秀、强迫顺服，以及直接贬低或攻击，是一些父母(或其他照料者)对待处于生命初期的孩子的态度。羞耻感正是他们对这些态度的反应。

不被他人认可

想像如下场景：3岁的翠茜安静地坐在那儿画画，她突然跳起来，奔向妈妈，骄傲地举起手中的画。她妈妈蹲下来说：“哇，真棒，是你画的吗？”翠茜骄傲地点了点头。“你真是一个聪明的孩子。”在以上的一幕中，翠茜不仅体验了她妈妈为她产生的骄傲，而且也拥有了对自己的看法，即感觉自己很棒。翠茜受到了重视。现在，让我们重新设想：当翠茜拿着她的画跑向妈妈时，妈妈说：“噢，上帝，你不要再画了。你瞧，我现在有多忙，你不能走开，自己玩一会儿吗？”显然，这一次翠茜对妈妈的感受、母女之间的互动，以及翠茜对自己的看法与前面完全不同。翠茜不可能有良好的感觉，她可能会感到失望或者羞耻。她会低着头，悄悄地溜走。当我们向他人展示自己的时候，如果得不到认可，反而被打发掉，我们就会感到羞耻。即使是最幸福的家庭也会出现上面一幕，儿童可以适应，但如果上述情景经常出现，整个家庭缺乏温暖感与安全感，久而久之将出现破坏性结果。

当我母亲读到这一段时，她回忆起她儿时的情景：她经常被关在自己的屋子里玩，大人让她“不要碍手碍脚”。她一生都未体验过被强烈需要的感觉，她总觉得自己是个多余的人，碍手碍脚。

当人们无法获得他人的赞许或表扬时，也会感到羞耻。还记得安妮把饭菜烧糊的例子吗？她的体验就是羞耻感——对自身强烈的愤

怒，并试图掩饰它。

唐纳的父母成就动机很强，他们希望她尽一切努力做到最好。如果她在班上考第二或第三名，他们就会问第一名是谁，并指出，第二、第三也可以，但不是最好，如果再努点力，她一定会成为最好。唐纳逐渐形成一种观念：除非考第一名，否则她无法获得父母的赞许。而她是多么渴望这种赞许！你可以想像其结果会怎么样，她会形成一种潜在的观念：除非她一切都做得完美无缺，否则她就会令自己、令他人失望。失败会给她带来深深的羞耻感。唐纳很少去想自己取得了什么样的成功，她只考虑自己还欠缺什么。

认同的压力

我们每个人都有一种与他人认同、被他人接纳的强烈愿望。我们需要归属感。我们追求时尚，表现出与他人相同的价值观，以表明自己是团体中的一员。我们还尽力争取他人的重视。例如，男人努力认同于社会对于男人的刻板印象：坚强、竞争、强壮、独立、有涵养；女人则会为达不到别人为自己设定的标准而感到羞耻。社会期望她们不要性欲过剩、充满攻击性，相反，社会要求她们顺从、体贴、美丽、敏感、可爱。如果我们不想产生羞耻感，就必须认同于社会为我们设定的价值标准。

有时，为了避免羞耻感，我们不得不与他人相处，向他人表明自己与其同类，尽管有时，我们内心深处感到自己的行为是不道德的。退伍兵凯思告诉我，人们参战与其说是愿意或喜欢，不如说是为了避免产生羞耻感。然而，没有人愿意承认这一点。与社会价值标准认同，避免产生羞耻感，是一种强有力的社会约束。冒羞耻之险意味着冒不被接纳、没有归属感的危险。

当面攻击

当然，我们都知道，儿童与成人都会因他人说我们愚蠢，糟糕、不合宜、不令人喜欢等口头攻击，或直接的身体攻击而感到羞耻。事实上，许多人故意利用人类这种天生的厌恶羞耻的心理来控制他人。

因此，羞耻不仅来源于自己的表现未得到认可，直接的言语或身体攻击同样也能造成羞耻感。

羞耻圈

在抑郁状态下，我们会陷入消极思维和消极行为的怪圈。同样，羞耻感也会导致不同类型的恶性循环，尤其是青少年。同伴的赞同、容易害羞的天性，会对他们产生重要的影响。许多孩子容易被人戏弄，但不幸的是，一些孩子远比另一些孩子更容易受人欺负。有时这会导致我所谓的怪圈。

学会习惯于被他人戏弄，对于青少年来说是非常重要的。因为，这会让他们想尽一切办法确保自己不被人排斥。他们可以尝试的一种方法是：寻找其他伙伴，或者学会对戏弄满不在乎。西蒙曾对我说，他不得不从附近商店里偷东西送给“朋友”，以便能得到某种地位或声望。可悲的是，他绝大多数时候都感到，他不得不给他人“筹码”以求得接纳。

因此，自卑不一定必然导致社会退缩，但却可能导致社会退缩，尤其是当人们给自我贴标识，或者进行自我攻击的时候。一旦这些观念造成了社会退缩，这些个体就更容易被人排斥，因为他首先向他人表明了自己的自卑感。不幸的是，青少年，当然也包括成人，并不喜欢行为退缩的人。因此这些人希望避免的事情(被视为劣等或被排斥)往往真的发生了。然而，如果你停止自我苛责，学会适应他人的批评，你便不会产生退缩行为，这样，你被忽视、被排斥的可能也会减小，一个人无法避免被批评，但他可以学会不被批评绊倒。避免羞耻

既然羞耻感的影响力如此之大，那么人们当如何应付它？方法之一就是要避免被他人看成是卑微、软弱的人。但这种方法仅有短期效果，如果长期使用，就会面临问题。

补偿

所谓补偿，就是尽一切努力证明自己是出色的，能干的，并不惜代价避免被他人轻视。有时，我们与他人竞争，只是为了向自己或他人证明自己的价值。有时，我们好像在拼命弥补或证明一些事情，其实，我们只是在努力证明自己并不那么糟糕、无能，以便能够被他人接纳。

掩饰

人们往往试图掩饰或避免可能带来羞耻感的事件。我们会采取各种形式来掩饰躯体羞耻感(包括对疾病的羞耻感)。当感到羞耻时，我们会掩饰自己的真实感受，我们将他人看作潜在的羞耻源，不允许他们在身体或思想上与我们过度接近。当我们如此应付羞耻时，我们就会将我们大部分的生活隐藏起来，甚至想自己隐藏。我们会压抑自己的记忆，以免回忆会给我们带来痛苦和羞耻。

有时，我们用大笑来掩饰羞耻感。当我们感到羞耻时，我们利用玩笑分散他人的注意。玩笑可以防止我们对事过分认真，从这个角度而言，它是非常有用的，但用于掩饰羞耻感的大笑常常显得空洞乏味。

有时，隐藏会引起另一种形式的羞耻圈。例如，每当治疗小组成员所讲述的话题能引发珍妮的羞耻感时，她总是采取防御机制，变得易怒，这导致小组的其他成员也变得易激动。他们感到她不能诚实面对自己的问题，这无疑使珍妮越发感到羞耻，从而更女口掩饰自己。她的掩饰行为实际上造成了使其更加羞耻的局面。

暴力 / 攻击

“如果你羞辱我，我就揍你。”这是一种报复性羞耻。暴力，尤其是男人之间的暴力，经常是一种避免羞耻感的策略，是保全面子的一种形式。

雷因在校行窃被抓获，当父亲知道后，狠狠地揍了他一顿。他父亲采取这种行为，是因为他为儿子的行为感到羞耻，认为他儿子的行

为使他及他的家人蒙羞。他并没有意识到自己的羞耻感，因此他只简单地将愤怒发泄在儿子身上，无疑这引发了雷的羞耻和愤怒。如果雷的父亲不为雷感到羞耻，而是关心如何帮助他，那么他或许会坐下来弄清楚雷为何偷东西。

娜塔莉和乔在公开场合发生了口角，娜塔莉顶撞了乔。回到家后，乔威胁娜塔莉说：“以后别在公开场合丢我的脸！”

通常而言，羞辱和对抗羞辱反应不会升级为暴力，但却可能很强烈。每个人都努力避免被认为很糟糕。让我们回忆一下上一章兰妮与她丈夫罗伯之间的谈话：

兰妮：你很少花时间陪我。

罗伯：那是因为你总是很疲惫。

兰妮：对，你总是责备我。

罗伯：这是事实，你总是不快乐。

这种羞耻和对抗羞耻是“传递羞耻感”的一种方式，好像其中一个不得不承认他 / 她错了。要想打破羞耻圈，我们必须采取积极的解决办法。例如，兰妮可以说：“我很喜欢与你呆在一起，我们要更好地安排时间，使我们有更多的机会在一起。”罗伯应当说：“我理解你现在有多么沮丧。”他们应当避免“全或无”的责备方式，而应看到生活中的积极方面，努力解决问题。

投射

投射有两种方式，第一种是简单地将你的想法投射到他人身上，因此，当你认为自己做得不够好、感到失败时，你相信别人也这么想；当你认定自己不可爱时，你想他人也会这样认为；你认为哭代表懦弱，你认为其他人也抱有同样的想法。

防御性投射，是你害怕自己的某些方面不令人满意，或这些方面已经不令人满意了，但你却对自己隐藏，反而从他人身上看到了这些不令人满意的地方。因此，你把他人看作是懦弱、可耻的。比如，对同性恋的谴责，或许就是一种避免意识到自己怀有同样欲望的方式。我们在他人身上发现的就可以去攻击。有时，内部折磨者憎恶自身的软弱，因此，他们从其他人身上发现了这种弱点并进行攻击。如果他们能够认识到自身的软弱，他们也会给自己加上同样的标识。这些人将从自己身上发现的弱点，投射到他人身上。种族或性别歧视就源于此。

如果某人批评或攻击你，很可能是他们在你身上，发现了他们不喜欢的属于他们自身的东西。例如，桑德拉经常因孤独而哭泣，她丈夫吉尔对此非常恼火。桑德拉认为这是对她哭泣的批评。后来她发现，吉尔小时候常因哭泣被父母批评，他不仅将桑德拉的哭泣看作是对自己的批评(他认为这意味着她与他在一起不幸福)，而且，他厌恶导致他自己哭泣的软弱。桑德拉的哭，唤醒了其内心羞耻的东西。

因此，如果有人因某事贬损你，或羞辱你(例如，因哭泣、失败或需要爱)。你可以问自己：他们自己会如何应付这些情绪？他们如何应付哭泣或失败？如果你反思这些事情并且发现：他们不允许自己哭泣；他们会因失败而愤怒；或者他们正面临感情问题，那么你就应该告诉自己：他们之所以批评你，是因为他们自己也无法应付这些问题。无论你做什么，都不要认为别人正确而你是错误的。羞耻、屈辱与报复

羞耻与屈辱之间既有联系又有区别。两者都包含痛苦的感受：如被贬低，受伤害或被排斥，我们感到他人(例如父母、同伴，老板)认为我们能力不足，或某方面很糟糕等。产生羞耻感时，我们认为自己的确不好；然而受屈辱时，我们却不这么认为。举一个极端的例子，酷刑使人受折磨，但却不会使人感到羞耻，因为他们不会认为自己不好。

因此，问题的关键是，我们是责备自己，还是责备他人。当然，这不是一个界限分明的问题。因为我们可能既责备自己又责备他人。

我们会认为是他人对我们不仁，所以我们才变得不义。例如，那些受虐者会感到屈辱(及恐惧)，并责备施虐者。但同时他们也感到，受虐损害了他们，使他们变成了弱者。

屈辱感使我们感到所受的批评或伤害是不公平的，因此，会引起我们强烈的报复动机。屈辱感的大小，取决于你对不公正程度的评价，以及你的报复动机的强度。对于一些人而言，报复的幻想是隐藏的，因此，他们必须首先认识到自己的愤怒；另一些人的报复愿望是明显的，他们应当想办法释放这种屈辱感。

弄清楚屈辱感是现实伤害所造成的，还是你对他人的批评过度敏感所致是很重要的，一般来说，这需要心理医生帮助解决。我前面曾提到过：自我帮助手册并不能代替心理医生的帮助，尽管这些书能够启示你，给你带来勇气。所谓生活的智慧，就是弄清我们能为自己做什么，我需要哪些帮助。

既往的经历可能会使你产生对屈辱的敏感性。然而，心存报复却对你没有什么好处。这并不是否认事情对你的伤害，而是说，如果你不放弃这些想法，将导致你对他人缺乏信任，使你远离众人，最后陷入一种可怕的孤独状态。所以，要想改变现状，首先，你必须认清自己的痛苦以及所受的伤害，然后寻求帮助。你可以为既往的损失与伤害感到悲痛。

如果说对一个我们不在意的人心存报复尚可原谅的话，那么如果你对你的亲人怀有同样的念头会怎么样呢？泰德的父亲打了泰德，然而他认为自己仍然爱他，并想与之亲近。在治疗中，泰德经历了很大困难，才认识到自己对父亲的行为怀有屈辱感，并存有报复心理。当他认识到这一点后，他才真正开始原谅自己、原谅他父亲。

羞耻与内疚

弄清楚羞耻与内疚的区别也是非常必要的。正如前面所说，羞耻包含了被认为低人一等、没有价值或在某方面很糟糕，羞耻直接危及到人的自我感觉。内疚则关注于他人，我们认为自己伤害了他人，希

望有机会弥补。羞耻使我们隐藏某些东西，而内疚使我们想去弥补某些东西。

有时，羞耻与内疚是交织在一起的。例如，贝蒂打了自己的孩子，她为此深感内疚。然而，她无法主动修补与孩子之间的关系，因为她为自己的行为感到羞耻。她没有认真考虑自己打孩子的原因，只是觉得自己不是一个好母亲，甚至不是一个好人。羞耻感阻碍了她认真地看待自己的行为，使她无法在今后做得更好。

当我们表现很差的时候(我们时不时会那样)，我们应当反思自己的行为。使用理性 / 同情性思维设想这件事是否能避免，并结合当时的场景进行思考。如果我们自我攻击，认为自己内心罪恶，我们将丧失解决这些问题的能力，也无法成长，改变、适应以及更好地处理问题。羞耻感与责任心

如果你认为自己对某些负性事件的发生负有责任，并感到羞耻的话，你应当参看“责任圈”图(第八章)，找到当时导致该事件发生的其他可能因素。即便是最令人不快的事件，诸如儿时被虐待过，你都会发现它根本不是你的过错。例如，可能是施虐者年龄比你大，自控力比你差，或者威胁了你，而你没有人可以求助或倾诉；或者你只是很迷惑，想尽力获取他人的爱。

如果你伤害了他人，要诚实面对，不要自责。或许你是无意的；或许你当时的压力太大；或许你先受到了伤害；或许你正面临某种困难；或许你很迷惑、不知道该做什么，或没有意识到自己行为的伤害性；或许你是因为过去的创伤想去报复.....

有时，我们不得不承担自己的责任，学会原谅自己、宽恕他人，并且立下不再伤害任何人的心志。在理想的世界中，我们或许会彼此永远相爱，但很遗憾，我们没有生活在理想的世界中。你越是诚实地面对自己对他人的伤害，诚实地寻找原因，你就会越习惯于这种状况并努力去改变它。治疗羞耻感

自我意识

自我意识是羞耻带给我¹的重要问题之一，它对我们具有很大的伤害性。它能使我们敏锐地意识到自我，意识到我们如何为他人而生存。自我意识使我们把注意力集中在自己身上。事实上，羞耻使我们好像成了自身的旁观者，我们注意到自己的脸红了，声音正在发颤，谈吐无聊。羞耻感使我们监视自己的外表和行为，并对应做出消极的评价。我们会认为：“噢，我没有做好，别人会认为我很愚昧，我在自欺欺人，我真蠢。”

鲁丝厌恶开车，这并非因为她车技差，而是她总是警觉其他司机。她担心别的司机会认为她违规、开得不够快或者看上去缺乏信心。她经常监控自己开车，同时从反光镜观看其他车辆。

有躯体羞耻感的人，经常会敏感地意识到自己的身体状态，认为自己的身体完全暴露在他人面前。过分强烈的自我意识使我们无法显示自己，使我们缺乏创新意识，无法与他人建立亲密的关系。他们只能等待他人的倡导，征得他人的同意。例如，你发起倡导作某事，比如出去找女孩子，你会不时察看他人的反应，以确保他们喜欢这一建议，不会认为这是一个坏主意。由于你过分关注这些事情，你就无法享受活动本身带来的乐趣。这种对自己外表行为的监控，以及接下来的消极判断极具破坏性。要克服这一点，首先要弄清楚，你是如何监控自己的。一旦发现自己正在这样做，就马上停下来。注意查看自己传达贬损信息的频率，你应学会识别并挑战你的内部折磨者。

挑战你的内部折磨者

羞耻感对人的压制常常是通过内部折磨者进行的。它会向你传递诸如无能、无用、糟糕、软弱等情绪和观念。内部折磨者生存于抑郁状态下，靠抑郁提供能量。这好比科幻电影中讲述的一样：魔鬼或狮子以恐惧为食，男女主人公意识到，如果他们不恐惧，这些邪恶的东西就不会生存。

让我们看一些折磨性的羞耻性信息以及我们如何挑战它们：

内部折磨者

理性 / 同情性思维

你的失败表明你一个没用的人

失败令人失望，但是，我不应该使用全或无是的思维方式。一次失败，并不能代表你作为一个人的整体性失败。

你的问题是：你经常自我苛责，而且总是这样过分片面、重复。

如果你如此渴望成功，为何使我情绪沮丧，以致我不再有能量作进一步努力？帮助处于困境的人，最好的方法是鼓励他们。

据我看，你只是在羞辱和责备你自己，那是毫无益处的。我要面对自己的短处及令我羞耻的地方，如果我听命于你，我只会跑开，我将无法学习新经验，无法成长、成熟。

内部折磨者

理性 / 同情性思维

哭是软弱的象征

我是失败了，很惨痛。但生活中谁没有失败过？我也为此感到失望、沮丧。但失败了重新站起来是心理健康的标志，我不能为失败而不断地、片面地打击自己。

哭是对痛苦或伤痛的表示，并不是软弱的象征，是人都具有哭的能力。

当我们丧失了哭的能力的时候，我们可能同时会丧失感受自我、帮助自我的能力。尽管有些人认为哭是软弱的标志，但这并不是事实，或许他为自己的哭泣感到羞耻。如果我们不应当哭泣，那为何我们具有哭的能力？

哭泣常常表明悲伤或孤独的感觉，这是一些非常重要的信息。我越明白自己为何哭，我就会越了解自己的真实情感。

直接参与

若想克服羞耻感，你必须学会接受它、面对它，然后摆平它。许多案例表明：如果人们对自己的羞耻感做认真的探究，很可能会摆脱它。面对羞耻，治愈羞耻(而非回避它、补偿它)是个人成长的源泉。

治疗羞耻的第一步是要放弃“全或无”的标识，诸如“弱者”或“无能”。其次，我们需要挖掘那些令我们不快的东西，然后努力克服、改变。如果我们坚持使用消极标识，我们将会退缩以隐藏自己，无法使自己康复。

与他人交往

想克服羞耻感，我们就必须从躲藏之处走出来，学会与他人交往。你或许想求助于专业治疗，但关键你要弄清楚：你对你的帮助者感受如何？他或她是否能理解并帮助你克服羞耻感？其实，如果你愿意，你身边的亲人也会对你有帮助。有时，我们阻碍自己与他人交往，因为我们不愿揭示出令我们羞耻的东西，但是，你认为不好的东西别人未必这么认为。

羞耻常与被伤害有关系，我们可以告诉他人是什么伤害了我们，并向他们解释自己的感受。当然，问题的关键是，我们不能抱定“他们将无法理解”的观念，轻视他们的帮助。你可以这样想：“或许他们无法理解，但我有什么证据表明这一点？”当然，如果你有证据表明他人正在苛责、排斥你，说明他不是一个可信赖的人，但在你了解之前，不要轻易这样假设。

如果某人愿意帮助你，你应尊重他的努力，不要轻视他的帮助。你要避免使用全或无的方式思维——例如：必须完全理解我，或者是他的帮助毫无用处。或许一点的理解就会大有帮助，因为任何过程都是循序渐进的。如果某人并不像你希望的那样理解你，千万不要攻击他，这只会导致他产生防御反应。

走出羞耻是一个缓慢自我开放的过程。我们要逐渐学会与他人接触，对自己、对他人增加同情心。一旦你下决心从藏身处走出来，各种可能都会向你敞开。

第十三章 应付愤怒

强烈的愤怒情绪在抑郁状态下是司空见惯的。弗洛伊德认为，压抑的愤怒会导致抑郁，抑郁是愤怒内化的结果。目前我们知道，有些抑郁症病人的脾气会变坏，他们比以前更容易发怒。但是不管怎样，弗洛伊德使我们注意到：愤怒和失败会指向自身，并且人们害怕自己会发怒。

愤怒经常与挫折感、阻力、威胁、被忽视、被苛责相关联，因为有些人或事总是不像我们希望的那个样子。从进化的角度而言，愤怒使我们有更多的精力来克服阻力、达到目标；还可以使我们在冲突的情境中，更有力量进行战斗。因此，愤怒是一种自然反应。愤怒还可以成为威胁他人的武器，迫使他人就范。各种形式的报复正表现了愤怒的功用。当然，我们不发怒也一样会解决问题。同样，我们也可以不体验愤怒，就强迫甚于威胁他人。但是在抑郁状态下，逼迫他人常常包含着愤怒。

愤怒情绪有时也包含无能为力的感觉，即我们感到自己对所愤怒的事物无能为力。这可能是因为我们觉得做什么都将于事无补；也可能认为愤怒不大好，会令我们变得不再可爱；亦或是认为我们没有资格发怒。当我们产生这样的体验时，我们会感到自己凡事都顺服于他人，认为别人远比自己有力量。尽管抑郁性行为反应能够强有力地影响他人，但抑郁的人很少认为自己是强有力的。

愤怒依赖于某种观念。如果某人无意中伤害了你，你的愤怒程度远比他人故意伤害你时小得多。问题是，即使他人没有故意伤害你，你仍会体验到被人伤害的感觉。例如，当亲人撒手而去的时候，我们显然知道他不是故意死亡的，但我们仍会无比愤怒：“他怎么可以舍我而去呢？”事实上，悲伤中的愤怒是不常见的。有时，这种愤怒会指向他人——例如，我们向救治的医生发怒。

与挫折感类似，我们既可能对外界(例如他人)发怒，也可能向自己发怒(内部折磨者)。换句话说，面对困难，我们可能会自责，也可

能责备他人。表达愤怒的方式也是如此，有时它是向外的(例如指向他人)，有时它是内向的(例如指向自身)。当我们感到自己正在发怒时，我们指向自己的愤怒会愈发强烈。是什么引发了愤怒？

愤怒常见的导火索是：我们感知到，我们所珍视的东西正受到某种形式的威胁，破坏或阻碍。其中包括：

- ． 自我观念(躯体或自尊心)
- ． 我们的所有物
- ． 我们的计划 and 目标
- ． 我们的生活方式

通常，我们认为他人以某种方式侵犯了我们，或对我们做了某些不当作的事。但并不是所有的愤怒都与被侵犯有关系。愤怒最重要的来源是充满威胁的情境。这些威胁经常与被破坏、被伤害感相联系，它可以各种形式出现：

与挫折有关的

挫折引发的愤怒，常产生于事不遂愿之时。例如，早晨汽车发动不了，其直接的影响是我们不能按时上班。应激与抑郁能够降低我们的挫折耐受性，使我们易于发怒。在应激状态下，我们通常更容易对阻碍我们的事物发怒。另外，一些基本观念也会影响我们的挫折耐受性，例如，“这事不应该发生在我身上”，“这将严重干扰或阻碍我的计划”。

与伤害有关的

当他人威胁我们，或以某种方式伤害我们的时候，我们会感到愤怒。如果我们认为这种伤害是有意的，或是由对方粗心大意造成的，那么我们的愤怒将大于我们认为是无意或是不可避免的情况。我们的愤怒常表现为报复。报复动机是用口头或身体的方式伤害他人。

被利用

愤怒最常见的主题是发现自己被利用。我们认为他人占了我们的便宜，利用我们或想当然地对待我们。正如我们所知道的，大多数人都希望自己被人欣赏，希望拥有平等的人际关系，如亲子关系，朋友关系、恋人关系，甚至是国与国的关系。任何被利用、被人捡便宜的感觉都会导致愤怒的结果。

缺乏关注

如果他人没有给我们足够的关注，也会引发我们的愤怒。例如，艾玛希望克里斯能抽出更多的时间陪她，并帮她处理家务，但他说他太忙了，或者他答应了帮忙却没有兑现。艾玛会对克里斯感到气愤。一般在这种愤怒下，我们并不想伤害对方，只想做出某种表现(如大喊、尖叫)以使他不再忽视我们。我们想协调这种关系，而不是破坏它。

嫉妒与吃醋

这种形式的愤怒，产生在我们认为他人在某方面比自己得到的更多的时候。琳达一心想在选美比赛上夺冠，却没有成功，她对得胜者感到气愤。嫉妒，是我们想获得他人拥有的东西，比如物质财富、社会地位、人缘、智力等等。吃醋是我们认为我们所珍爱的人更喜欢与别人在一起。例如，一个已婚女人对另一个男人产生了兴趣，她丈夫就会吃醋。这种吃醋型的愤怒(如果压抑的话)表现为对女人的威胁：告诫她如果欺骗了自己就会尝到严重的后果。如果伴侣将对方看作是自己的财产，很容易出现吃醋现象。

缺乏社会认同感

这种愤怒产生于别人未按照自己的要求做的时候。例如，父母对不听话的孩子发怒。一个宗教徒会对教会中不守教规的成员感到气愤。我们会对政府花纳税人钱的方式感到愤怒。这些愤怒背后潜在的观感是：他人应认同并遵守我认为很重要的行为规范。某种程度上

说，如果我们以为他人的行为，潜在地影响了我们的利益或生活方式，我们就会愤怒。

同情性愤怒

当我们看到他人受到伤害时，我们就会产生这种愤怒。例如，当我们看到人们都在挨饿，就会对允许这种状况存在的政府感到愤怒，这种愤怒会激发我们对他人采取某种行为。

以上这些情境有两点共同的地方：第一、事情未按我们希望的发展；第二、我们对愤怒的对象非常重视。如果它们的重要性降低，我们将不再那么容易发怒。例如，如果克里斯是否帮忙家务对艾玛不那么重要，那么她就不会为克里斯的行为感到愤怒。如果你认为自己的爱人会爱上他人，你将更容易摆脱婚姻关系，那么你就不可能吃醋。在帮助自己战胜愤怒的过程中，我们会发现：我们对某些方面过分在意，对某些情境所下的结论过于草率，或者过高地估计了潜在的伤害性。

愤怒的色度

愤怒本身不应是“全或无”，“非黑即白”的，它应当是粉红色的。例如，想像一根线条，开始是白色的，逐渐变为粉红色，到末端变为纯红色。在白色一端，没有任何情绪成份，任何事都无所谓；而在红色一端，则是暴怒。技巧在于将自己控制在线条的某一位置上，既不是白色区域，也不是红色区域。愤怒好比开车，你必须学会如何驾驶，既不能到哪儿都以每小时100公里的速度行驶，也不能因为害怕，把车锁在车库里。

有时，抑郁的人不知如何驾驭自己的愤怒，他们长期将愤怒锁起来，至多行驶到浅粉色区域，即最小程度地表达自己的愤怒如果你很自信，无需表达自己的愤怒，这样的做法是非常好的。如果你需要表达自己的愤怒，并为自己的退缩而感到自卑、软弱，那么这样做就毫无益处。如果你感到自己的怒气很快会丧失控制，你可以采用一些应付策略，学会如何在需要的时候刹车。例如，当冲突过于激烈时(处

于纯红区域), 你应当从该情境中离开, 找一个能使愤怒平静的地方。要学会控制怒气, 而不要让愤怒控制住你。

从某种角度而言, 愤怒是防御性的, 是我们对阻碍、苛责, 忽视以及驱逐的一种防卫反应。正如我们所知道的, 处于防卫状态下, 我们常常采用“安全胜于后悔”的思维模式, 而我们的情绪却易被激发。这就是为什么许多心理学家认为: 盛怒的外表下常常有一颗脆弱的心。自信的人由于较少受威胁, 因此很少发怒。愤怒意味着我们感到, 我们所受到的阻力或威胁太“烫手”、难于控制。我们应当学会挖掘自己为何会感觉受到威胁, 然后才能改变我们的情绪敏感性。

愤怒为何会扩大

我们为何会盛怒, 以致达到线条上的“红色端点”? 我们经常会发现, 引发愤怒的常常是小事。我们常为一些小事而暴跳如雷, 好像我们的愤怒膨胀了。有些抑郁病人会出现“愤怒发作”, 他们会莫名其妙地大发雷霆。一些研究者认为, 有些病例中, 愤怒发作与抑郁症本身有关(伴随相应的生理变化)。还有一种现象是, 某些服用抗抑郁药物的病人, 脾气会变得更坏。如果你发现自己在服用某种抗抑郁药物后变得更加易激惹, 你应当再去找你的家庭医生, 他们会建议你换另一种药。

为小事而大发脾气也有心理学上的原因。让我们再看一下艾玛与克里斯的例子, 设想艾玛对自己说: “如果克里斯在乎我, 他就应当帮忙做家务。”很显然, 艾玛的愤怒不仅仅是针对家务的。而是她将克里斯的行为看作是对她缺乏关心的表现。艾玛同样也会感到, 被克里斯理所当然地对待自己。因此, 看上去很小的事件, 事实上却饱含深意。

当你反思自己为何事而愤怒时, 下列问题将对你大有帮助:

- 在此情境中, 我在乎的哪些事件或感受可能会受到损害?
- 假设我无法改变局面, 这对我将有什么影响?

· 如果令我愤怒的事件发生了，我将如何评价自己？我是否对自己做消极评论？

· 我将如何评价他人？我如何推断他人的动机？

另一个对你有帮助的问题是：“这种情境对我有何伤害？”

在抑郁状态下，关注受伤感比关注愤怒本身更有意义。如果我们只关注于愤怒，我们将会忽略愤怒是与某种情绪敏感性相关联的这一事实。

事实上，我们利用愤怒勾勒出我们对于被抛弃、被忽视、被伤害的深层恐惧感。抑郁状态中，愤怒的背后常常是创伤，我们为创伤经历感到悲痛、羞耻。如果一个人能够修通自己，悲痛、愤怒与抑郁症状都会减轻。

如果我们只关注自己的受伤感，而不去思考自己的愤怒，我们将会对愤怒有深层次的洞悉。以艾玛为例，她发现自己把克里斯不帮忙做家务看作是不关心自己的表现，她认为他不重视她，认为她不值得关心，她还认为自己的这些想法可能是正确的。艾玛弄清了这一切后，她意识到，关心不是“全或无”的，有很多证据表明克里斯是关心她的。

当我们过分估计自己可能受到的伤害时，愤怒就会扩大。举另一例说明，德里克正在做一个项目，他需要别人帮忙。然而，他们没有按时完成这一项目，德里克为此大发雷霆，他想：“如果我不能按时完成这一项目，这对我将是一个很糟糕的记录。”他害怕被老板看作是无能的人，“他们使我在老板面前丢脸，这将影响我提升的机会。这些没有按时完成工作的人使我蒙羞，毁了我的前途。”

当德里克审视自己的羞耻与恐惧时，他发现自己经常对那些“使他丢脸”的人大发脾气。这使他开始思考：为何那些权威人物的赞许对他如此重要？他发现这一问题可以追溯到童年与父亲的不良关系，以及那时形成的观念：“我必须讨好那些权威人物，否则他们会发

怒，并且忽视我、贬低我。”这些观念曾引起他儿时的 恐惧感以及其他情绪。他之所以愤怒，是因为他对引起他愤怒的 情境赋予了深刻的含义。后来德里克还发现他有这样的观念：“我 的前途都被他们毁了。”这导致了他愤怒的扩大。

后来，德里克通过信号卡技术，学习控制自己的愤怒情绪：

- 当我感到愤怒时，我需要停下来监控自己的思维。
- 如果我不停下来监控自己的思维，我很可能将许多事看作是儿时经历的回放。
- 愤怒的时候，我经常是过高地估计了可能遭受的损害。
- 有什么证据表明这件事对我有害呢？如果不发怒我将如何处理呢？
- 我不必为每一次的挫折或失败而感到羞耻。

信号卡使德里克有额外的空间避免怒气的发作，它有效地帮助他避免愤怒升级。

罗伯特进入旅店，发现自己被放错了房间。年轻的服务员似乎对此毫不在意，这使得他大发雷霆。他对她说，他认为旅馆根本不当雇用她这号人。回到房间里，他感到很羞愧，并对自己的过激表现感到郁闷。他坐在床上开始流泪，这到底是怎么回事？再后来的治疗中，他才弄清了他当时的观念：

- 人们为何总把事情搞错？
- 服务员把我当作白痴，看我软弱可欺。
- 如果我更男子气些，我将会毫不费力地处理这些事，那样

人们就会尊敬我，不再怠慢我。

· 我一定是被看成软弱无用的大傻瓜。

· 但这并不公平，我要告诉她我是个必须认真对待的人。

几分钟之内，问题改头换面，变成——一个涉及尊敬、男子气以及被他人视为软弱可欺的问题。服务员的态度引发了罗伯特内心的恐惧：他害怕被看作是个自卑、不值得尊敬的人。他的愤怒是一种防御反应。

当他后来坐到床上哭泣的时候，他发现自己攻击了服务员，于是他想：

· 我简直失控了。

· 我这是怎么了，我一向对人都很友善。

· 或许我是一个自私的人，只想着我自己。

· 我的行为使我显得很糟糕，我憎恶自己刚才的表现。

以上我们可以看到，罗伯特愤怒升级的原因是，他过高估计了自我形象所受到的损害，并将该情境视为对其男性气质的测试。事实上，我们经常会看到一些抑郁的人大发雷霆，然后因发脾气而感到自己不可爱，憎恶自己(因自己生气而愤怒)。设想一个男人同家人一块驾车出去，路上他对另一位司机暴跳如雷，他的孩子给吓坏了，大哭，他训斥他们。后来，他为此感到羞耻与内疚，认为他毁了他们的一天，并认为像他那样发火是可怕的。到了下午，他感到自己很孤立，不讨人喜欢，他开始想：如果没有自己，他们会活得更好，于是想到自杀。他的愤怒是他无法应付、感到内心脆弱的标志。任何阻碍他目标的事物，都被他看作是对他人格的贬低，这往往点燃了他潜在的自卑感。

因此，了解我们对引发自己愤怒的事物所赋予了什么样的意义，是我们需要采取的第一步。接下来，我们要考虑我们感到自己受到了哪些伤害。如果你感到自己失控，你应尽量避免自我攻击，相反，你要想想导致你失控的其他可能的原因。下面这些观念是罗伯特后来向自己提出来的：

- 是的，我的确有点过火了，令我自己很失望。

- 但是，我并非一贯如此表现。

- 我必须意识到，我目前处于应激状态，我的生活压力很大，因此我的挫折耐受性较差。

- 我应该学会在情绪过分激动时退步抽身。但是，挫折耐受性低并不会使我变成一个坏人，尽管我有些行为不尽如人意。

- 如果我能学会更加自信，而不是充满攻击性，将对我大有好处。如果我给自己贴上“糟糕”的标识，我只会感觉更糟。当我感到自己很糟糕，并为自己感到羞耻时，我的挫折耐受性会进一步降低。

- 我应当原谅自己，并且，如果我需要的话，我可以向服务员道歉。我厌恶自己，说明我对自己缺乏同情心，没有意识到自己所蒙受的壓力。如果我能待自己更好些，我对他人的态度也会好转。

你或许已经发现了，上面各种例子中所描述的愤怒，均可被看作是“羞耻性愤怒”。其中，愤怒是对被贬低、被排斥的防御性反应。事实上，在很多你感到愤怒的情境中，羞耻都可能是你情绪的一部分。当你为羞耻而感到愤怒，并为愤怒进一步感到羞耻时，你会陷入羞耻—愤怒的恶性循环。要摆脱这一循环，首先必须停止自我攻击。

必须与应当

很多时候，我们感到愤怒，是因为我们使用了“必须”和“应当”。上例中的罗伯特曾认为：“其他人应当这样做。”不幸的是，我们无法为他人制定行动规范。然而，一不小心，我们就会在头脑中设想他人应当做什么、不应当做什么。有时，这些“应当”是与其他观念密切相关的。如“如果X喜欢我 / 尊敬我，他将做，’不做……。”你可以通过下面的想法改变自己的观念。

- ． 我宁愿他人不这样做。
- ． 然而，我无权给他人制定行为规范。
- ． 每个人都有权按自己喜欢的方式做事情。
- ． 如果我不喜欢他们对我的态度，我就应当自信地表达自己的看法。
- ． 我不应该将每一个冲突情境都人格化，并将其视为对我自尊、个人价值、自我、男性气质等的攻击。

当责备谁

一个小男孩跑到马路中间去玩，当危险过后，他妈妈对他又喊又骂。妈妈责备他，是因为他刚才把他们之间的关系置于危险境地，使她感到心惊肉跳；同时，她这样做也是为了让它能够记住(不要忘记这个教训)。事后，妈妈会为如此粗暴地对待她的儿子感到羞愧。

愤怒的第一个反应是责备他人。但抑郁的人通常都会为发怒 而感觉不良。你发如此大的怒气，还怎么可能友好地对待自己 呢？因此，我们仍需要理性 / 同情性思维来帮忙，他们会告诉 我们如下的观念：

- ．发怒会令我们感到沮丧。
- ．这说明我们内心脆弱。
- ．但发怒并没有使我变得很糟糕，我如果那样认为，说明我是用了过分概括化，全或无的思维，并且给自己贴上了标识。
- ．只是在此时此刻，我的这种行为显得有些粗鲁。
- ．我得记住：有时我也会关心他人，为自己或他人作些积极的事。

有时，怒气过后(尤其是对孩子发脾气)，我们会感到内疚，为了弥补，我们常常允许他们做一些平时我们不允许他们做的事情。这样做的结果往往会事与愿违，因为孩子们可能会利用这一点，从而引发我们另一轮的怒气。因此，如果有可能，我们可以为自己的行为道歉，并学会控制自己的怒气。千万不要任内疚感妄为。

憎恶

当我们感到自己受到了严重的伤害时，我们的愤怒会转化为憎恨。我们开始想伤害他人，这是很可怕的。柏拉因为过去母亲对她的虐待而憎恨她。她认为母亲长了一条“恶毒的舌头”，她曾幻想用石头阻住她母亲的嘴，看着她噎死。但是她渴望被爱；她把自己的憎恶，以及各种恶毒的想法看作是自己很坏的证据。她的想法如下：

- ．憎恶是不好的。

- 我不应该那样想。
- 这不正常，别人不会喜欢这样。
- 我的憎恨如此强烈，说明我很恶毒。
- 我不能把我的想法告诉别人，否则他们会认为我很恶毒。
- 我憎恨自己这样恨别人。

给她开药的医生没有注意到她的内心世界，这毫不奇怪。因为这种憎恨—愤怒感伴随强烈的恐惧与羞耻，不易表露出来。后来，柏拉转变了自己的观念：

每个人都有憎恨的潜能，憎恨本身并不是异常的。事实上，历史书上经常讲述憎恨带来的结果；‘这说明很多人曾经像我一样。所以，我并非不正常。把我的憎恨看成是“恶毒”，是一种全或无的思维方式，也是一种自我标识，全然没有考虑我所受到的伤害：我从未感到恨我母亲是一件好事。我对母亲的憎恨来源于我的痛苦经历，恨一个给我造成如此严重伤害的人，是完全可以理解的。然而，我还是应当学会如何消除我的憎恨，我也要学会不再因自己恨他人而憎恨自己。因为憎恨伤害了我，阻碍了我的努力。

避免生闷气

如果我们了解了愤怒的意义，并懂得愤怒的生物学含义在于帮助我们更勇敢地作战，那么，我们就会认识到生闷气的危险性。愤怒使我们身体的作战 / 逃避系统开放，引起应激性荷尔蒙及其他化学物质在体内堆积，变得警觉而紧张。如果没有战斗 / 逃避行为出现，这些化学物质的堆积将给我们造成损害。

艾伦被责令提前退休。新来的经理恢复了他在本部门改掉的一切做法，他与老板就此事争论了几次，但都毫无效果，艾伦陷入了抑郁状态，出现了睡眠障碍。我建议他在半夜醒来时监控自己的思维，结果，他发现自己头脑中的潜在观念是：“这群混蛋，我在这儿坐了这么

多年，他们竟然这样对我，我一定要阻止他们，我不能就这样走了，放任他们。”这些念头在他脑海中一出现，就变得非常愤怒。他不停地在房间里踱步，一遍又一遍地想这个问题。他妻子劝他冷静一下，他就对她大声吼，然后又感到内疚。他对自己说：“他们甚至破坏了我的和妻子的感情。”

我这样对他说：“一旦你有了这些想法，你体内本能的作战 / 逃避系统就被激活了，该系统的功用是使你做好战斗或逃避的准备。然而，你已经尽力了，目前，你对这件事情束手无策——尤其是在夜里三点钟。因此，你处于这种备战状态却无处发泄，只能在屋里踱步、向妻子吼叫。其实，你已经意识到了，你对这件事无能为力。”艾伦不情愿地点了点头。我继续说：“我们必须想个办法，使你不再激活你的战斗 / 逃避系统，因为它只能使你陷入抑郁状态。”

当艾伦理解了他体内的变化后，开始考虑其他可能性。为此，我们制作了信号卡，以备他半夜醒来时参看：

- ． 我对这种境况感到很失望，但我必须面对现实。我已经尽力了，这就是未来的道路。
- ． 我为公司奉献了很多年，成绩不错，我应当为此感到骄傲。
- ． 也许我应当忘记目前的这一切，为下一步的生活做些打算。
- ． 所有这些东山再起的想法都只能伤害自己，毫无现实意义。

我们还分析了提前退休的利和弊，他同意：提前退休可以使他有更多的时间，这有利于他的身体健康。最后，艾伦放弃了这场毫无胜利希望的战斗，开始考虑其他方案，如，为退休争取最好的待遇。这样做对他而言并不容易，但一年后，他告诉我这是他一生中最明智的选择。

因此，问题的关键是要避免生闷气，想出好的应付计划。你能做什么就做什么，谁能帮助你就求助于谁。为不公正而生闷气、沉思默

想于事无补。放弃必输的战斗只是策略中的一种，有时，你 还需要学会自信，据理力争(参见第十四章)。

避免痛苦的愤怒

卡洛琳娜对她的父母感到气愤，因为她认为他们不够爱她， 她利用愤怒来掩藏她内心的痛苦与悲伤。愤怒使她感觉自己很强大，而悲伤和痛苦会使她感觉自己很脆弱。

愤怒可以防止人们认识到自己受到了伤害，但是，这种伤害和 羞耻需要医治。许多人建议我们要以牙还牙，勇敢地面对伤害我们的人。然而，尽管有时这种方法有帮助，但并不总是如此。内心里，我们仍希望自己被爱，被赞同。我记得，我的一个病人曾在另一位 治疗师那里，花了很长时间学习如何勇敢地面对虐待她的父母。然而，她还是感到抑郁，对人缺乏信任感。她真正需要的是为自己失去的童年而痛苦，允许并接纳自己的这种脆弱的情感。

在对抑郁病人的愤怒情绪治疗的过程中(我强调“抑郁”中的愤怒，而非所有的愤怒)，你应当找一个能帮助你突破悲痛阶段的人。在悲痛阶段，我们能够认识到自己的痛苦和脆弱。在该阶段，愤怒是首先或最初的反应，我们需要进一步突破这一阶段，而非停留在这一阶段上。

规避愤怒：压抑愤怒的十条理由

有时，人们尽力避免发怒。如果你规避愤怒，可能会体验到受伤感，并感觉自己像一个受害者(无能的顺从者)。你这样做也意味着你规避了自信心(见第十四章)，你会觉得自己对某些情境无能为力。你认为自己之所以受伤害，是因为自己脆弱，你可能意识不到，别人的态度可能是导致你受伤的部分原因。你应当意识到自己所受的伤害，不要变成一个无力反抗的受害者。

以下，列出了十种可能阻碍你面对自己愤怒情绪的自我观念，这些观念阻碍了你自信地表达愤怒。在每一种观念后面，我都提出了更

正性想法：

1. 别人比我强大，我永远无法在冲突中取胜

更正：这不是输赢的问题，即使你无法获得所期望的结果，尝试提出自己的想法也是非常重要的。如果你告诉自己必须赢，否则就毫无价值，那么你在没开始之前就先将自己击败了。如果你尝试提出自己的想法，至少你努力了。学会自信，意味着在未获得理想的结果时不向自己发怒。

2. 从小我就知道愤怒是很糟糕的

更正：你父母无法应付你的愤怒，并不说明愤怒是不好的。愤怒是人类情绪中的一种，它有它的功用。想一想同情性愤怒(参见前文)。如果你从不对任何事物感到愤怒，你还会有动机去改变事物吗？愤怒有时是很重要的，它能揭示出我们的伤处，弄清我们在意哪些事物。诚然，大打出手的攻击性行为是不好的。然而，充满自信的愤怒是大有益处的。尽管你父母告诉你愤怒不好，但他们没有教你学会如何自信，他们没有教你学会如何积极地应付冲突，很可能连他们自己都不会，你应当自己学习。

3. 我发怒时，变得{很糟糕，不讨人喜欢

更正：当然，我们宁愿永不发怒，但那是不可能的，说自己不可爱是全或无的思维方式，是一种自我标识。你否定了生活中的积极方面。当你认为自己不可爱时，你实际上想的是你对某个人而言不可爱。那么，你感觉自己在谁眼里不可爱？如果是你的伴侣，你可以这样想：二人的关系就像一条船，如果这条船只能在平静的海湾行驶，那么它不是一艘好船。我们需要那些能经受住风浪的船。如果你因自己的愤怒感到自己不可爱，说明你们的关系经不起风浪。事实上，拨开疑云，诚实、坦白地面对你的伴侣，只能增强你们的关系，而不会破坏你们的关系。

当然，冲突发生的时候，你不能体验到爱的感觉。但爱情就像气候一样，无论我们做什么，它还是它。一场暴风雨不会改变气候。同样，愤怒和冲突不会使你变得不可爱，你应当学会承受冲突。

4. 发怒的时候，我不再忠诚

更正：有时，你把内心对亲人的愤怒告诉他人，会使你产生强烈的“不忠诚”感。然而，说出你的愤怒能够帮助你更加了解它。如果令你气愤的人真的伤害了你，那么隐藏愤怒，只会导致暗中勾心斗角，而不会显出你的忠实。你把秘密告诉别人，只是希望将自己的感受理出头绪。如果你感到这样做破坏了“忠诚感”，那么你将很难这样做。但请记住，人们在忠诚外表的掩护下做尽了坏事。如果你同情自己，局面就会改变。

5. 我不应该伤害他人

更正：按照一般人的准则，故意伤害他人是不道德的。但我们此处谈论的愤怒与之大不相同。你发怒只是提醒大家注意你受到了伤害，你想改变这种状况。你并不想利用发怒伤害谁，而只是帮助他们认识到，他们正在伤害你，从而阻止他们的行为。并且，如果你尊重他们，将你的状况解释给他们，而不是攻击他们，那么他们不可能因此受到伤害。即使他们真的受到了伤害，他们也需要弄清楚原因。你无需为每一个人的情感负责，那样做太累。总而言之，如果你不真诚地袒露自己的情感，最终要付出代价的，还是你自己和你所拥有的人际关系。

6. 我无法忍受愤怒感

更正：如果你不习惯发怒，愤怒的情绪会令你感到恐惧。如果你害怕情绪失控，你很可能会压抑自己的愤怒情绪。然而，如果你学会了自信，你就不大会这样做。

7. 我会失控而伤及他人

更正：你有责任不那样做，但是你需要考虑以下问题：首先，仿；是否夸大了你的愤怒可能造成的伤害？你是否私下认为除了你自己，周围的人都很脆弱，无法应付你的愤怒？如果是这样，请找出令你这样想的原因。找到支持和反对你想法的证据。猛烈抨击他们不是个好主意，但没有理由在他人面前丧失自信。

8. 我会失控，使自己看上去像个傻瓜

更正：你或许认为表达自己的情感会令你感到羞耻，因此你掩饰自己的感受。你也可能在气愤已极的时候，表现的言语过激或变得张口结舌。问题的关键是，你要把注意力放在你所要传达的信息上，而不是愤怒本身。

如果你愤怒，请查看自己是否有自我责备观念或自我标识（例如我真笨，我是个傻瓜）。若果真如此，你要认识到这是全或无的思维方式，你贬低了生活中的积极方面。提醒自己记住：愤怒只是你希望自己改变的一个方面，这并不能使你变成一个蠢人或傻瓜。

9. 我必须有一百百分之百的把握证明自己是正确的，我才有资格发怒

更正：生活中没有多少事情可以百分之百的正确，这是全或无的观念。或许没有对或错，只是观点上的差异。允许不同见解的存在能促进我们的成长。

10. 如果我发怒，表明我是一个忘恩负义、自私自利的人

更正：“自私”是一种自我标识，你完全忽略了自己为他人奉献的时候。即使你对某人心怀感激，也不意味着你们之间毫无隔阂。在适当的情况下，你要表达自己的感激之情，但不要隐瞒自己的不同意见，这会对你大有益处。要小心，不要使自己的感激变成负担，因为这只会增女口你的怨恨之情。

第十四章 从愤怒到自信到宽恕

本章中我们将讨论，当我们感觉到愤怒时，我们应当怎么做(既然抑郁状态下的愤怒常与受伤害相关联)。这——问题的关键，并不在于去表达愤怒(至少我们不应以一种怒气冲天或冲动的方式来表达)，而是要弄清楚，是什么东西令我们沮丧，从而学会自信，而不是变得更具攻击性。

自信

什么是自信？

在考虑如何自信以前，我们需要先弄懂什么是自信。研究表明，自信与许多行为相关联。威尔休·阿林德尔与其同事在尼德兰对自信行为进行厂研究，归纳出以下四点：

1. 表达消极情感：例如，敢于要求搅扰你的人改变他的行为，表达你的愤怒，争取自己的权利，拒绝他人的请求。这就是自信首先让人想到的内容。

2. 接受并积极应付个人极限：敢于承认自己忽略了某事，犯了某种错误，敢于接受批评，能够不耻下问。

3. 敢于表达自己：敢于表达不同见解，接受自己与他人观点上的差异。

4. 积极的行为：能够发现他人的天赋或成就，善于表扬他人，也能够接受他人的赞扬。

本章主要讨论“消极情感的表达”。第十二章的主题是羞耻感，在该章，我们主要讨论如何正视自己的极限、不进行自我攻击；第十一章的主题是赞同，主要讨论了接受赞同及给予他人赞同的重要性。从

某种角度而言，前几章讨论的内容，是帮助你如何自信，如何提高自尊水平。

不自信行为、攻击性行为及自信行为

当人们缺乏自信时，他们在冲突面前要么过分屈服、恐惧，很快败下阵来，要么支配欲过强、充满攻击性。下表列出了三种类型行为在非言语性行为、情感及观念上的差异。尽管有些场合表达愤怒是有益的，但我并不赞成你大发雷霆。我建议你学会自信，对你的痛处及易感性做进一步的了解。

有趣的是，不自信的人同攻击性的人具有某些相同的观念。例如两者都以胜败论长短。在冲突情境中，他们都有这样的观念：“我不会让他们赢”，“我不可能打赢”或“我总是失败”。攻击性个体不愿服输，不想被置于顺从的地位。抑郁的人经常感到自己是个失败者，处于顺从的地位。这似乎重演了他们儿时的经历：父母是强大、有支配力的，他们(儿童)感到自己渺小、顺从。抑郁的人对服从于他们的人，同样会表现出攻击性。因此，你有必要提醒自己：儿时，你或许处于顺从地位，但你现在可以不。你要爱自己，平等地对待他人。你现在是个成年人，你的座右铭应该是：“过去的已经过去，我要抓住现在。”

与他人平等相处的另一条途径是，消除你头脑中的“全或无”观念(如强大 / 弱小，强壮 / 懦弱、赢 / 输)，告诉自己：我和他们不是敌手，我们每个人都有自己的需要和看法。自信并不是像战斗一样要比出输赢，它只是让你学会坚持自己的想法，而不是去攻击他人。愤怒——攻击类型的人希望靠武力和威胁取胜，而自信的人则希望获得某种特定的结果。他们刁；愿强迫别人屈服，他们愿意和解。

自信的另一个表现是对事不对人。用运动做比喻就是“打的是球，而不是打球的人”。因此，我们表达自己的愿望或伤痛，但既不是警告他人，也不用消极的方式思考问题。以下是某人典型的愤怒、攻击性行为：

． 你是一个愚蠢的人(全或无思维， 自我标识)。

- ． 你经常是这样没有头脑(过分概括化，折损积极方面)。
- ． 我永远不会信任你(全或无思维，折损积极方面)。
- ． 你是个自私自利的家伙(以上全部的评价方式)。

以上的话都是对他人的攻击，当他人感觉自己受到攻击时，他们会采取防御行为。他们丧失了对你的兴趣，转而关注于如何防御自己、攻击对方。自信行为很少关注于威胁 / 攻击他人，而是更关注于自己以及自己与他人的关系。因此，如果我们有引言，我们就会这样表达某个行为或态度对我们的伤害：

- ． 你这样做使我感到深受伤害，因为我由此认为你不在乎我。
- ． 如果你那样说，我认为你没有考虑我的见解。
- ． 如果你这样对我，我会感到更愉快。
- ． 我理解你的观点，你也有权提出你的观点，但我无法苟同。

你看出其中的步骤了吗？

(1)声明你自己的愤怒；

(2)弄清你为何感到受伤害(当然，要查看自己是否夸大了受伤害的程度)；

(3)关注于痛处本身，以及如何让他人理解你的观点和感受；

(4)不要奢望他人必须同意你的观点；

在自信状态下，我们尽量尊重他人。得胜、认输或击败对方，都会产生消极的后果。事实上，即使你得胜了(成功)，其他人仍会对你心怀怨恨，等待时机回击你，得胜将制造敌对的失败者。

避免使他人内疚

提醒你几句：当你声明自己受伤害时，你要尽量避免使他人感到内疚或羞耻。有时，人们的目的并不是想使对方转变，而只是想让对方感到不舒服。当说到问题时，他们往往表现出可怜兮兮的样子，或许他们会说：“我要让他们内疚，为所做的事后悔。”当然，这是可以理解的，但却没有什么益处。靠使对方内疚而得胜，并不是自信的表现。他人或许会对你让步，但靠使他人内疚的方式取得让步，往往会引起他人的不满。

有时，我们还会通过自伤的方式迫使他人感到内疚。与母亲吵架后，希拉里回家服药自杀。事后，她意识到当时的想法是：“她看到我的行为会感到内疚。”没有人能迫使我们做任何事(除非严刑拷打)，问题出现在希拉里的愤怒上。她母亲批评了她，当时她没说话，但她的内心已激起了愤怒，服药是一种还击的方式。经过一番努力，希拉里终于能够自信地面对她的母亲，并对她说：“妈妈，我不喜欢你责备我的方式，我边带孩子边工作得很好，如果你能看重并关注我的成绩而不是失败，你对我都会有帮助。”她的话使她母亲做了让步。从此，希拉里感到与母亲的关系更加平等了。

有时，抑郁可以用来攻击他人。希拉里曾回忆到，有时她感到很开心，但她不想让他人知道，她希望自己看起来是个不快乐、饱受痛苦的人，并且，这一切都是他人的错，他们应当为她感到遗憾和内疚。她这样做的另一个目的是获取他人的同情(尽管很少成功)。她的想法是，如果她表现出快乐的样子，就等于为对她过去的痛苦所应付责的人开脱。

有时，我们靠抑郁传达一种信息，迫使他人来照顾我们，或为我们感到难过。我们可能会逃避可能的快乐，沉溺于痛苦之中。因此，我们有必要反省一下：我们希望他人对我们的抑郁状态作何反应？这样做并不容易，有时，你会发现你用抑郁来逃避工作，但不要为此自我攻击，因为这样做的不止你一个。你面临的选择是：你继续如此下去，还是找到其他方式表达自己。

避免给他人冷脸

不自信行为的另一个表现是给他人脸色看，或称“消极攻击”。我们不表达自己的沮丧，封闭自己，以沉默来影响他人。我们摆出一副“离我远点”的愤怒架势，或表现出的确受到伤害的样子，迫使他人内疚。尽管我们否认自己正在生气，但愤怒明显地写在我们的脸上。我们必须澄清：我们给他人冷脸是否是一种报复方式？我们的意图是否是使他人内疚，并以此为手段来惩罚他人？

你或许觉得自己无力改变现状，因为你认为自己不善于正面冲突，或认为表达愤怒不好。但是，给他人冷脸同样也不会产生效果。试想，如果他人如此待你，你反应如何？给他人冷脸带来的问题是，你破坏了气氛，不利于问题的解决。你的冷脸给人一种印象，即你不在于他人的想法，这只会使事情变得更糟。冷脸引发的第一个问题是：它会导致你生闷气，你越是这样做，就越想惩罚他人。

你应当认识到，如果你能够学会自信，表达出是什么伤害了你，你就不再会给人脸色看。这对他人以及你与他人的关系都会产生强烈的负面影响，因此，我建议你最好放弃。你要及时发现自己给他人冷脸的苗头，弄清自己为什么这么做，努力学会自信。这可能要花费你一些时间；但一旦你下定决心不再如此，你的转变就已经开始了，下面给出了一些更正性观念：

- ． 我给人脸色是因为我受到了伤害，想惩罚他人。
- ． 尽管有时有效，但一般而言，它对人际关系没有益处。
- ． 尽管我曾认为，他人应当满足我的意愿，但我应当改变这种观念。
- ． 我要学会认识到，他人的态度是我所不喜欢的，我要自信起来。

对自己缺乏自信而恼火

如果我们持有上文描述的观念，我们就会缺乏自信。在抑郁病人身上经常出现(甚至在日常生活中也常见)的现象是，我们因自己缺乏

自信而恼火。我们都有过这样的经历：我们与他人发生冲突，但没有说出自己想说的话，之后我们为没有更好地自我防卫而感到恼火，我们感到他人占了上风。之后我们会想到各种各样当时没有想到的说词，然后开始为自己的失败而生闷气，内部折磨者又乘机兴起。

一次聚会上，罗格受到了他人的指责，这令他感到有些羞愧。事实上，他当时处理得十分得体，但在他自己看来，他没有很好地自我防卫。当晚及接下来的一些日子，他不断默想当时想说却没说的话，以下是他对自己的看法：

- ．你有时这样任人摆布。
- ．你永远都不会站起来为自己说话。
- ．你又一次向人表明你是个草包。
- ．你又失败了。
- ．你真懦弱。

罗格的理想是做一个受人尊敬的人。当然，他从来没有实现自己的理想。正如第十三章艾伦的例子一样，事情过后，罗格激活了自身的战斗 / 逃避系统，每天都在默想当时该说而没说的话。他开始幻想从肉体上伤害那苛责他的人。与艾伦相似，罗格的想法也导致了他脾气暴躁。

其实罗格应当考虑一下其他观念：

- ．我又开始自我苛责，跟自己憋气了。
- ．我夸大了受伤害的程度。
- ．我轻视了我已经说出的话，并用全或无的方式看待它。
- ．虽然我被人指责(我认为不公平)，但这与任人摆布是两回事。

· 批评并不完全是不公正的。

· 诚然，如果我当时想到这些话，我的反驳会更有力量，但这表明我还有进一步提高的可能。

· 我对批评过度敏感，因为我总是把它看作是对我人格的攻击，这表明我需要学会正确看待批评。

· 事后，其他人也认为对我的指责不公平，这表明他们没有认为我软弱。

· 事实上，我不想被人看作是个富于攻击性的人，因此，我应当温和地、理性地化解这次冲突，至少我可以因为这一点表扬自己。

到目前为止，你可能会注意到，罗格最致命的自我攻击观念是：我失败了，我是个懦弱的人。这些观念将其置于过度顺从的地位，这与他的理想相去甚远，因此激发了他的报复心。按照我们大脑的自然反应，当我们感到他人迫使我们顺从时，我们很容易产生这种思维方式。因此，我们必须努力防止这种原始的反应在我们身上发生。以下是一些应付观念，用以打破这种自动发生的思维模式。

· “懦弱”的自我标识使我感觉很糟糕，这是全或无的思维方式，忽略了我生活中的积极方面。这使我感觉比过去更糟。

· 当然，我需要学会自信，但如果我把每一次失败都当作是懦弱的标志，我将无法学会自信。在生活的许多方面，我都表现出了信心和勇气。人际冲突是复杂的，不能用简单的懦弱或强壮来评判。

· 如果我不小心，我将不得不应付两个问题：一是别人的苛责，二是由此导致的自责。

· 如果我的朋友处于同样的境地，我不可能像攻击自己这样攻击他们。因为我知道，这只会使他们更难过。

· 如果我感受到外界的威胁，最好是学会鼓励自己，而不应 该自怨自艾、使自己越发消沉。

以上给出的这些观念，其作用在于防止你滑向抑郁的深渊。如果我们感到自己没有更好地站出来为自己辩解，我们的确会 有些失望，但我们无需为此自我攻击，以致产生报复的冲动。而且，如果我们能理智地面对这一问题，我们就会挖掘出自信的 需要。我们可以列出我们当时想说而没说的话，然后以平静的心情把它们说出来。至于罗格，他从未尝试过自信的行为，只一味地对自己感到失望进而恼火，他从不给自己机会提高自己的自信心。

我们需要的是自己的观点被聆听，而不是被他人看作富于攻击性，强壮、冲动的人，这一目标习；易达到。但只要我们对困难有心理准备，把自信当作一种需要耗费时间学习的技巧，允许自己犯错误，我们就能够避免落入内部折磨者给我们设置的陷阱，不再给自己贴上“懦弱”的标识。

亲密关系中的愤怒与自信

在亲密关系中，与抑郁相关的愤怒，不是某件事或短期内造成的，而是某种问题长期存在的结果。你或许会感到，多年来，你从未被认真对待过。在某些人际关系中，一个人可能会感到自己长期附属 于另一个人，并因此积累了很多怒气。他不断地设想如何反击，这是非常难以处理的局面。如果你面临这种情况，我建议你去做家庭治疗或关系治疗。但是，学会自信，向你的伴侣或家人袒露心声，对你们还是大有益处的。

亲密关系中常出现利益或权利方面的冲突，这很正常，也很富有挑战性。你最好将冲突看作挑战接受下来，通过矛盾的解决达到个人成长的目的，而不应试图回避它。与生活中其他需要学习的东西一样，我们应付的困难越多，我们会变得越好。无论是学习外语、学习驾驶或是学当一名医生，你经历的困难越多，你学习的效果就越好，这是一个循序渐进的过程。处理亲密关系也是如此，我们经历顺境也

经历逆境才能成长。面对冲突，你应该提高处理亲密关系的能力，而不应该使该能力降低。

宽恕

和解

任何人际关系中都存在分歧、争吵以及矛盾冲突。我们不可能只是彼此横眉冷对，也不可能永远心情愉悦。事实上，有些家庭争吵不断，但却完好无损，这是什么原因呢？其实冲突本身并不可怕。然而，一些抑郁的人害怕冲突，他们认为争吵会白热化，其原因我们在第十三章中已讨论过一些(例如“生气会使我不可爱”、“生气会使我遭排斥”)，另外还有一些原因使他们害怕争吵，其中之一就是，他们认为“争吵会使关系变糟”。

一些抑郁病人在冲突过后很难取得和解，而那些争吵不断的家庭，经过事后良好的和解，彼此越来越尊重对方，很少陷入抑郁。当我们争吵后彼此和解，我们的愤怒和激动情绪都会降低。我们的近亲大猩猩似乎比我们更善于和解，研究表明，冲突过后，它们常聚在一处彼此拥抱，很少长时间地冷战。

那么，为什么对于有些人，和解如此困难？其中一种原因是，他们小的时候，父母没有教会他们如何与人和解，因此，长大以后，他们会为和解而感到难为情。他们和他们的伴侣都不知道，当如何迈出和解的第一步。另一种原因是，双方都是不占上风不罢休：他们必须赢，保持他们的权威地位，提出和解被他们看作是自动投降的表示。

例如，安吉拉曾说：小时候，每当她与她母亲发生冲突时，道歉的总是她。如果她不道歉，她们母女就会搞冷战，这使她难以忍受，她母亲会板起面孔。有时她不道歉，她母亲会拒绝与她讲话。而一旦安吉拉道歉，她就会旧事重提，诉说她当时如何淘气。曾一度，一旦安吉拉主动寻求和解，她母亲就会令她感到羞耻、内疚。因此安吉拉形成一种观念：如果她道歉，他人就会利用这一点，从而使她的自我

感觉变得更糟。而且，他人不会轻易接受她的和解努力。因此，她开始害怕冲突，因为，如果认为自己有错，她就无法取得和解。

杰克认为说“对不起”意味着承认他自己错了。每当他向孩子发怒的时候，他都非常想道歉，但在他的观念中，道歉象征着软弱。

因此，有许多东西影响了我们取得和平：

如果道歉并试图和解，这意味着

- ．我做错了。
- ．我屈服了。
- ．我输了。
- ．我软弱，强壮的人从不道歉。
- ．别人会认为这次冲突都是我的责任。
- ．我处于顺从的地位。

对以上观念，可做以下各种更正，例如：

- ．如果我认为我伤害了他人，我可以为自己的行为道歉，但这并不意味着冲突都是我的错。事实上，这只是观点上的分歧，而不是谁该受责备的问题。
- ．自信并不是要分清胜负，而是要弄清冲突的原因，然后努力解决它。
- ．能够道歉，并为关系的修复付出努力是积极的，并不代表软弱。

．道歉的时候，我无需奴颜卑膝，而是与他人和好，因为我
在意彼此的关系。

．我关心的是如何和解，而不是消除自己的内疚感。

和解同自信行为一样，是一门需要学习的技巧。开始可能很困难，但只要你下决心做，你一定会有所提高？学会在冲突过后做出“补偿”，会使冲突显得不那么令人恐惧。你会发现你能做到，并会从中获益。你要告诉你自己，补偿只不过是一种谦卑的姿态。

你要尽力避免用“冷脸”来惩罚他人。亲密关系的和解，可以包含拥抱等身体接触的方式，但你不能强加于人。如果他们没 有准备和解，你最好还是保持原状，即：你仍愿意做出补偿，保持真诚的态度，在需要的时候道个歉，等待他人回心转意。如果 他们仍余怒未息，你也不要对他们发火，因为他们可能不希望与 你步调一致。

作为男人，特别要小心的是，不要迫使对方同意与自己发生 性关系，以作为他们愿意和解的表示。如果你这样做，你的和解 努力就会被视为缺乏诚意，被认为是一种达到个人目的的手段。如果你的配偶不同意你的要求，你就会认为：他 / 她并不真的在 乎我，否则他 / 她会答应。”这种念头会导致新一轮的愤怒和不满。如果你认为你的性需要得不到满足，最好的方式是换一个时间、心平气和地谈论，不要威胁对方：“如果你爱我，你就应当答应 我。”

阻碍宽恕的典型观念包括：

．我要他们为伤害我付出代价(使其内疚)。

．如果我宽恕他们(自己)，我就会对他们(或自己)失去控制。

．如果我宽恕他们，我就不能表达我的不满了。

- 我不得不表现得更好。
- 宽恕是软弱的标志。
- 对他们的益处大于对我的好处。

不满与报复

宽恕并不意味着过去发生的事情不再重要，而是表示自己放弃了惩罚他人或报复他人的动机。宽恕不是短期能实现的，宽恕的前提是，彼此能认识到对方的伤害。一些人在没有弄清自己的愤怒和痛苦之前，就试图宽恕他人，结果他的不满仍然存在。因此，宽恕也是一个痛苦的过程，学会宽恕，就是学会让痛苦成为过去。而报复。无论对于自己，还是对于我们所拥有的人际关系都是有害的。我们常常含着怒气，却没有理解自己的愤怒。我们常常告诉自己我们是多么应该生气，却没有反问自己，生气到底有什么用。

朱迪对父母的冷淡态度深感愤怒，她将自己的不幸都归罪于他们。她这样做的原因是，她认为：“我不可能过得比现在更好，因为我的父母造成了我今天的下场。因此，我永远是我的附属品，他们掌握着我的幸福。我对自己的生活无能为力。”

渐渐地，朱迪意识到，是愤怒(报复的动机)使她与父母的关系变得如此糟糕。如果她想宽恕他们，就需要做出一系列的改变：首先，她需要弄清她的痛处在哪儿，即找出她愤怒的根源。其次，她需要意识到，她认为她父母的冷淡态度使她受到了伤害，令她不幸福，即是说，她自己放弃改变生活的努力。她意识到，她以前一直认为自己是“受害者”，她没能化解这种情绪，却被它牢牢地控制着。诚然，有一个快乐的童年最好，但长大后，我们仍然可以创造我们理想的生活。当朱迪宽恕了她父母后，她不再生气，感觉到自己获得了自由。

如果我们对某人或某事深怀不满，我们也会感到自己是一个“受害者”。这种附属地位会严重地影响了我们对生活的控制感。我们会形成对他人的不信任感，这使我们无法建立有意义的人际关系。宽恕

(放弃报复动机)是解决这一问题的重要途径。宽恕他人时，我们对自己说：让一切成为过去，我不再是这事件的受害者。我的一位病人曾这样告诫自己，给自己宽恕的勇气。她给了自己一次掌管生活的机会。宽恕不是软弱，一些人体验到：“让往事成为过去”会给人如释重负之感。

宽恕我们自己，意味着用同情的心对待自己。你不应要求自己完美无缺，永远不犯大错误。许多宗教都强调了宽恕的重要，例如，佛教有一种被认为“慈悲”的修行，用来帮助人们学习如何同情自己、宽恕他人。

第十五章 应付挫折感、失望感及理想的破灭

本章我们将探讨引发愤怒的最重要的原因之一——挫折感。挫折感，是指在对重要目标的追求过程中，因受阻碍而产生的情绪体验。人类与动物对挫折都有特定的反应方式，愤怒是最常见的一种。抑郁症状中常见的失望感，与挫折感相类似，它是理想目标无法达到而产生的主观体验。

挫折感与失望感的产生取决于事物对于我们的重要性。很显然，我们不会因没有得到那些我们不需要，或不在乎的东西而感到沮丧。但如果这些东西是我们非常想得到的，结果会完全两样。

许多事情会使我们感到挫折和失望，其中最常见的有：

- 事情没有成功，或没有像我们期望的方向发展。
- 当其他人对我们的感情或行为不像我们希望的那样。如，没有给我们足够的爱，没有遵守诺言等。
- 我们自己没有能力做某事，或者没有能力获取某些东西。
- 我们感觉到自己处于某种状态(例如：感到自己抑郁或没精打采；感到自己不能像希望的那样对人热情；因缺乏爱或性爱的能力而对自己感到失望)。

“应当”和“必须”

如果我们对失败抱有“应当”或“必须”的观念，我们就会产生失望感。我们认为事情、自己或他人“应当这样或不应当那样”。问题是，生活总是按既定的模式展开，不会受我们的意志所左右。一些人认为，我们不当面面临死亡的结局。他们不愿接受死亡的现实，而是大发脾气，认为“生活不应当是这个样子”。有时，我们专横的“必须”阻

止了我们接受现实，使我们无法处理好情绪问题，更无法寻找解决问题的最佳办法。

有时，我们对也会产生强烈的“应当”意识。例如“我应当更加努力地工作”，“我不应当犯错误”，“我不应当生气”，“我应当爱我的父母”。当我们没有满足这些“应当”的要求时，我们就会感到失望。“应当”常包含愤怒的成份，它迫使我们改变自己。当我们以专横的“应当”要求自己时，我们不可避免地会掉进自我攻击的陷阱。我们不愿意接受自己的极限、面对自己的失败，我们避免面对自己的真实感受。美国心理学治疗家凯瑞·霍尼称这些应当为“暴君”。

当我们用“应当”要求别人时，别人一旦令我们失望，我们就会对他们产生愤怒。我们不接受事实，而是认为“他们应当这样”或“他们应当那样”。强硬的“应当”降低了我们的挫折耐受性。正如我们即将看到的，“应当”会导致失望，继而会造成的严重问题。事实上，佛教徒早在几千年前就发现，人类的痛苦来源于我们的挫折感，是我们对自身或对他人的过高要求造成的。有时，我们会过分地追求某些理想，放弃它们让我们感到很痛苦。

挫折耐受性

我们对挫折的耐受性受很多因素的制约。你或许已发现：有时候，你会毫不费力地处理困难。而另一些时候，几乎任何阻碍都会令你大为恼火。

如果你急着驾车去某地，你会将路上其他人看作是“挡我的路”的人，并因此而恼怒。在极端情况下，我们甚至会横冲直撞。这种情况被称为是一种原始的夺权争斗。我们越是急迫，就越是认为他人不应当像现在这样子。

疲劳，厌倦以及应激状态，也是常见的能够降低我们挫折耐受性的因素。抑郁本身也能够降低挫折耐受性。

一个人对挫折的感受性与其对羞耻的恐惧密切相关。例如杰瑞有一个重要的会议，偏偏他的车钥匙丢了。他对自己及其家人发火，因为他找不到钥匙。潜意识里他在想：“如果我不能及时赶去开会，我就会迟到，那么人人都会认为我是个不守时的人，他们会认为我是一个马马虎虎、不可信赖的人。”有时，我们会责备自己：“我如果认真点，就不会把东西丢了。”几乎每个人都有过因找不到东西而发怒的情况：“为什么东西总是不在他们应该在的地方？”

生活中的重大目标遭受挫折，经常会导致抑郁。因此，我们有必要搞清楚，我们是如何感受到阻碍的？或说我们是如何感受到挫折和失意的？这种挫折和失意，与我们的期望、抱负和理想有密切的联系。

理想的丧失

生活中。我们要面临的最大挑战之一是如何承受失意。在阿瑟·米勒的剧作《一个推销员之死》一书中，男主人公无法接受他生活的现实，他的美国梦破灭了，理想的破灭给他带来的失望感，彻底地摧毁了他。

我们之所以会失望，是因为我们的理想和盼望超乎现实。我们不仅不能接受这个世界、其他人以及我们自己原本的样子，而且将我们的理想和标准强力口给自己或他人。正是我们的理想和价值观，造成了我们的挫折感。有时，生活会使我们跌倒。希腊神话中，伊卡路斯飞得太高，以致翅膀被太阳融化了，最后跌回地上。与伊卡路斯相似，有时，我们的理想过于超乎现实。

认识到这一点会令人感到痛苦。

如果我们的目标与理想受到过于严重的挫折，就会引发抑郁。尤其是当我们考虑到这种挫折对我们现在和未来的影响时(如，社会地位的丧失，恋爱关系的丧失等)。因此要研究抑郁，我们不得不考虑以下几个方面：

- ． 我们的理想是什么？
- ． 在实现理想的过程中，我们是如何感受到挫折的？
- ． 当理想没有实现时，我们是如何面对自己的失望和愤怒的？
- ． 我们因此对自己、对他人、对未来都产生哪些看法？
- ． 我们头脑中是否有许多专横的“应当”？

为了更加清楚、直观，你可以分别列出“理想”和“现实”的内容。然后考虑以下我所称谓的“失望鸿沟”，这种鸿沟会导致四个方面的结果：自我攻击与责备；攻击与责备他人；放弃努力；接受现实，既不过分攻击自己，也不攻击他人。

攻击，是我们遇到挫折时常见的反应。在此，我们能够发现内部折磨者的真正来源，即，我们的挫折感。我们的挫折感越大，我们自我折磨的可能性越大。其实，内部折磨者根本不存在，它只是挫折引发的“自我攻击”。

让我们通过几个例子做一探讨：

布里恩一直期望有一个提升的机会。他兢兢业业地工作，状态很好。他的老板曾指出，他大有希望被提升。于是，他开始设想新的职位可能带来的变化：工作更加轻松、有趣，薪金也会增加，他能够住进更好的房子。不幸的是，在预期提升前的两个月，公司被接管了，提升一事被搁置。更糟糕的是，新公司启用了他们原有的职工，布里恩发现，他一直渴慕的职位被一个年轻人顶替了。他为此深感愤怒，继而陷入抑郁。与提升有关的所有计划、期望和目标全都化为泡影。他告诉自己，事情从来都不会对他有利，再努力也是白费。他反复考虑这件事的不公平性，却没有能力改变现状。其实他的思想正在进行一场永远不会得胜的战斗，因此，他总感觉自己是个失败者，他的理想自我与现实自我是这样的：

理想

现实

获得提升

未获提升

事业的进展

事业受阻

搬迁

被困于老房子里

——失望鸿沟——

．自我攻击：我早应料到这一点。我应当有信心去找另一份工作，但我没有。如果我更加自信，我能够迫使他们提升我，我太懦弱了。

．攻击他人：他们只是在利用我，这不公平。他们应当意识到，原公司已经答应提升我了，他们在最后关头夺走了我的机会。

．放弃：我无法面对这一切，什么也改变不了，我的前途给毁了。

其实布里恩的感受是可以理解的，但他的愤怒，自我攻击、攻击他人使他的境况变得更加糟糕。对他而言，要想接受现实(四种可能的结果)，他必须认识到：他正在为这件事难过(而不是愤怒)；他有许多专横的“应当”；他必须放弃自我攻击。很快，他意识到：这并不是他缺乏自信造成的，自己不能“坐以待毙”。渐渐地，他开始想办法。恢复了一段时间后，他找了一份新的工作。接受现实并想办法解决问题，是他康复的最重要的原因。“一切都给毁了”

抑郁的人经常感到一切都完了。苏珊精心地策划r自己的婚礼，但她的新娘妆不太合适，并且那天一直在下雨，她非常失望。她想：

“婚礼是多么不顺利，我的衣服和糟糕的天气把一切都毁了。我从来都没有顺利过，为什么不能有一天让我一切都顺顺利利的呢？”她只顾对她的服装和天气感到失望和愤怒，全然没有考虑婚礼当天的美好。她无法掩饰自己的失望，以致没办法享受她的蜜月。她总在想：事情怎么会搞成这个样子？后来，当她能够考虑生活中的积极方面时，她放弃了这种全或无的思维方式。她并意识到，自己把服装和天气看作是对自己的人身攻击。同样，她也意识到，愤怒影响了她的快乐。她生活中许多的挫折和失意都来源于这种“一切都给毁了”的观念。她费了很大气力，才接受了婚礼的现实，但这却使她的情绪明显好转起来。

“一切都给毁了”的感受背后，是一种认为事情无可挽回的观念。这种情况下，最好是想出弥补的办法，而不是沉溺于“彻底失败”的观念中。当然，我们需要时间来体验痛苦和失望，我并不赞成一个人用理智来压抑失望感，因为，这只会使失望感更加强烈。

抑郁的时候，我们会感到自己误了别人的事、令他人感到失望。我们还会认为，如果没有我们，他们会过得更好。有些孩子认为自己令父母失望，因此充满内疚感。他们认为自己不应当是现在的样子，他们之所以有这样的想法，是因为他们过分关注于自己的缺点，低估了自己的优点；也可能是他们对父母感到失望，因为父母没有给他们足够的赞扬与关注。在个别案例中，人们会认为自己破坏了他人的好事，从而成了他人的负担，以至于想到自杀。

如果你认为自己的事被搞得一塌糊涂，或毁了他人的好事，你应当说出伯：的感受，不要猜想。因为这一切都是抑郁造成的，不能怪你自己。你要查看自己是否有全或无、过分概括化或折损事物积极方面的思维方式。是“一切”都给毁了吗？难道没有好的地方了吗？你是否太消极了呢？你是否在自我攻击？你对未来的预测是否过于消极？你否定了未来生活的哪些可能性？美好关系的丧失

我们常希望我们的伴侣漂亮、潇洒、温柔、善解人意。谈到性，我们总希望我们的性生活像充电电池，永不耗尽。当我们谈到理想情

人的时候，我们从不把他们与疾病、易怒，压力或理所当然地对待我们相联系，我们也没想过他们会爱上别人。

汉娜在年轻的时候对爱情做过各种幻想，她设想两个人很亲密，有心电感应，没有任何冲突，她相信“爱能胜于一切”。她的理想并非罕见，但当她的恋爱关系出现问题的时候，她感到无法应付，因为她的理想如此轻易地受到了打击。

恋爱初期她与瓦伦关系很好，性生活也很和谐。汉娜确信他们婚后会很幸福，对此，她有很多美好的梦想。然而，婚后六个月，他们就遭受了严重的挫折。他们的购房谈判没有成功，不得不另觅住处。此时，房价上涨，同样面积的房屋要多付很多钱。瓦伦感到生活欺骗了他，他变得情绪低落、行为退缩，甚至有些抑郁。汉娜虽然也为房子的事感到沮丧，但她更关心的是她与瓦伦之间关系的变化。她的理想爱情与现实爱情的鸿沟越来越大。下面列出她理想和现实间的差异：

理想

现实

一起娱乐。

不能出去，没有钱。

没有冲突。

冲突增多。

彼此互相理解。

互不理解。

彼此感到亲密。

彼此感觉疏远。

——失望鸿沟——

．自我攻击：或许我做错了什么事情，如果瓦伦爱我，他应当更多地与我交流，或许他不再爱我了。我想他发怒或许是我的错，他对性不再感兴趣，说明我对他不再有性吸引力。我本应做得更好，也许我选错了对象。

．攻击他人：这是他的另一面，他应当处理好这件事，他应当懂得我的需要，他太自私，太情绪化。

．放弃：跟他谈这件事没有什么意义，我无法改变现状，我失败了。

瓦伦对他们之间的关系也抱有同样的理想和期望。他们的问题在于：当理想破灭时，他们都去责备自己或责备他人，结果使问题变得更加糟糕。其实，他们必须认识到：他们的理想不大现实。要认识到这一点是很痛苦的。

渐渐地，汉娜开始认识到：他们的问题不是关于爱情的，而是由于生活严峻的现实造成的。并且，瓦伦的沮丧既不是她的错，也不表明他们之间的感情出了问题。他们必须说出自己的感受，相互鼓励，共同面对所遇到的困难。汉娜在此之前不敢谈论彼此的感受，因为她害怕瓦伦责备自己，说她是导致他不快的原因。

后来，她不再认为他们面临的问题是缺乏爱造成的。瓦伦也不得不承认：他的愤怒破坏了他们夫妻的感情；他需要摆脱不公平感，以及“这是不公平的，事情不应当这样”的观念。同样，他也认识到了他的情绪对汉娜的影响。最终，他们学会了积极的生活态度，不再因挫折而彼此相争。

理想“他人”

我们头脑中常存有关于“他人”的理想模式。“他人”可能是朋友、性伴侣、孩子或者是父母。但理想终究是理想，不会变成现实。如果我们的理想离现实太远，就很可能会失望。

安娜认为，她母亲从来不爱她。因此，她在头脑中构建了一个理想母亲的形象：慈爱、温柔、良善。这种形象帮她度过了很多难关。治疗中，我鼓动她想像理想中的母亲将如何对她，以便帮她对抗消极的自我攻击观念。不幸的是，安娜总在想：“我母亲为什么不能像我期望的那样？她应当对我更好些，或许我表现好些，她能对我好点。”然而遗憾的是，她母亲从来不像安娜希望的那样。

在头脑中想像一个我们期望的形象，对我们挑战消极的自我攻击观念大有帮助。但当我们认为“别人应当这样”，混淆了理想和现实的界限时，我们就会遇到麻烦，并且最终会导致失望。

有时，尽管他人尽其所能对我们温柔、体贴，我们仍感到失望。如果我们的理想太高，就变得很挑剔，不去欣赏他人我们做的事，而是过分在意他人没有做的事。如果我们诚实，我们会感到自己很自私。我们只关注于别人是否满足了我们的要求。当他人没有满足我们的需求时，我们会感到不满意。

因主观体验而失望

到目前为止，我们讨论了我们如何对阻碍我们的目标，影响我们关系的人或事感到失望。导致失望产生的另一个源头是主观感觉。一些抑郁病人睡觉前满心希望第二天起来能感觉好些，然而，他们常会因自己依然故我而感到失望。如果他们能对自己说：“我是对此感到失望，但走出抑郁需要时间。从今天开始，我每次走一小步，看结果会如何。”或许能减轻他们的痛苦。不幸的是，抑郁的人常因早晨起来无精打采而感到愤怒和失望。他们经常自我攻击，预言这一天将过得很糟，并要求自己“应当”好起来，这使得他们的状况更加糟糕。还有另外一些因素能导致失望，让我们看一些例子。

丹患焦虑症很多年了，他感到自己没有很好地享受生活。他形成了一种强烈的幻想：如果他的焦虑症治好了，他会像别人一样，尤其像他在艺术领域颇有造诣的弟弟一样生活。当我遇到他时，他害怕自己会因焦虑发作，无法呼吸而导致死亡。后来他逐渐认识到，焦虑发作是不会导致他死亡的。通过学习放松，他较好地控制了焦虑发作，

症状得到了良好的改善。他恢复得很快，甚至到欧洲旅游了一圈。但回来后，他又病倒了。他患上了抑郁症，感到愤怒，想自杀。

通过交谈，我发现，这一切都是他不现实的理想所造成的。丹曾幻想：如果他的焦虑症状痊愈了，他将能许多事情，弥补过去许多年的生活。在他的想像中，他会像他人一样，去旅游，做一个成功的人。用他的话讲“最终参与男人间的角逐”。他曾认为正常人永远都不会焦虑，同时，他也希望有某种神奇妙方能治愈焦虑，一旦治愈，永不复发。然而，据他自己讲，在他去欧洲旅游的过程中，体验了他未曾预料的焦虑。

在我的启示下，他列出了当时“理想自我”(没有焦虑)与“现实自我”(当下的感觉)的差异：

理想自我

现实自我

像他人一样

与他人不同

能够享受生活

生活是痛苦的

自信 / 成功

失败

有探索精神

充满恐惧感

我们谈话的内容如下： 保罗：据我看，你为这次旅行做了不少准备，但你对自己感到失望。回来后发生了什么事？

丹：我开始回顾这一切，并想：“为何生活对我而言如此艰辛？为何我总要与焦虑抗争？”我为这次旅行做了大量的努力，我认为我应玩得更开心，做更多的事。而它使我感到自己在挣扎。因此，我躺到床上，整日思考：这一切是多么糟糕，问题出在哪里？保罗：这么说这次旅行没有达到你的理想？丹：哦，是的，差远了。保罗：当你发现这次旅行没有达到你的理想后，你是怎么想的？

丹：我当时想，我应当玩得更痛快，如果我的病真的好了，我应当玩得更好；如果我感觉自己比过去好了，我应当做更多的事。我永远都不可能好了，一切都太晚、太费力了。

保罗：看来，这一切令你非常失望。

丹：是的，非常令我失望，回来后这种失望感更加强烈。

保罗：你是如何评价自己的？

丹：我失败了，我只觉得自己是个废人，尽管治疗了这么长时间，一切都没有好转。

保罗：让我们回头看看你的理想自我和现实自我，看我是否弄明白了。许多年了，你一直梦想，如果你病好了，情况将会怎么样。但你发现你做事仍感到吃力，这使你很失望。一旦感到失望，你便开始自我攻击，认为你是个失败者，这一切都太晚了，你的“现实”自我无法改变，是不是这样？

丹：是的，就是这样。

保罗：你是否发现理想没有达到而产生的失望，导致了你的自我攻击，你越是感到失败，你的焦虑和抑郁症状就越严重？

丹：嗯，是的。

保罗：好，你为又一次患上了焦虑而感到失望。你是否一直都感到焦虑？

丹：不是的。

保罗：我明白了。好，让我们说说别的，你给我讲述一下这次旅行最有趣的事情是什么？

丹：(想了会儿)这次旅行的确有一些有趣的事。我们曾爬到山顶上一座迷宫般的城堡……。

当丹开始谈论旅行中积极的方面时，他的情绪开始好转了。他不再过于关注消极方面，对这次旅行开始有了公正、客观的评价。在此，我并不是说你应当“关注事情好的方面”，而是说，你应当认识到，你生活中可能有一些积极的事物，它们或许会成为你好转的基石。人们很容易关注于自己的失望情绪，阶段性治疗结束后，丹开始为他去过欧洲而感到骄傲了，而这在一年前是完全不可能的事。他并没有神奇般地治好了他的焦虑，而是正在大踏步地向这一目标迈进。

丹逐渐弄清了他的理想、他的失望以及他的自我攻击三者之间的关系。正如丹在旅行中所表现的，他的理想没有达到，他很容易忽视或过虑生活中的积极方面。他的“挫折感”和“愤怒”破坏了他所经历的美好事物，这是一种充满“应当”的全或无的思维模式。对于丹而言，这些“应当”是希望、愿望和抱负。

当他接受了理想不可能实现这一事实后，他的抑郁症状开始好转。他不再关注于他丧失的美好生活，以及焦虑带给他的不公平，而是关注于他能做些什么。他的抑郁症状和自我攻击状况都得到了明显改善。

对自己失望

我们或许会失望，由于没有达到自己的标准或理想，我们使自己感到沮丧。我们不是接受自己的极限与缺陷(即我们已经尽力，但事物仍未按我们的期望发展)，而是转向自我攻击，我们似乎不相信自己能够做出好的结果。我们责备自己好像主人责备奴隶没有把事情做好一样，这种对自我的失望是一个很大的问题。

丽萨很希望自己能像她的好朋友一样自信，她希望自己永远保持良好的心理状态，永不感到愤怒、焦虑或抑郁。关于自我，她有两方面认识(她的理想自我和现实自我)，这两方面彼此矛盾：

理想自我

现实自我

从容、自信

恐惧、焦虑

勤奋

懒惰

关心他人

对他人感到愤怒

——失望鸿沟——

．自我攻击：噢，上帝，我又使自己情绪低落，为何我总是焦虑不安？为什么我不能安下心来做点事情？我是个可怜的废物。

．攻击他人：为什么他们看上去总那么自信？我恨他们，他们不知道这对我而言有多么困难。

．退缩：我最好别费劲，因为我是不会成功的。我注定会失败，令自己失望，我不能信赖我自己。

其实、丽萨的理想自我和现实自我都是不现实的，她的理想自我不可能在任何时候都能实现，而她的现实自我(她称之为抑郁的自我)否定了一切积极方面，是全或无以及过分概括化思维的产物。

的确，我们不能相信自己永不焦虑，永远做得最好、永远不犯错误。问题的关键是：我们如何应付我的错误与失望感？因挫折而感到愤怒是一种自我攻击，不仅毫无益处，而且在极端情况下还会令我们陷入抑郁。学会把自己看作一个容易犯错误的，充满矛盾、迷惑的人，是我们迈向自我接纳的第一步。

方娜三年来——直想生个孩子。她曾幻想孩子将给她的生活带来什么样的变化，她曾沉浸在美好的想像中：婴儿的笑脸和幸福的家庭。然而，生育是痛苦的，也是困难的。她的儿子不太健康，总是哭，哄也没有用。她发现自己很难与他生活在一起。一度她感到精疲力竭，真想摆脱他。她没有想过，她的这些感觉是一个母亲生完孩子后的自然反应。她只是认为，自己不是一个好母亲。她想，自己如果是个好母亲，就该不辞劳苦地爱她的孩子，她的孩子就不会生病。她为自己的感觉深感羞愧。她没有告诉她的家庭医生，甚至没有向她丈夫提及她的疲惫以及想逃避的欲念。她认为她的感受使她成了一个坏人；生活的现实将她的理想击得粉碎。

让我们分析一下方娜对于母亲身份的理想观念：

理想自我

现实自我

幸福、从容

紧张、疲惫、许多无眠的夜晚

爱自己的孩子

想逃避、有攻击欲望

能够安抚孩子

他很难被安抚

——失望鸿沟——

．自我攻击：我认为我应当照顾他，但他哭的时候我感觉糟极了。我想离开他，关上门，不听他哭叫。我无法应付，我是个软弱、无能的坏母亲。如果别人知道了我头脑中的想法，他们会恨我，会把我关起来，或把我儿子抱走。或许我不配做母亲，我恨自己的这些感受。

．攻击他人：为什么我儿子总是哭？他不喜欢我。如果他能像其他孩子一样睡觉就好了。这不公平，为什么别人有了孩子那么快乐？我讨厌他们，这不公平。

．放弃：我无能为力了。我只能被动地承受这一切或者逃走。没有人会理解我。

产后的抑郁与疲惫并非常见。如果你也面临同样的境遇，千万别为此感到羞耻。遇到这样问题的不止你一个人。向你的家庭医生讲述你现在的感受：你想逃走，想攻击别人等等。你或许需要专业的帮助、咨询或药物以改善你的情绪状态，或者你可以与其他有类似遭遇的母亲交流。当你停止自我攻击，发现自己需要帮助的时候，你已在向康复迈进了。产后抑郁是令人失望和难过的。你或许会经历许多奇特感受，但不要为此羞愧，尽可能用你的理性 / 同情性思维安慰自己。

内部折磨者说

理性 / 同情性思维说

你无法应付，作为母亲你是失败的。你是个废物 / 坏东西。

我的身体内发生了复杂的变化。

感到疲惫和厌倦是很自然的。生产过程中某些变化会导致一些奇特、怪异的感受。

如果我不能很好应付，或许我需要帮助，我要去找我的医生，寻求他的建议与帮助。我不要听自我苛责的声音，它只能让我情绪低落。我要认真对待自己的感受，努力找到解决的办法。

如果我不再苛责自己，我就不会感到羞耻，他们或许会对我感到失望，但这些感受经常出现在一些女人身上。因此我有这些感受并不表明我很糟糕，只是说明我需要帮助。

当我们倍感失望之时，可能会有一些乐天派，或看起来无所不能的人命令我们振作起来。还可能有一些经常苛责我们的人，或经常告诉我们他们如何能干的人，使我们感到，与他们相比，我们是失败的。但记住，千万不要受他们的影响！我们的感受就是我们的感受，我们不要因此而自我攻击。我们要充满信心地看待它，以最适合我们的方式解决它。

第十六章 完美主义与竞争意识：为何说成功的秘诀在于敢于失败

抑郁病人常惊诧于我的“成功的秘诀在于敢于失败”的论断。我们的社会如此重视成功和取得成就，以至于我们都丧失了失败的能力。成功就像爱情一样，自己管自己。我们遇到的许多问题，不是来源于成功而是来源于失败。我们对挫折与失败的应付方式很可能使我们陷入抑郁，尤其是我们开始自我攻击或自我厌恶的时候。学会失败后不自我攻击，有助于增强对自己情绪的控制力。

失败之所以变成一个严重问题，其原因之一在于：不知不觉中，我们都变成完美主义者和富于竞争意识的人。失败对于我们而言是可怕的。在此，需要指出的是，我有时称一些人为完美主义者，是为了简单起见，严格地说，我所指的是完美主义的行为方式。抑郁的时候，我们更容易出现完美主义倾向。

在讨论完美主义之前，我们需要记住，失败是生活的一个部分，是不可避免的。以技能的学习为例：无论是学弹钢琴、学打网球还是婴儿学走路，一开始，往往是失败奠定了基础。如果婴儿摔第一个跟头就放弃努力的话，他永远都无法学会走路。然而，我们长大后却时常期望自己一开始就正确，这对于人类而言，当然是不可能的。

如果我们能够面对失败，而不被其吓倒，那么，成功的可能性会更大些，我们也会更放松。完美主义和竞争意识以及超乎现实的理想，是使失败变得难以承受的重要原因。如果你有很高的完美主义倾向，你会遇到很多失败。完美主义者是不幸的。完美主义

从某种角度而言，完美主义者有较高的理想。认为他们必须实现自己的理想，否则自己就没有价值。事实上，完美主义比这要复杂些。加拿大心理学家保罗赫特·赛尔登·佛莱特及其同事研究发现，经常出现的有三种形式的完美主义：

· 自我定向的完美主义：自我目标的设定很高，要求完美；当不能达到设立的标准时，他们过度自责，因挫折而恼怒。

· 他人定向的完美主义：人们对他人的要求很高，如果他人没有满足他们设定的标准，他们就会对其发怒。这种完美主义者永远挑剔别人的短处，而不是看别人的长处。

· 社会标准的完美主义：这类完美主义者认为，社会对其提出了过高的要求，如果他们达不到既定的标准就会遭到社会厌弃，他们会因此而感到羞耻。

到目前为止，我们尚未弄清完美主义在多大程度上引发了抑郁。引起完美主义的原因之一是害怕失败，这与人的竞争意识密切相关。完美主义真正的问题正在于这种对失败的恐惧，尤其是那些习惯于因失败而自我苛责的人。有时，完美主义会导致失望或“失败感”，这种失败感会进而引发抑郁。

竞争意识

作为一个普通人，你是否感到满意？如果某人评价说，你作为一个情人、丈夫、医生、司机或厨师，很普通，你的感觉如何？在某些方面，我们或许为自己表现平平而满意，比如对于那些不擅长的方面，表现一般意味着发挥良好。但是，你会为自己各方面表现平平而感到满意吗？如果宴请宾客，你是否会对“感谢你做这么多普通的饭菜给我们”一类的话感到快乐？如果你与他人做事，是否会对他人认为你表现而感到满意？或许是的，但通常我们需要感到自己是个特殊的人，至少是在有些时候。对有些人而言（例如：我们的父母或恋人），如果有人认为，父母对待他们与对待别人没有什么分别，他会感到沮丧。希望自己成为特殊的人的愿望很正常。事实上，告诉他人其表现一般，常被视为一种贬低：“什么！仅仅是一般？”

你可以通过下面两个问题，找到你的竞争意识所在。首先，在哪些方面你很在乎别人的作为或成绩？你的答案会告诉，你在哪些方面

存在竞争心。这种竞争动机(争取成功，争取被他人看作特殊的人)在抑郁中扮演一定的角色。

某些完美主义是与竞争意识相关联的。有竞争意识的完美主义者，经常会将生活看作一场比赛。这类完美主义者有两种表现形式：第一种是我所谓的“追赶型竞争”，这些人尽一切努力向他人看齐，他们关注他人的所思所想，并对自己说：“别人能做到，我也应当做到。”他们不断追赶他人，他们害怕自己不能像他人一样出色，怕被他人看成无能或处于劣势。他们满脑子社会比较思想，当他人比自己强时，他们会产生消极的思维与情感。

例如，沃伦尼卡看到她的朋友装饰了寝室，制作了新窗帘，便想：“我的朋友做这些事得心应手，我也应当像她那样做。如果我做得不如她，说明我能力比她差。”沃伦尼卡不断追求他人设立的标准，看他人做什么，就努力学什么。普通人也有这样的倾向，但完美主义者要求自己“永远”与他人站在同一起跑线上，否则他们就会自我攻击。他们要求自己向高标准前进，因为他们认为他人已经达到了该标准。他们或许否认自己在这样做，但从他们身上，你很容易发现其避免被视为弱者的动机。一旦陷入这种生活方式，他们就会把周围人的标准当作奋斗的目标，而丧失自己的目标。

第二种形式是“占先型竞争”，即希望被看作是特殊的、独特的或者优越的。那些对饮食或体重抱有完美主义倾向的人就是这样。乌苏拉患有厌食症，她把控制体重、保持体型作为自己比他人强的地方，将其视为自己的优势。爱德佳热衷于网球，他曾是俱乐部里最棒的成员。然而，自从俱乐部来了一个比他打得好的人，爱德佳就变得过分在意自己的表现。如果他的技能比新成员差，他就会拼命自贵。这种习惯“占先”的人的格言是“只有一十位置，那就是第一名”。当然，有些人会通过欺骗手段获得胜利，尽管他们也喜欢竞争，但他们不是完美主义者。他们会为自己在任何方面的优势而感到满足。识别竞争性完美主义，最重要的标志是：努力达到标准。

竞争型完美主义者通常不承认自己的行为是为了获得优胜或为了独树一帜。但他们的表现常常会使人看到这一点。他们不喜欢屈居第

二，他们会因为那些不如自己的人表现得比自己好而难过。与追赶型竞争者相似，他们的标准也可源于周围的人，而不是他们自己。他们对他人的看法也是异常敏感的。

许多人或多或少都会有这种心理倾向。事实上，从进化角度而言，那些不善于竞争的人无法延续他们的基因。正如我们所看到的，多数人都希望自己能跟得上他人，能够给他人留下深刻的印象，能够被他人接纳，成为特殊的人。但是，对于完美主义者而言，这些特点表现得非常明显，他们认为，未达到标准意味着可能成为弱者，并丧失他人的赞许与崇拜。这种观念会导致他们愤怒并进行自我攻击。

事实表明，爱德佳竞争型的完美主义倾向，不仅仅表现在网球方面。几年前，他隔壁的邻居重新装修了厨房，在此之前，爱德佳从未想过自己也应改换一下厨房的结构。你可以设想后来发生了什么，当他看到邻居的厨房后，不得不也弄一遍，而且弄得比邻居家的还好。如果达不到自己认定的标准，他很快就会产生挫折感。当我问他当时的想法时，他说：“我打赌，他一定没花什么力气就把他的厨房弄好了，我必须做得比这更好，否则我就会感到他比我强，我是一个无能的人。”

有些人，尽管达不到仍给自己设定很高的标准。弗兰克是个艺术家，他认为自己的作品应当被他人另眼相看。如果他人不欣赏他的作品，他就猛烈地谴责自己，同时充满愤怒。如果他听说其他画家(他认为不如自己的)获奖了，或得到了公众的认可，他就会怒火中烧并陷入抑郁。他经常感到自己被人忽视、遭人贬低、无法得到他渴求的赞美。治疗前，他从未认为自己的画很棒，但他仍坚持要求他的作品必须是伟大的，人们必须欣赏他的作品。

社会环境常常会诱发完美主义行为，人们常将这种行为视为竞争性行为。一些患社交焦虑症的人认为，他们自己必须是风趣的，乏味或普通被他们看作是可怕的事情。他们经常监控自己的行为，使其保持在风趣的水平上，这加强了他们的焦虑感，使一些简单的对话变得困难。设想一下，你即将参加一个晚会，每次说话前你都告诉自己：别人会认为我的话乏味、没意思，我无法吸引他们，他们宁愿与别

的人讲话。”久而久之，你会变得焦虑。社交焦虑症正是如此。他们的理想是要求自己成为一个好的社交家，这一理想如此极端，以至于他认为，如果做不到，他就会遭到排斥。

无论你怎么想，完美主义、追随他人、追求成功，对你并无益处，至少不会令你生活得很愉快。研究结果表明，完美主义者生活不幸福，他们容易抑郁、焦虑、恼怒，并且经常出现厌食、酗酒等问题，导致这些问题的原因是他们因挫折和失败而恼怒、自我攻击，他们无法承受失败。

全力以赴 在深入讨论之前，让我们弄清楚一件事。许多人都承认，尽力而为是个好主意，如果某件事值得做，我们可以为之付出努力。但问题是：付出多大的努力？即使你每天工作20小时，原则上你仍可能说，我本应当每天工作21小时。如果未达到完美主义标准，他们一定会说：我本应当付出更多的努力！问题很明显，人们的目标在不断变化。

他人定向的完美主义者也是如此，即使你付出了很多努力，他人定向的完美主义者仍会认为，你本应付出更多的努力。莎拉考试复习非常努力，成绩虽不是最好的，但发挥得仍算理想。尽管她每天复习很长时间，她父母仍然认为她本应当更为努力。莎拉不仅没有认为她父母的要求不合理，自己也接纳了他们的观点，为自己的成绩感到内疚和羞耻。她父母似乎并不注意她付出的努力，而只注意她忙中偷闲。在今后的生活中，莎拉很可能无法正确判断，什么样的努力才是合乎情理的。

完美主义者的另一个问题是，他们不看努力程度，只凭得到的结果判断自己和他人。如果没有达到理想的结果，再多的努力也会被他们认为是不足的。全部完成

蒂娜经常因待在家里而感到恐慌：屋子需要打扫，要带孩子上学，她的时间永远不够用，她感到：“我必须做完这一切。”与她交谈曾使我感到很疲惫！她观念背后隐藏着这样的想法：“如果我不把一切

都做好，我会令他人失望。他们对我充满期望，其他女人不仅做家务，还外出工作，如果我连家务都做不完，说明我很无能。”

经过几次治疗，蒂娜和我一同找出了更正性观念：

- 我正在把这些标准强加到自己身上。

- 我应该把需要做的事排出个先后顺序，我要明白，我无须完成全部的工作。

- 坦白地说，有些家务是枯燥的，我独自在家很孤独，这也是我不喜欢做家务的原因，并非出于我无能。

- 我需要时间做自己喜欢的事，如看朋友，尽管这样可能使我完不成家务。

- 我应当循序渐进，逐个解决问题，而不是事无巨细、一把抓。

蒂娜不喜欢丈夫帮她，因为她把家务看作自己的职责范围，尽管丈夫很愿意帮助蒂娜，但当蒂娜接受丈夫的帮助时，她认为他做得完全没有自己要求的那么彻底。她的完美主义决定了，她对任何人的帮助都不会满意。并且，她因自己需要丈夫帮忙做家务而感到内疚。

害怕令人失望以及避免感到内疚，是一些完美主义者追求完美的内在动机。此外，企图“控制”也是追求完美的动机之一。蒂娜认为，如果她不控制局势，“任何事情都会一塌糊涂，灾难会降临”。这种想法使她感到自己很重要，但却毫无益处。“没有我，他们应付不了。”这种想法在完美主义者中并非罕见。丧失快乐

完美主义者往往将自己与快乐隔绝。他们很少从过程中获得快乐，他们只在意结果。例如，普通人做画时，也许会将呼吸新鲜空气、随意地将颜料涂抹在画布上当作一种享受。有时，他们会努力尝试新技巧，并以此为乐。而完美主义者很少在绘画过程中获得这种乐趣，他们头脑中经常出现的观念是：“我的画是否足够好？”画家弗兰克曾告诉我，如果他无法将头脑中的意象表达在画布上，他就会大为光

火。即使是性完美主义者，也常常会因过分关注自己的动作，忽略享受其中的乐趣。他们经常要求自己“必须做到”。我的一个病人过去曾习惯远足，他抱怨说他当时应该多去些地方；其实在他看来，真正重要的是行走的距离。他经常给自己设定标准：“今天我是否能走20英里？”尽管当时可能天气晴朗，乡村风光优美，鲜花盛开，但他全然没有注意到，因为他那时太注意英里数，所以尽可能走得飞快。

从某种角度而言，我们可以将这种行为看作是“从成就中获取快乐”。在抑郁状态下，人们总认为自己取得的成就不足，因而丧失了享受生活乐趣的能力。

完美主义者所体验的失望和不满，能导致一系列情绪障碍：内疚、愤怒、挫折、羞耻，嫉妒和焦虑，这些消极情绪给我们的生活造成了痛苦。完美主义与内部折磨者

完美主义与竞争意识的问题之一是，内部折磨者会将挫折引起的愤怒指向自我。一个充满竞争意识的人，可能会“采纳”自我苛责观念，从而相信：如果不苛责自己，他们无法获得成功。以贝瑞为例，他明确地知道自己有强烈的自我折磨倾向，他讨厌失败，也知道自我折磨是导致他抑郁以及人际障碍的重要原因，但他不愿面对这一点。当我让他剖析自己的自我折磨倾向时，发现他的自我折磨内容如下：

贝瑞基本上是个懒惰的人，他需要我催他才肯行动。没有我，他做不了任何事情。他经常会陷入痛苦、绝望，没有人会尊敬他，他是失败者。从根本上说，他是个软弱无用的人。

当贝瑞思考这些观念时，他感到很吃惊。然而，他仍然认为这些观点是正确的，他被动接受自我苛责。后来，通过反思，他发现其自我苛责的语气与其父亲如出一辙。开始，他想到难以挑战这些观念，通过学习，他产生了如下想法：

事实上，我并不像你想像的那样懒惰。坦率地说，是你，内部折磨者，将我击倒，使我陷入抑郁，而抑郁又给我造成许多麻烦。我情绪低落时，你常打击我，如果你真的像你自己说的那样渴望成功，

最好的办法是在环境恶劣的时候，给我支持与关爱。如果我自信，而不是恐惧、愤怒和失望，我能做更多的事。

贝瑞最终学会了控制自我折磨。首先弄明白了，很多年来，他一直听信内部折磨者的谗言，从未抗辩过，只是——味地听从它、安抚它。然而正像我经常对我的病人说的那样：千万不要安抚内部折磨者，因为安抚会使它变得更强大。

如果我们不控制内部折磨者，他们就会在我们失败的时候击倒我们，使我们难以从挫折中恢复斗志。而且，他们阻碍了我们享受生活中的平凡快乐。他们只是告诉我们：“做、做、做，做完后做更多的。”

贝瑞也越来越意识到：他没有属于自己的动机。他没有什么兴趣或抱负，所有的成功都来自于内部折磨者的督促。这使他非常难过，因为，事实上贝瑞是一个心地善良、善解人意的人。如果他能够按自己的方式生活，而不是听命于内部折磨者的指挥，他会取得更大的成就。而事实上，我们常常习惯于在内部折磨者的支配下做事情，而丧失了属于我们自己的生活乐趣、兴奋点以及成功的欲望。你可以这样设想：你想发生性关系，因为你认为应当这样做，别人也设想你会这样做，那么，你如何能找到自己的性欲望和性乐趣呢？你如何能受自己性欲望的满足所驱动呢？你不能，你所能施展的最大控制力只表现在对自己的欲望说“不”上。

当人们下决心不想做事时，我们应将之看作是对自我折磨的反抗，而不是懒惰。许多人毕业后才明白这一点。例如，我不喜欢英文，我的老师以为我懒惰，我不得不强迫自己努力。后来当我不再有考试的压力时，我才真正开始学习、写作。这是在我不必再为之努力之后。

因此，如果你只做那些别人希望你做的，或你的内部折磨者强迫你做的，你就会丧失对事件的兴趣，产生厌烦感。摆脱这种压力(挑战内部折磨者)，你就会找到激发你上进的新源泉。

渴望成功与害怕失败

有时，我们的竞争意识会与我们对成功的幻想相伴而行。理想过高以至无法实现，我们就会长期生活在失望之中。有时，我们会想：“我要成为一个人物，而不是一个庸庸碌碌的人。”任何阻碍这一理想的人或物，都会使我们愤怒，并产生挫折感。理想，就其本身而言是好的，但如果我们陷入“我必须实现我的理想，否则一切就都没有意义了”这一陷阱，我们就会丧失感受“当下”生活乐趣的能力，而仅仅关注于自己的理想，以及目前与理想状态的差距。

其次，“渴望成功”会隐藏深层次“对失望的恐惧”，研究发现，那些特别害怕失败的人有如下倾向：

- ． 关注可能失败的线索胜于关注可能成功的线索。
- ． 容易自责。
- ． 易于产生无价值感。
- ． 精力不充沛，注意力难以集中。
- ． 决策困难。

经常害怕“做错事情”会造成可怕的损失。

“害怕失败”另一个重要方面是：它与渴望成功并无联系。我发现，害怕失败的人很少能够享受成功。他们只会对没有失败感到如释重负。例如，海瑞通过考试后，他最大的感受是：我没有失败。他发现自己很难融入同学们庆贺的气氛中。结婚后，他主要的感受是：“噢，感谢上帝，我终于过了这一关。”当他第一次获得提升时，他想：“终于轻松了，我通过了我人生第一次大考验。”海瑞很少考虑：“如果我成功了，不是很美妙吗？”而是想：“如果我失败了，不是很可怕吗？”生活对他而言，是不断在躲避困难中挣扎。

证实自己及自我中心

有些类型的完美主义和竞争意识，是以自我为中心的。沉溺于其中将阻碍我们与他人坦诚相处。设想你来找我咨询，你愿意选择哪一种：是我对你感兴趣，尽一切努力帮助你，还是我不想失败，或不想被看成失败而努力证明自己？再如，设想你的情人与你做爱，你愿意选择哪一种可能：是他或她愿意与你共同分享其中的快乐，还是旨在向你表明：自己在这方面是个高手？

遗憾的是，一些完美主义者如此的自我中心，以至于他们将一切活动都视为对他们自己的考验。如果失败了，他们会想：“这对我意味着什么？”因为他们没有控制住自己的内部折磨者，所以他们输不起。其实，这与他人无关，完全在于我们的自我感觉。当然，这不是典型的“全或无”的思维方式(只是程度问题)，但我希望你能够看到问题所在：你越是能够控制自己的内部折磨者(挫折感)，你就会越少自我中心，从而建立更令你满意的人际关系。

完美主义，骄傲以及希望引人注目

有时，我们的完美主义和竞争意识，只是一种防止产生羞耻感的手段，我们的格言是：“如果我们是完美的，就不会遭受批评、指责或羞辱。”而且，我们以自己的完美主义标准为荣。因此，当我们达到这一标准时，我们的感觉好极了。

凯是一名舞蹈演员，也是一名典型的完美主义者，她很情绪化，对自己的表演极少满意。有时，她强迫自己忍受身体的伤痛，结果往往造成更大的麻烦。这时，她就会陷入抑郁状态，对自己的身体感到恼火。诚然，她曾登峰造极，但却从未因成功而快乐过。即使有，也是短暂的。她的格言是：“你的表现跟上次差不多。”治疗中，我们追溯到了这些标准的源头，发现问题源于她与父亲的关系。小时候，她不得不做一些使她父亲为之骄傲的事情，以求获得父亲的赞许。她父亲从未表达过强烈的感情，无论是积极的，还是消极的。但是凯相信，如果她成名，或做出某些特别的事，一定会引起她父亲的关注和欣赏(爱)。长大以后，她没意识到，追求父亲的赞许竟成了她追求完美的内部驱动力。

凯表现出了完美主义者的共性：即希望通过做某些事情使他人為自己感到骄傲，从而被看作是值得爱与关注的特殊的人，吸引他人的注意。我们认为他人的标准很高，或只有达到标准才会取悦于他们。

但是，请反问自己：我为什么要达到自己设定的标准？你必须诚实回答自己。以下是一些完美主义者的答案：

- ．我想引人注目。
- ．我想成为一个特殊的人，而不要庸庸碌碌。
- ．我希望他人看到我是多么优秀。
- ．我不希望别人看到我不好的一面。
- ．我想受受批评，避免被他人看成一个毫无价值的人。
- ．如果不成功，生活就毫无意义。
- ．我不能使他人失望。
- ．我一定要有所擅长。

问题的关键不在于你抱有什么样的愿望和理想，最重要的是，你要能够接受愿望没有实现这一结果。如果你说：“我想引人注目”，这是无可厚非的，但如果你说：“我必须引人注目，否则他们就会将我看作无能，我就会感到自己无用。”那你就会出问题。挫折和失败如何导致你對自己或他人产生愤怒，它也同样会导致你陷入抑郁。

个人骄傲与完美主义

那些有进食障碍，导致骨瘦如柴的人，常常有极端的完美主义倾向和竞争意识。然而，他们为自己感到骄傲，因为他们控制了自己的饮食和体重。站在磅秤上，当他们看到自己体重减轻时，他们为自己的成果感到兴奋和骄傲；相反，当他们看到自己体重增加时，他们就会感到羞耻和沮丧。他们过分在意所吃食物的种类和热量，这是羞耻

感转化为骄傲的典型例子。他们为身体感到羞耻，或者他们认为自身没有什么可值得骄傲的，于是他们想到了节食这个念头。体重减轻所带来的骄傲驱使他们继续节食。

羞耻感一旦变成为骄傲，要想转变就非常困难。帮助这些人增加体重，会被他们看作是想夺走他们唯一值得骄傲的东西(体重减轻)。这一问题与焦虑发作大不相同，没有人喜欢焦虑发作，所以治疗师与病人可以共同商讨对策；但患厌食症的人希望自己变瘦，他们想保留自己的完美化标准。

各类有完美主义倾向和竞争意识的人，都无一例外地会要求自己把房间打扫得一尘不染，在运动项目中表现出色，一定要完成所有的事情，等等。他们不愿意放弃他们的追求。但是，他们必须改变自己对于失败和挫折的态度。对于从事运动的人而言，因为自己没有达到既定的标准而丧失自信，从而陷入抑郁，是大为有害的。骄傲和自信骄傲与自信是完全不同的。事实上，我们称骄傲为“错误的自信”。其原因是，骄傲依赖于你的表现，即你认为他人将如何评阶你，这不是自信。尽管当你达到既定的标准时，你会对自己充满信心，但这种信心是脆弱的。失败来临的时候，你的信心会像早上的露珠一样消失。

真正的引言来源于对自己作为一个人的信心，即，无论成功或是失败，你都能够坦然面对，既不失望、愤怒，也不自责、绝望。你既不会因成功而忘乎所以，也不会因挫折而感到沮丧和抑郁。你或许会有强烈的愿望，希望自己做得好、表现出色，并为之付出巨大的努力，但在内心里，你能够接受真实的你。自信的真正来源在于自我接纳。无论好坏，你都要接纳你自己，否则，就意味着你對自己只是一时的友好。真正的友谊与接纳表现为困境中的自我扶持。

嫉妒与竞争意识

竞争意识有时能导致嫉妒，我们无法容忍他人在某些领域超过我们。艾里克斯是一个学习心理治疗的学生，很能干，却从不听从我的指导和建议。他使我怀疑我的建议是否有批评的成份。他对于我的每一条建议，都采取防御的方式，对其进行反驳。过了一段时间，我不

得不承认，他惹火了我。他未从我这儿学到任何东西，似乎看不起我所教授给他的技巧。我向他指出，他看起来想不通过艰难的学习，直接成为一名“伟大”的心理治疗专家。

通过几次艰难的交流，他认识到，小时候，父母对他充满了完美主义和竞争意识的要求。父母不允许他失败，所以在他的观念中，如果我教导他应当如何提高自己，他会由此认为自己“不够好”。他的羞耻感很重，因此他无法看到他人身上有些宝贵的东西值得学习。在团体中，他也是个容易嫉妒、充满竞争意识的人，总想超过别人。如果他发现别人比他知道得多，他不得不进一步提高时，他就会感到自己不完美。对他而言，认识到自己需要建议或训练，就等于承认自己的短处和极限。

易于羞耻而又充满竞争意识，对人对己都是不利的，因为他们总是处于防御状态。如果他人比自己强，或批评自己，他会感觉很糟糕，其他人的成功就是他的失败。竞争性嫉妒会引发抑郁，因为它阻碍了人们对自己的需要，以及自身弱点的认识。他们还常与他人比较，然后对成功、地位、头衔等不满、抱怨。他们无法帮助成功的人，并且试图干扰他们的努力。

嫉妒，有时会表现为无能感和对自身处境的愤怒。美国心理学家霍妮在她的《渴望权力，害怕使用权力》一书中举过一个例子：

一位处于无助状态的妇女，想通过自己的状态强迫她母亲照料她，同时也保护她母亲免受她对于老年妇女所拥有的权利的嫉妒。通过自由联想，她说：“我恨她。但毫无办法。她只能通过想像她变得弯腰驼背来诋毁她，或者告诉自己，她看上去优雅是因为她肤浅。我对她毫无办法，我很想毁灭她、除掉她，或者干脆告诉她我对她的看法。我也，)艮你(治疗师)，因为你是这么坚强。我感觉自己无能，我无法改变你。我拍你马屁，然后愤恨地离开你，这是一种消极的愤怒。”

尽管她过去认为，这是自己充满竞争意识的表现，但后来，她逐渐认识到？竞争意识与嫉妒之间的本质区别：嫉妒里含有敌意的成

份，它试图破坏或伤害被嫉妒的对象；然而一个人可以很在乎一场竞争，却不想伤害对方。与嫉妒不同，竞争意识的目标是获得成功。

如果你在自己身上发现这种情况，你应当努力改变它。首先，你要知道，出现这种情况的不止你一个。其次，发现了自身的这种倾向，意味着你在理解和改变这种状况的道路上前进了一步。如果你意识到自身有嫉妒的态度、观念或情感，不要自我攻击，事实上，这是一个进步。抑郁的时候，我们同样会嫉妒那些没有抑郁的人，正如一个穷人对我说的：“有时，我只想用鞭子抽去他们脸上：的笑容，让他们尝尝我的感受，那样他们就不会再沾沾自喜了。”如果你对他人感到愤怒，有时，很可能这种愤怒来源于嫉妒。

向竞争意识和完美主义挑战

向竞争意识和完美主义挑战，首先要求我们必须在自己身上认识到它们。然而，我们无法发现自身的这些倾向。

挖掘自身存在的竞争意识和完美主义的方法之一是，记下失败的利和弊，以及你对失败的恐惧，举例说明：

宝琳感到自己每天都有忙不完的家务。她否认自己是个完美主义者，认为这是个笑话，她说：“我绝不可能是个完美主义者。”但当说到把家收拾得井井有条的利与弊时，她的第一个想法是：“有这么多活要做，我必须全部完成它们。”以下是她的利弊分析：

保持家里井井有条的利处

- 我感到自己很有成就感。
- 成就感使我的感觉很好。
- 我以此证明我不是懒惰的。
- 我还可以证明自己与他人一样出色。

- 我的家人期望我这样做。
 - 他们会因此更加喜欢我、爱我、尊重我。
- 不保持家里井井有条的弊端
- 我会想到自己很懒。
 - 我会让家人感到失望。
 - 这令我再一次表明我不行。
 - 家人会对我气愤、失望、甚至不承认我。
 - 我会想到自己很失败。
 - 我会感到自己真没用。

以上这些利弊是完美主义的思维方式，包括：期望他人(家人)赞同；完不成目标会感到自己懒惰，无价值；以及社会比较(其他人这么做，因此我也必须这么做)。

你可以考虑一下宝琳的观念，想一想，你将如何帮助她？你将对她说什么？你是否同意她的想法？如果同意，那么思考一下其中的含义，这意味着，如果你来到宝琳家，发现她正垂头丧气地坐在厨房里，什么事情也做不了。你对她说：“瞧，宝琳，你怎么这么懒，别人都会把家收拾得干干净净，为什么你不能？你的家人期望你做好，你却令他们失望，他们将对你大发雷霆。你不如其他人那样优秀，你毫无价值。”事实上，你不可能这样对待一个抑郁的人，甚至不会这样想(如果你的内部折磨者控制了你的观念，你可能会这样想，但却不会说出来)为什么？即使不是一个心理学家，你都会明白，这样做只能使她更加抑郁。因此，让我们想像一下，你到宝琳家来帮助她，你将如何对她说？首先，你必须对她的情绪敏感。

瞧，宝琳，你现在感到抑郁，因此所有的事情对你而言都像登山一样困难。让我们计划一下你能做的事，并从头开始。如果你做一件事，就表明你已前进了一步。

接着，你会找出她的自我攻击观念：

你知道，当你感觉良好时，你能够将家务处理得很好，这与懒惰无关。如果你真的懒惰，你就会翘起二郎腿，安然地读报纸。或许你已经厌烦做家务，因此，你做起来感到困难；或许，你感到独自在家很孤独。如果真是这样，让我们考虑一下，看如何改变现状。但首先，你不要认为自己很懒惰。

下一步，你可能会指出她的社会比较观念：

别人在不抑郁时候能够做家务，但多数人在抑郁的时候也不愿做。与他人比较，只会使你感觉更加糟糕，你不要想别人能做什么，你只需要弄清自己能够做什么。

下一步，你可以与她谈论一下家庭期望：

你是否求助于你的家人？哈，我发现了，你认为这样做会使你依赖他们，并感到自己不如他们。但目前最重要的是，你要获得你所需要的帮助，表达自己的感受。有时，我们需要学会如何让他人帮助我们。你认为你的家人会因此批评你吗？你有这方面的证据吗？即使有，也说明他们对你要求太高。而且关键在于，如果他们指责你，你不一定要当作事实来接受。或许他们无法理解抑郁的感觉有多么糟糕。他们很幸运，但这不等于他们有权论断他人。当然，如果你向他们发怒或攻击他们，只会激起他们的防御反应。但如果你坦诚相待，他们会理解你的。你试过吗？你是对他人的帮助表示感激，还是抱怨着接受？

现在，你知道该如何帮助宝琳：首先，你必须认识抑郁，然后从小事做起，循序渐进；然后，你帮助宝琳停止自我攻击，转变全或无的思维观念（“我不得不全部做完它”）；再后，你帮助她克服向他人求助

的心理障碍，因为你意识到家人的帮助对她很重要。你或许还会关注她的思维习惯，她是否忽略了生活中的积极方面？她是否过分概括化？你最不可能做的就是消极地对待她，因为你知道这样做没有用。

你现在知道了如何使用这种方法帮助宝琳，同样，你也可以将其用在自己身上。

我们已经讨论过宝琳的状况，从表面上看，这里不包含竞争意识或完美主义，事实上，两者都存在。原因有二：首先，如果宝琳认为所有的人都可能遇到这些问题，她就不会如此消极地对待自己；其次，她总想一次做完所有的事，而不会循序渐进。因此，她最好是学会少做点，而不是达到理想化状态。我举这一例子的另一个原因是，宝琳面临的问题，是抑郁状态下经常出现的。事实上，我们对自己的工作或成绩，抱有完美主义态度，并不是问题的关键，只有当人们希望做得更多，并且没有达到既定的目标时，问题才会出现。

要想解决这些问题，必须接受自己的极限：我们并不完美。我们应当接受挫折和失败，既不自我攻击，也不过分沮丧。我们不可能“全部做完”，但这不等于说我们不能向目标迈进。

在解决你所面临的问题方面，你并没有尽力。你应付失败或失望的方式导致了你的问题，这就是为什么说，成功的关键在于敢于失败。失败的时候，我们能够学会友善地对待自己。成功的时候，大家都会感到很开心。我们必须学会在失意的时候，减少自己的消极情绪。其次，我们也要学会排列主次，弄清哪些对我们而言是重要的，哪些不是。你认为的是把全部精力用来把家收拾得一尘不染好呢？还是轻松地看待家务，把精力集中在如何处理好家庭关系上呢？成就比家庭关系更重要吗？

Table of Contents

15走出抑郁