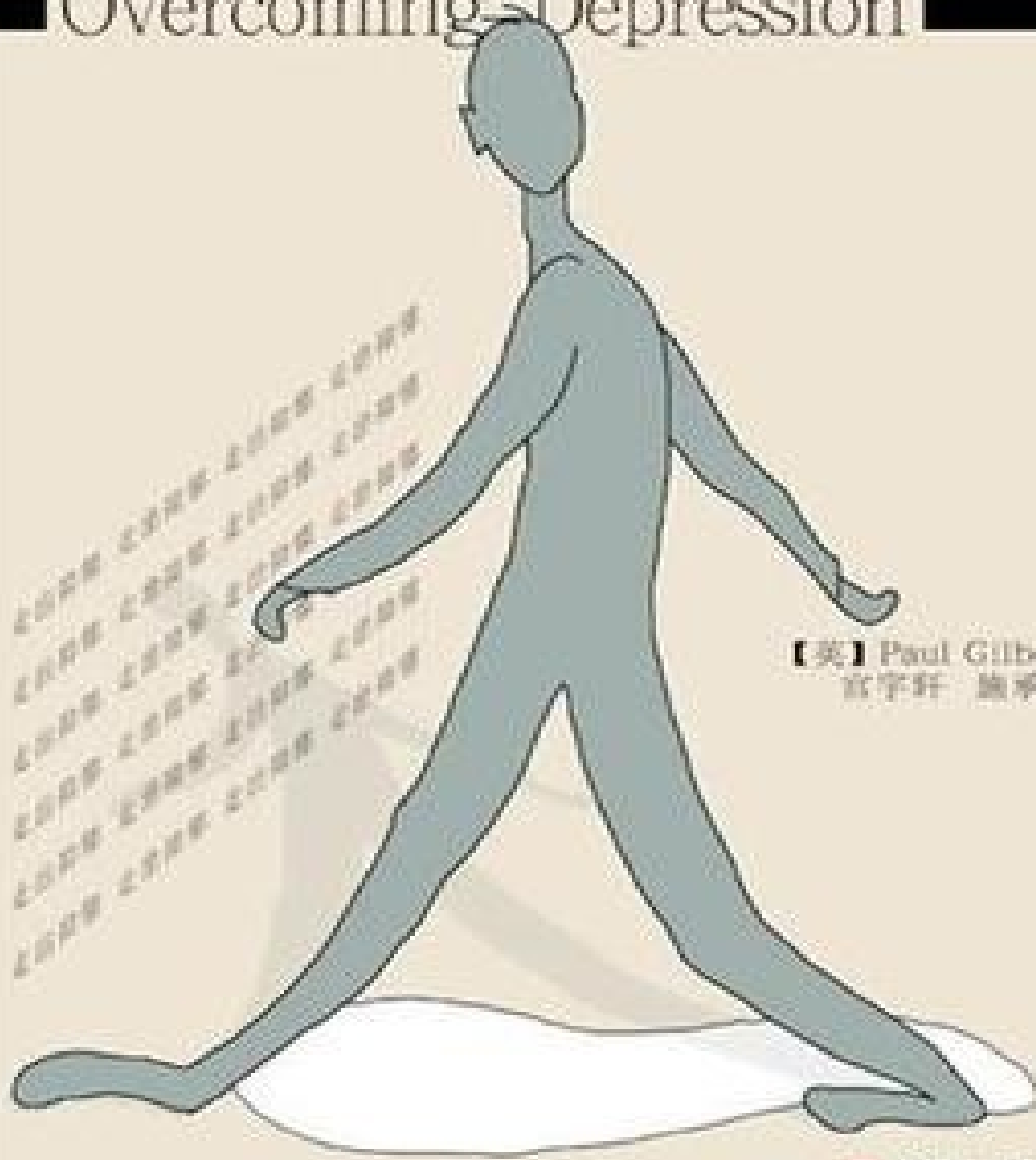


走出抑郁

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