

<<与快乐牵手>>

图书基本信息

书名：<<与快乐牵手>>

13位ISBN编号：9787106029814

10位ISBN编号：7106029815

出版时间：2008-11-1

出版时间：中国电影出版社

作者：秋微 编著

页数：161

字数：140000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<与快乐牵手>>

前言

《与快乐牵手:让抑郁的心阳光起来》不是一本关于精神科医学的专业书籍。如果非要选一个恰当的归类的话,我想我们大概会选择用“心得”这个词。是的,这本书,记述了在过去的几年里,我们对抑郁症的关注以及研究的种种心得。当初,想要做这本书的“发心动念”,是缘于好多年前,我发现周围很多人,都有过各种与抑郁症“交集”的经验,或深或浅。而从对所有经验的了解中,我们得到的结论是,不夸张地说,只有自私的人才从来都不会得抑郁症。

<<与快乐牵手>>

内容概要

失真的思想和与事实不符的观念是导致抑郁的直接原因，当学会以一种更加积极而现实的态度来看待自己的问题时，也就能改变自己的感觉方式，也就能改变自己的情绪和心情，当然你的心也就开始变得阳光起来。

《与快乐牵手——让抑郁的心阳光起来》是电台主持人、美女作家秋微最新作品。

此书不是一本关于精神科医学的专业书籍。

如果非要选一个恰当的归类的话，大概会选择用“心得”这个词。

是的，这本书，记述了在过去的几年里，作者及她们的同事们对抑郁症的关注以及研究的种种心得。

在这本关乎抑郁症心得的书中，我们更多的是与大家分享。

分享抑郁症有时候像感冒一样，可能随时会侵犯我们的生活，也可能随时离开，因为我们对它也具备一定的自我抵御的天性。

总体上来说，这本书的核心是关爱爱与健康的心得。

<<与快乐牵手>>

作者简介

秋微，女，电台节目主持人和专栏作者。

被称为“最会说话的作家和最爱写字的主持人”。

十年来，先后策划并主持《新音乐漫谈》《非常流行》《口述心非》《城市日记》《人人都有抑郁症》等十余档节目。

曾先后担任多个媒体主笔或顾问，并出版随笔《懒得哭》、杂文《错觉的瞬间美

<<与快乐牵手>>

书籍目录

第一章 不同的人群 同样的抑郁症——档案篇 一、人人都会被抑郁困扰——悲伤还是时尚 二、不同的人群 同样的抑郁——什么人容易抑郁 三、脑子 腰子 小杏仁——抑郁症的发源地 四、从林黛玉到贝多芬——抑郁症有哪些症状 五、给你一杯忘情水——抑郁症的DSM—IV诊断标准第二章 揭开抑郁症的神秘面纱——病因篇 一、抑郁性疾病的四个基本类型 二、抑郁的原因 三、男人的产后抑郁 四、忙出来的抑郁 闲出来的抑郁——“星期天抑郁症” 五、林黛玉死于自杀——女人比男人更抑郁 六、在人群中孤独——归属感抑郁症患者多 七、加一个爱人 还是加一件衣服——冬季抑郁症 八、给美丽一族——抑郁的都市女白领 九、青春叛逆事件簿——青春期抑郁症 十、笑着哭——微笑抑郁症 第三章 当抑郁弥漫成花——治疗篇 一、到底是什么给你添堵 二、控制你的抑郁 三、抑郁症患者的膳食指南 四、怎样与抑郁病人相处

<<与快乐牵手>>

章节摘录

插图：第一章 不同的人群 同样的抑郁症——档案篇一、人人都会被抑郁困扰——悲伤还是时尚1.如果你正受抑郁的困扰，那么你并不孤单。

据统计，目前世界上有1.8-3亿的人处于同样的困境。

栲见得了抑郁症，而且程度不轻，在业内成了笑话。

谁说心理咨询师不能得抑郁症呢，内科医生一样会得感冒的嘛。

每天吃着药，他这样按时安慰自己，心里到底是有微微的挫折感。

药吃了两瓶，病并未见好。

到第二个月，栲见开始认真考虑他要不要转行，也许他真的不大适宜做这一行。

也许是学业不精，他还没到出师的时候。

两种看法会带来两样不同的人生，栲见一时之间倒还真不能决定应该采用哪一种态度。

作为一个心理咨询师，栲见每天的工作就是见各种有问题的人，听他们说自己的问题，问题千奇百怪，人也各不相同，如果说他们有什么共同点的话，那就是——不快乐。

一个疯子也许是快乐的，可一个人如果他仍然保有理智，懂得主动来找心理治疗师，可以确定他是不快乐的，特别是在中国现在心理咨询还没有作为基本消费的情况下，不是问题已经非常严重，很少有人主动来问。

所以，栲见接待的还不是“不快乐”的人，而是“很不快乐”的人。

栲见36岁，中等身材，某名牌大学心理系毕业，仍是单身。

虽然没有结婚到这个年纪他也已经微微发胖了，圆脸上架着眼镜，总是一副既和蔼又认真的神情。

他去见汪教授时，神情里多了一点儿羞愧，虽说感冒难以避免，可那还是说明对自己照顾得不够周到，免疫力不够强盛。

汪教授是他从本科到研究生的授业恩师，上学时常将他当作“心理小白鼠”做实验，自从毕业挂牌以来，这还是栲见第一次回校看望。

说是看望，当然是无事不登三宝殿。

汪教授一看他就乐了：“稀客稀客，两年没见，你的肚子可出息了不少。”

汪教授还是一如既往的风格，有点紧张的栲见也就放松下来，其实，他还真挺怕汪教授怪罪他毕业两年都没音讯。

这两年他的确为了自己心理诊所的发展忙得有点儿六亲不认。

栲见坦率地向老师说了自己的病情，药吃了有一段时间了，可效果不大，他感到自己都快有抗药性了。

“药物只是临时性的援兵，是给出一个缓冲时间让自身肌体恢复，这个道理你应该懂，所以问题是为什么你的肌体迟迟不能恢复正常。”

老师的回答也很直接，“所以我们讨论的重点是你的肌体究竟是怎么生的病。”

“医者不自医，这就是我来找您的原因啊。”

在别人面前我是个医生，可今天在这儿，我就是个最普通的病人。

栲见的回答很诚恳。

“也无非先分外科和内科，这个你自己知道吗？”

“应该是内科，生活里并没有什么特别重大的事发生，应该是内科。”

师徒二人都知晓，抑郁疾病并无神奇之处，突然造成外部创伤的，比如“丧亲”、“情变”、“事业挫折”，可挂“外科”，而日积月累的慢性成疾，则属“内科”。

“内科”比外科难看，需更细心，因伤处并无明显创口，要凭仪器和经验。

抑郁症的诊疗“仪器”多用问卷，之后仍是传统的“望”、“闻”、“问”，催眠则有点儿像“切”了。

可是说到底，内科疾病的根本还是在于习惯，坏习惯日积月累就造成坏结果，坏结果在某一天公显出来，就是“病来如山倒”，这山却绝非一日形成。

师徒两人花了两个多小时，才诊断出栲见的问题。

<<与快乐牵手>>

说来好笑，栲见的问题和他读书时并无二样，就在一个简单的“懒”字。

做心理咨询师，一样重要的功课是，每天晚上应对自己的心理进行“清空”、“归零”，就如女演员下戏台一定要用最好的卸妆液，进行全面彻底的清洗——即便这样也还是会有若干不能完全清理的有害物质存留，造成皮肤损坏，这就是职业病。

懒惰的栲见却因为急于发展事业，搞得太忙太累，常常不做这一项功课就睡之大吉，即便做了，也多敷衍，总依赖自己年轻体壮心理素质好，想要蒙混过关。

两年下来，每日积存的“垃圾”造成“心血管堵塞”，虽然已经用药，也难见疗效。

栲见向老师承认，因为害怕事业停滞，即使在生病的这段日子他仍“带病作业”，并没有给出心灵足够的休养再生时间——这也是病情迟迟不见好转的原因。

离开老师家时，老师送了栲见一句极常见却让当时当地的栲见怵然而惊的话，老师说：“年轻人，记住，心急吃不了热豆腐。

”走在路上，栲见回想起老师所的另一句话，“每一次疾病都是祝福，心理疾病尤其如此。

”美国每年都有1100万人患临床抑郁症，大约15%的人最终会以自杀了结一生。

受此症的影响，每年大约损失200亿美元。

中国大概有超过2600万人患有抑郁症，但只有不到10%的患者接受药物治疗。

据世界卫生组织（WHO）统计，全球抑郁症的实际发病率约为11%。

也就是说，粗略的算法，每十个人里就有一个抑郁的，因此抑郁症目前已经成为世界第四大疾病，预计到2020年可能成为仅次于心脏病的人类第二大疾患。

也许，看看我们身边的数据，WHO所发出的警告就不再显得耸人听闻了。

对北京、上海、广州三个城市的白领人群所做的心理调查显示，80%以上的人认为自己时常感到不快乐；70%左右的人在人生的不同时期陷入过抑郁的低谷。

就连开玩笑的时候，“郁闷”这个词儿也逐渐流行开来，好像谁不抑郁就赶不上潮流，跟不上时代。不同时代的文学作品都会描写一种时代的浪漫病，比如民国时期的肺癆，比如上世纪80年代的白血病，新世纪来了，有人预言，浪漫而时尚的病就是——抑郁症。

可是，真的一旦抑郁了，悲伤还是时尚，冷暖自知。

2. 抑郁症大有来头有史以来，抑郁就一直折磨着人类。

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）。

动物会抑郁吗？

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，至少它们有时表现出像是很抑郁的状态。

对于人类来说，我们每个人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。

不过抑郁并不是生活状况或运气的标尺，抑郁也不是人类的弱点。

“抑郁”的含义是什么？

放下这本书，问问你身边的人，我敢保证回答的人一定会先犹豫一下，然后给出一个不置可否的答案。

这真的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”这个词起源于拉丁文deprimere，意思是“下压”，但在不同语言里本身可以用来描绘天气状况、股市的下跌甚至地洞。

当然，还有人的情绪状态。

这个词儿最早被用于描述情绪状态是在十七世纪。

二、不同的人群，同样的抑郁——什么人容易抑郁 医学家把抑郁症和癌症、艾滋病放在一起，列为21世纪三大疾病之一。

而抑郁症不同于它的两个伙伴在于，它可以像感冒一样无孔不入，防不胜防。

那么哪些人容易抑郁呢？

如果让医学家用科学的答案告诉你，那就是——每个人。

<<与快乐牵手>>

这个推论并不过分，因为只要你是一个有情绪和情感的正常人，那么抑郁症随时都会击倒你。

1.抑郁症——古老的经典病事实上，历史上很多人都经历过抑郁，所罗门王、林肯、丘吉尔，以及李渔、贝多芬都是很好的例证。

呃，这些人可能太古老了！

那么我们再举一些近一点的例子。

抑郁症档案编号 00176435005荣获1954年诺贝尔文学奖的美国著名作家海明威，以中篇小说《老人与海》闻名于世。

但是他的生活经历并不像你想象的那样，充满浪漫与激情，相反却处处是紧张与压力，甚至他的内心还时常经受着剧烈痛苦而复杂纷呈的变化。

他用各种各样的方式，想要摆脱情绪的阴影，比如不停地旅行冒险、不停地寻求各种刺激等。

海明威总想在身体上企求生存，可是他在心理上却渴望着死亡。

而小说《老人与海》主人公桑提亚哥在海上与鱼搏斗的经历与内心活动，正是海明威当时矛盾心态的展现。

“你尽可以把他消灭掉，可就是打不败他”。

这是小说中主人公的内心独白，其实何尝不是海明威一生的写照。

抑郁，就像一张挣脱不了的罗网，将这位文学巨匠紧紧地缠绕。

为了挣脱出焦虑与忧郁情绪，海明威还不断寻求女人与烈酒的刺激，他和众多女人有瓜葛、搬了无数次家、婚姻上的数次离合——这是对内心压抑沮丧情绪的逃避；他嗜酒，从最开始只在晚饭后喝一点红酒，到最后离不开掺苏打水的威士忌，甚至伏特加——酒是男性抑郁症患者比女性患者更常用的舒缓紧张和不安的工具。

但这些仍无济于事。

他像只被穷追不舍的猎物，最后被逼得走投无路、无处躲藏。

在1961年7月2日，他终于用子弹结束了一生。

这一年，病人海明威62岁。

因此，抑郁症还有一个伤感的名字——海明威综合征。

它的来由是，心理学家在海明威的生活细节中发现了很多典型的抑郁症的征兆。

抑郁症档案编号 00076393828举世瞩目的画家凡高，目前一幅画能卖到8250万美元，但在当时，他却是最落魄的艺术家，一贫如洗的他一直靠弟弟资助生活。

生活的穷困潦倒、情感的不顺利、艺术上得不到认可，这一切让凡高郁郁寡欢，他会时常选择用一些自残的方式来折磨自己。

1888年12月23日，凡高和别人激烈争论后，竟然用剃须刀割下了自己耳朵上的一块肉，并用报纸将它包起来，带到妓院里，这是凡高第一次用过激的“表演”方式呈现在人们面前，而事实上，他当时的抑郁症已经很严重了。

1889年2月，凡高因耳伤出院才过了一个月，当他正走在医院的一个出口处时，突然拿起了装满松节油的瓶罐，喝下了一升多松节油，这是他第一次企图自杀。

之后的梵高便时常出现令亲友不安的举动，显然这是因为精神负担过重而引起的，而这些显示画家的抑郁症已经到了极为严重的地步。

终于，到了1890年7月27日，凡高在一片庄稼地里用左轮手枪对准自己的下腹部开了一枪，然后他拖着沉重的脚步回到了自己的房间。

当被人发现时，已是两天后的早晨了。

这位才华横溢的大师死时年仅37岁。

抑郁症档案编号 00157439382戴安娜王妃美丽而高贵，可是大家却从未料想过这朵英国王室最娇艳的玫瑰，其实是生活在怎样的忧伤与落寞中。

戴安娜王妃在离世前，得过4次抑郁症，症状时轻时重。

导致戴安娜抑郁的诱因来自两方面，最主要是与查尔斯王子的感情不和，后来引发婚姻危机；其次是生育两个王子，尤其是生育威廉王子后，戴安娜出现了严重的抑郁症。

据戴安娜的私人医生透露，戴安娜的抑郁症固然有生育方面的原因，但对婚姻的失望是主要诱因。

<<与快乐牵手>>

在一次出访中，当查尔斯主动对她进行礼节性的亲吻时，在全世界的媒体和摄像机、照相机镜头前，戴安娜故意躲开了。

这一举动让世人知道了她与查尔斯婚姻童话的破灭，发泄了她内心的不满。

戴安娜也曾有过多次婚外恋，这同样是她逃避烦恼、摆脱抑郁的手段，同时也是对查尔斯不忠的报复。

但由于万人瞩目的地位，她不得不小心翼翼、战战兢兢，而这又反过来加重了她的心理负担。

在这种压力之下，她曾感到过绝望与厌世，最后抑郁症缠上了她，导致厌食。

所幸的是她的抑郁没有造成太大的“社会影响”，因为一出现这种情况，她的私人医生就会给予积极的治疗。

虽然戴安娜最终死因不是出于抑郁症，但这位女性因为生活的不如意而导致抑郁症的出现，却是一个活生生的例子。

看看还有谁？

赵匡胤（宋太祖，927-976年）凯瑟琳·伊丽莎白（希茜公主、奥地利皇后，1837-1898年）亚伯拉罕·林肯（美国第16任总统，1809-1865年）温斯顿·丘吉尔（英国前首相，1874-1965年）川端康成（日本著名小说家，1899-1972年）阮玲玉（中国20世纪30年代电影明星，1910-1935年）徐迟（中国著名作家，1914-1996年）乔治·布什（美国前总统，1924-）玛丽莲·梦露（美国影星，1926-1962年）三毛（中国台湾作家，1943-1991年）顾城（诗人，1956-1993年）张国荣（香港著名歌星，1957-2003年）张纯如（华裔作家，1969-2005年）迈克尔·永贝里（前摔跤世界冠军，1970~2004年）陈宝莲（香港影视明星，1973-2002年）这个名单其实还可以更长。

事实上，任何人都可以患上临床抑郁，不管你是什么身份，从事何种职业：将军（美国乔治·巴顿）王妃（英国黛安娜·史宾沙）总统（卡尔文·柯立芝，美国第31任总统；理查德·尼克松，美国第37任总统）首相（英国温斯顿·丘吉尔）科学家（美国萨尔瓦多·路里亚）舞蹈家（前苏联瓦斯罗夫·尼金斯基）你也许说，他们还是离我的生活太远了，那就看看现在娱乐圈里那些闪耀的抑郁明星吧。

抑郁症越来越多地出现在我们周围。

曾患严重抑郁症的影星张国荣去世已经5周年。

据了解，目前有九成香港明星不同程度地受着抑郁症的侵扰；而在内地，明星患抑郁症的人数也在节节攀升。

另外，你可能会觉得那些喜剧演员可能不会抑郁，但是这可不一定。

一向被认为是欢乐代言人的“憨豆先生”，因为主演的影片恶评如潮，“憨豆”感到十分压抑，患上抑郁症，不得不接受治疗。

同为笑星的美国喜剧大师金·凯瑞和意大利喜剧演员萨多·帕尔拉也没有躲过“抑郁”的追踪。

金·凯瑞曾经亲自向外公布，自己是一名长期的抑郁症患者，已服用抗抑郁药很长时间，但并没有彻底治愈他的病症：“抑郁症袭来时，你就会感到很绝望，找不到解决问题的办法。

”而台湾相声表演艺术家倪敏然，因严重的抑郁症于2005年5月1日自杀身亡。

看了上面的抑郁名单，你心里也许有了个结论，那就是：天呀！

原来——杰出的人才会抑郁。

2.什么人容易抑郁呢没有人能确知抑郁症的原因，但有几个重要的因素与之有关：（1）大脑神经递质失衡的人。

脑内化学物质失衡的确切原因不明，但与遗传、家庭教养、睡眠-觉醒周期的紊乱、早年生活的重大挫折和长期的自卑肯定有关。

（我们将在下节中告诉你大脑神经递质的秘密）（2）敏感性的人群。

其原因也不清楚，一部分人容易变得抑郁，有抑郁症易感性。

虽然抑郁症的触发仍然像无字天书，但是一部分人容易患病是肯定的：亲属：那些现患或曾患抑郁症者的亲属，由于遗传，或家庭成长环境的影响，患严重抑郁症的可能性是一般人群的两倍。

女性：根据大多数的调查，女性抑郁症的患者是男性的两倍。

妇女必须面对月经、怀孕、生育、绝经和避孕等生理过程中，激素变化对情绪的影响比男人更大。

美国心理协会的权威人士认为：37%性抑郁症患者，在21岁前受到过躯体或性方面的虐待。

<<与快乐牵手>>

编辑推荐

谢谢亲爱的戴军，作为我出版过的所有书的《序言》作者，其实我才是你的文字最忠诚的读者之一。

谢谢亲爱的李静，你是我和很多人的贵人，注解了格局之于女人的涵义。

谢谢亲爱的吉雪萍，美丽、想要的你都具有了呢？

你知道的，谢谢你在某种程度上重新智慧、幸福……你呀你呀，怎么可以女人 谢谢亲爱的李霞，每次你做的总是比周围人想象中的要再好一些，以发挥我们对〔好〕的想象力就靠你了。

谢谢亲爱的刘璇，你们家那谁说的对，一定是最美的单细胞。

你真的是一个单细胞生物，但 谢谢亲爱的小霞姐，你让我再次确认〔面缘〕的存在，已经被我当成人生的新目标啦！

谢谢亲爱的秋芳姐，对你的话留给李大鹏吧，成为你的词人他巴巴地要跟你说呢。

<<与快乐牵手>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>