

<<走出抑郁症>>

图书基本信息

书名：<<走出抑郁症>>

13位ISBN编号：9787111389835

10位ISBN编号：7111389832

出版时间：2012-7

出版时间：机械工业出版社

作者：王宇

页数：215

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>

<<走出抑郁症>>

前言

## <<走出抑郁症>>

### 内容概要

抑郁，让死亡离我如此之近。  
但也正是因为死亡的存在，才让我体会到了生命的意义在于：爱与希望。  
正因为爱没有消融、希望没有泯灭，才让我走出抑郁，找回了自我。  
但处于抑郁之中的时候，我的眼前只有绝望，试图让自己相信还有未来，但也仅仅是一种自我安慰罢了。  
我似乎只剩下在绝望中坚持的权利，但也正是这种在绝望中的坚持，才真的让我一点一点地看到了希望。  
当曙光最终突破了黑夜的壁垒，我看到了因为“爱”而萌生的动力，因为“希望”而产生的坚持。  
正是爱与希望让我变得坚韧，并重见蓝天！

《走出抑郁症：一个抑郁症患者的成功自救》从曾经的患者及现在的心理咨询师两个身份与角度而写，希望能够给绝望中的你一点希望，给无助的你一点力量，能做到这一点是我最大的欣慰。

## <<走出抑郁症>>

### 作者简介

王宇，南京森知心理咨询中心主任，国家二级心理咨询师。  
兼任江苏卫视情感后援团专家；金陵晚报及东方卫视公益心理咨询平台心理专家；心理咨询师培训考前辅导教师。  
擅长抑郁症、强迫症、焦虑症、恐惧症等各类神经症的心理咨询与治疗。

## <<走出抑郁症>>

### 书籍目录

推荐序一（王学富）

推荐序二

推荐序三

前言

第一篇 抑郁人生

内心的挣扎

滑落的青春

为什么会是我

我在干什么

困兽之斗

“最后的晚餐”

死亡的诱惑

因为有爱

渐见光明

新的生活

勇往直前

真实的生活

尾声：蜕变

第二篇 抑郁的初步治疗

认识抑郁

情绪

思维

行为

想象

生理

抑郁的诊断

抑郁产生的原因

遗传因素

成长经历

生活信念

内在驱力

刺激事件

社会文化

如何治疗抑郁

初步治疗

治疗生活

我们如何做

放松方法之一：走路时的放松术

放松方法之二：冥想放松术

放松方法之三：呼吸放松法

放松方法之四：顺其自然

情绪的ABC理论

我们的思维容易犯哪些错误

“应该”和“必须”

情绪化推理

## <<走出抑郁症>>

草率下结论

以偏赅全

非黑即白

自我中心

责任内化

过滤积极评价

贴标签

对未来的消极预期

如何找到负性思维

运用思维记录本

如果情绪可以讲话它将对我说些什么

通过“问题”了解自己

学会感觉

如何挑战负性思维

理性思维

用“心”改变

实践验证

挑战负性思维的其他方法

信息卡技术

敢于冒险

积极的自我暗示

### 第三篇 抑郁的深入分析

抑郁与完美主义

探究完美主义

创伤性经历导致的“完美主义”

维系优越感导致的“完美主义”

完美主义的表现

病态要求：“应该”和“必须”

自卑与自负

放弃：逃避生活

自残与轻生：深深的自恨

迷失自我

如何摆脱完美主义

停止战争：摒弃理想化自我

现实：敢于面对不再逃避

不再“表演”，活出真实的自己

纯真之心：不再为荣誉而活

“战略方针”的改变

“知道”不等于“领悟”

真正的治愈：回归真我

案例：一位抑郁患者的心理分析

### 第四篇 抑郁与人际关系

抑郁与人际关系

别人都看不起我

一切都是我的错

挥之不去的“伪装感”

无法停止的“愤怒”

## <<走出抑郁症>>

社会比较：我是一个失败者  
我找不到朋友！

爱与性

第五篇 抑郁与工作

抑郁与工作

学校与工作的选择

工作中的完美主义

只能成功，不能失败

工作为了什么

第六篇 与抑郁有关的具体问题

伪抑郁患者

亲人可以做点什么

关于药物

关于心理治疗

后记：找回自我的旅程

参考文献

## &lt;&lt;走出抑郁症&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：为什么会是我终于知道自己怎么了，终于知道自己为何和别人不一样了，但为什么会是我而不是别人？

为什么我会患上这该死的抑郁症？

难道和我的家庭有关？

难道和我的性格有关？

难道和我懦弱可欺有关？

难道和我不善于社交有关？

难道和我的父亲没有给我树立一个很好的榜样有关？

我想了各种可能性，但好像又都不对，为了探究根源，我开始反思自己的人生及成长经历……一觉醒来，我朦胧中看到妈妈正在对着镜子梳头，脸色惨白，她刚跟爸爸打过架。

我太小了，所以并不理解他们为何打架，妈妈又为何不停地哭泣。

我很害怕，怕妈妈会离开家再也不回来，不要我了。

看着她哀怨地在镜子面前梳头，我只感觉她像个鬼魂：一个受尽折磨，对生活没有一丝期待的空壳。

我蜷缩在被子里装睡，故意视而不见……我童年的生活就是在这种基调下度过的。

后来我也加入了他们的“战争”——帮着妈妈打爸爸，也帮着妈妈监督爸爸。

当爸爸欺负妈妈的时候我就很生气，看到电视中演到“秋海棠被毁容”的情节，就幻想长大后把爸爸毁容，帮妈妈报仇。

我也想过要娶妈妈，来保护她，这样她就不会受欺负了。

也许是麻木了，或是太小的缘故吧，虽然我在“战火”中长大，但也不觉得痛苦。

只是无奈经常半夜被他们吵醒，而我只能跑出去找爷爷奶奶来调解。

每次打架后，妈妈总会告诉我，她要离婚。

其实，我真的希望他们离婚，这样他们就可以不用再吵，不用再相互折磨了。

小时候，我是妈妈的小跟班，因为爸爸喜欢玩，经常不着家，而妈妈就经常骑着自行车，带着我去找爸爸。

爸爸为了出去玩，经常会和妈妈撒谎说在同事家或加班，但每次我们都能在舞厅找到他，结果他们的“战争”就会爆发在舞厅里，也会因此连累和爸爸关系暧昧不清的舞伴。

我则像个卫兵，守在门口，看着他们一边打，一边走出门口。

“你不是说加班吗？”

妈妈质问爸爸。

“胖子（妈妈乳名），你怎么能打她呀，我们才刚认识。”

爸爸说。

这样的对话我不知道听到过多少次，都已经麻木了，我知道爸爸又在撒谎，如出一辙的谎言。

爸爸无数次地向我们保证要好好爱这个家，好好对这个家负责。

开始，我竟然一次次地相信了他流着泪做的保证，但却一次又一次地对他失望，最后我已经不再对他抱有什么希望了。

当他和妈妈打架的时候，我也总是站在妈妈这一边，当妈妈伤心哭泣的时候，我也暗下决心：长大后一定不能让妈妈再伤心流泪。

撒谎、侦查、打架、离婚、和好……这些成了我童年生活的主旋律。

但那时我整天想着玩，也不觉得可怕。

只是可怜我的妈妈，嫁给了一个这样的人。

七岁那年我们搬了家，不和爷爷在一个院子里住了，但“剧情”却依然没有任何改变，他们依然会半夜打架，这时我就会去找邻居帮忙，之后爸爸就会一个人跑出去，而妈妈则坐在炕上哭，好心的邻居就会在一边安慰妈妈，我则不知所措地看着可怜的妈妈，不知道该怎么做才能让她不再哭泣……虽然家庭关系比较紧张和混乱，但我生活得还好，因为有妈妈的悉心照料，我和其他孩子一样，吃得饱，穿得暖。



<<走出抑郁症>>

其实，我不怕他们打架，最怕的是妈妈不要我了，如果是那样，我真不知道该怎么生活下去。虽然爸爸说就算妈妈离开，他也能照顾我，但我不知道他这话是真还是假，所以就当耳旁风了。

## &lt;&lt;走出抑郁症&gt;&gt;

## 后记

本书历时近两年的写作，其实已酝酿了许多年。

一直想写一本关于治疗抑郁的书，希望通过我的经历及经验可以帮助患者更好地了解抑郁，从抑郁中走出来。

由于写作水平有限，本书缺乏应有的修饰与文采，但希望在“平淡”中能与你产生共鸣，也希望本书中的一些内容能对你战胜抑郁提供一些帮助。

患上抑郁是不幸的经历，但同时也是幸运的礼物，就好像生命中其他苦难一样。

虽然苦难折磨着我们，但也正因为苦难的存在才教育着我们。

如果生活本身就是一本无字的书，那么她的深刻内涵正包含在苦难之中——正是苦难教会了我们要懂得珍惜，正是苦难使我们变得坚韧，正是苦难使我们变得成熟，也正是苦难才使我们发现本来的自己

。因为抑郁，所以我们会更早地直面死亡。

死亡是一种无奈的选择及最后的逃避。

正因为死亡的存在，才让我们思考人生及生命的意义。

虽然肉体的死亡可以摧毁我们，但是对死亡的观念却可能会挽救我们。

如果没有抑郁，想必我永远也无法知道自己为何而活，生命中对我而言什么才是最重要的。

是抑郁让我知道了生命的短暂与无常，所以我必须珍惜每一天来做自己喜欢做的事及爱我所爱的人。

也许，这正是抑郁带给我的最好礼物吧。

其实，正是因为抑郁的存在，我们才有时间停下来反思自己与人生，才有进一步了解自我的动力，也才有可能放弃幻想回归现实。

抑郁患者的痛苦大多来自于“幻想”与“现实”的冲突。

正因为现实难于面对，幻想遥不可及，才使患者产生了绝望与抑郁，因不能摒弃幻想而迷失了真我。

找回真我的旅程，就是一段慢慢放弃幻想回归现实的旅程，当我们不必在幻想中维系完美自我，便可以在现实中真实地生活。

任何不曾杀死我的东西，让我更强壮。

——尼采

## &lt;&lt;走出抑郁症&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

在看到这本书之前，我购买了许多关于抑郁治疗的书，但直到看到了《走出抑郁症：一个抑郁症患者的成功自救》后才发现，这才是我想要的。

——新浪网友每次读过的感觉都不一样，最后一次，让我感到了力量。

——心理师钟琴处在抑郁中的人甚至会忘记生活本身的样子，但没有经历过抑郁的人是无法感同身受的。

——孙雅丽有缘遇到本书的朋友，希望你不仅能认真把书读完，且能把书中的许多策略运用到现实生活中，用心去领悟。

——一位抑郁康复者有许多经历和想法似曾相识，原来有人经历过和我一样的痛苦，读这本书好像是在和自己的心灵对话，收获很大。

并且本书实践性、可行性、指导性都很强。

——莫匆匆这本书带给我们一种精神，那就是生命个体在生活的困苦中依然顽强地坚持向前，而这种精神本身已足够成为人生的意义。

——心理师张海风希望本书不仅能帮助痛苦中的抑郁症患者走出困境，同时也能帮助他们的亲人朋友们更理解他们，接纳他们。

——心理咨询师曹惠15岁因为转学的关系到了一个大城市的高中。

周围的人都是些城市中不学习、搞不清楚人生意义的人。

我待了3年，越来越不开心，原本有很多朋友的我，渐渐地不能和别人交流，连说话都困难。

高二好朋友还背离了我，所以，我痛苦极了，精神几近崩溃，觉得以后很难再去相信他人。

那以后，很长一段时间里，我都缓不过来。

5年了，我一边给自己加油，一边计算着没有意义的、这样消逝的人生，觉得真是凄凉。

但我在慢慢好起来，现在我大三，努力相信着什么，也努力通过一切方式让自己好起来。

在我丢失掉幽默感快6年后，我又可以和朋友开玩笑。

我好好地计算着时间——让我不能大笑，不能亲近别人，也看低自己的时间。

谢谢你，我觉得这世界是温暖的，就是因为即使看到了最残破的风景后，仍然有着一颗温暖的心的人。

你的故事很棒，很感动我。

我从你那里，得到了很多帮助，让我有了重新快乐起来的信心。

但愿每个人最终都可以战胜抑郁，战胜自我。

——N7驴子谢谢你！

让我懂得了这么多，一直都不了解关于心理方面的问题，我感觉我就是对自己太理想化了，以至于希望所有的人对我肯定。

——新浪网友真是谢谢，我曾经也深受抑郁的伤害并因此辍学，以为时间可以冲淡一切，但最近又因为一些小事回到了原来的状态，非常痛苦和害怕。

脑子混混沌沌、情绪低落。

看了这本书觉得心情好多了，也变得理性些了。

——新浪网友

## <<走出抑郁症>>

### 编辑推荐

《走出抑郁症:一个抑郁症患者的成功自救》编辑推荐：在挣扎中寻求救赎，在绝望中找回真我。一个深度抑郁症患者的成功自救，走出抑郁的阴霾雨季，看生命化蛹成蝶的蜕变。

## <<走出抑郁症>>

### 名人推荐

在作者身上，经历了从“受伤者”到“疗伤者”的转化，这种转化与整合，使他既能够真切体谅抑郁症者的痛苦——因为他自己曾经这样痛苦过，也让他能够成为一个真实的引导者，帮助来访者走出抑郁症——因为他曾经走出自己的抑郁症。

——王学富 南京直面心理研究所所长 在看到这本书之前，我购买了许多关于抑郁治疗的书，但直到看到了这本，才发现，这才是我想要的。

——新浪网友 希望本书不仅能使痛苦中的抑郁症患者走出困境，同时也能帮助他们的亲人朋友更理解他们。

接纳他们。

——曹惠 心理咨询师 有许多经历和想法似曾相识，原来有的人经历过和我一样的痛苦，读这本书好像是在和自己心灵对话，收获很大。

本书实践—陛、可行性、指导性都很强。

——莫匆匆 这本书带给我们一种精神，那就是生命个体在生活的困苦中依然顽强地坚持向前，而这种精神本身已足够成为人生的意义。

——张海风 心理咨询师 有缘遇到本书的朋友，希望你不仅能认真把书读完，且能把书中的许多策略运用到现实生活中，用心去领悟。

——抑郁症康复者 谢谢你，我觉得这世界是温暖的，就是因为即使看到了最残破的风景后，仍然有着一颗温暖的心的人。

你的故事很棒。

很感动我。

我从你的书中得到了很多帮助，让我有了重新快乐起来的信心。

但愿每个人最终都可以战胜抑郁，战胜自我。

——N7驴子

<<走出抑郁症>>

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>