

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《走出抑郁症》

前言

《走出抑郁症》

内容概要

《走出抑郁症:一个抑郁症患者的成功自救》内容简介：当我陷入抑郁的时候，还无法很好地理解这句话。当我走出抑郁的时候才发现：如果抑郁不曾流淌过我的生命，想必我永远都不会知道自己是谁，将走向何方。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。谁懂我心，聆听抑郁！

《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。

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

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”
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

《走出抑郁症》

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

《走出抑郁症》

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。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。

《走出抑郁症》

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，生命中对自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

《走出抑郁症》

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籍，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》

精彩短评

- 1、很棒~看这本书可以重新认识自己，非常不错！
- 2、走出抑郁主要在于勇敢的做自己，不伪装，不逃避，不自卑，并且深爱这样的自己，唯有爱和希望才能指引我们收获幸福。
- 3、对抑郁症患者认清自我有所帮助。
- 4、食之无味 无甚用之
- 5、多看阅读买的套餐书。。迅速翻看，鉴定完毕，庆幸自己肯定没有抑郁症。。。——
- 6、勉强看完不过多评价。抑郁的世界就像灰色地带，与世界始终隔着一道障碍，困在楚门的世界里想要与现实接轨始终要自己走出
- 7、发现自己没有抑郁症，只是偏内向及懒得交流，这样也就放心了。
- 8、读这书简直是在自取羞辱
- 9、情绪仅仅是希望有否得到满足的晴雨表，要小心情绪化推理。
其他所谓治疗不过就是自传和鸡汤，摒弃理想化自我之后生命还有什么追求价值呢。
- 10、有一定的道理，看完也很受启发，无奈作者文笔太差，行文中大量相似的内容，大量使用排比和比喻的修辞，让人看了心生厌倦
- 11、自我疗伤用
- 12、因为学了心理学，所以对自己的变化格外关注，结果验证了自己也得了抑郁症。试图从书中找到自救的办法，找了很多书，直到这本，撕开了，或者说帮我撕开了自己包裹的层层掩饰，赤裸的坦露在这本书面前。建议，家里有抑郁症换证，或者已经确诊得了抑郁症（中度以下），或者怀疑自己有抑郁症的人读这本书，他将是不可多得的医生，最隐私，最安全，最安静。不足的地方，由于作者本身也不是作家出身，文笔上稍显啰嗦，用词用句恐怕没有那么妥帖，会有有的时候看到比较心烦，（因为抑郁症患者，有时候情绪化，或者失去耐心，）总之，还是希望你能认真的看下去，定不会辜负你的期望。
- 13、看过，正在看
- 14、知足常乐
- 15、电光火石之间，我整个人生的方向都明晰了。。。。。。
- 16、这本书把抑郁症剖析得很深刻，里面的很多方法也很实用，相信这本书能给其他抑郁症患者带来帮助。
- 17、就像有一本书题目，这本书能帮助你戒烟。
- 18、道理很简单，但却总忘记。
抄一抄有助于提醒自己。
以下均摘自本书：

【大成功】

我的错误就是太过期待用“大成功”来证明自己，而不懂得在点滴的进步中鼓励和支持自己。当没有取得“大成功”的时候，就认为自己很失败，进而丧失了进一步努力的勇气和动力，结果把自己当成了失败者和可怜虫。

【局限性】

作为一个人，你并不需要用“大成功”证明自己，很多的时候你需要做的是接纳不完美的自己。否则，成功对你而言将是一条艰险的道路，因为在未开始之前，你已经把自己打败了。并且作为一个人也无需把所有的事情都做好，无需各个方面都出色才能接纳自己，因为每个人都有局限性和做得不好的地方，这不能成为否定自己的理由。

【借口】

抑郁会成为一个人逃避现实的理由——我现在抑郁，所以不要努力了，一切等我好了再说吧。
不能再逃避了，不能再幻想了，不能再继续用“等我好了，一切都将不同”来自欺了，我必须面

《走出抑郁症》

对现实的人生，去追求自己所希望的生活。

【幻想的世界】

抑郁会让人逃避现实，活在自我的幻想之中。在幻想的国度里，没有痛苦，没有绝望，没有失败，每一天都是享受，而不是在煎熬。在这个世界中，我们成为自己想要成为的人，我们过上了自己想要过的生活。但越沉溺于幻想的世界之中，我就越远离真实的自己与真实的生活，在抑郁的漩涡中也会陷得更深。抑郁的程度与幻想的深度成正比。

【真实的生活】

慢慢地，我的生活不再孤独，下班后也不总是待在家里，经常会和朋友逛街、吃饭、打牌。虽然谈不上因此就变得多么快乐，但和过去那个封闭和阴郁的自己比起来不知道好了多少倍。和朋友的交往不仅给我带来了快乐，也让我慢慢感受到了真实的生活。

以前总觉得别人比自己好很多，但真正和朋友深入交往之后我才发现，真实的生活和现实的人生总会有很多的烦恼和无奈，总会有情绪低落及不如意的地方。这时我才真正理解“生活本来就是充满艰辛与困惑的旅程”这句话的深刻内涵。

【错误的归因】

就算没有抑郁，生活是生活，不是天堂；就算没有抑郁，自己也总是自己，不会是超人，也不能无所不能。以前我总把一切归结到抑郁的头上；以前我总把自己看成是一个失败者，但当我真正走近他人，走近生活才发现，一切都和自己想象的不同。

【朋友】

就算你对别人好，把别人当做朋友，也总会有受到伤害和欺骗的时候，但也不能因此就不交朋友，毕竟当你和别人以诚相待，真心相处的时候，就算受到伤害，最起码你做到了“问心无愧”。

【开朗】

性格开朗是交朋友的优点，但并不是全部，就算是性格开朗也不见得会和所有的人成为真心的朋友。所以朋友不在于数量，而在于质量，没有必要因为朋友不够多而自卑，只要你做到“以诚相待，真心相处”已足够，能做到这一点你就已经对得起自己，对得起自己的心。

【内心的两种声音】

一开始我仅仅是通过思维上的辩论来对抗负性思维，但我心里依然有一股力量在苛责与否定我自己。我的内心中好像有两股力量在作战，一个声音告诉我：你是一个失败者，一个可怜虫，没有人会喜欢你；而另一个声音却对我说：不是的，你没有你想的那么糟糕，是抑郁让你有了这种感觉，你需要从可以努力的地方开始努力，没有必要和自己过不去。

【当勇气变为行动】

开始的时候，自我肯定与援助的声音很微弱，但这种“声音”起码让我开始怀疑自我否定是否正确，是否真实，并且有勇气去面对心中的恐惧。当勇气变为行动，当行动让我看到真相的时候，内心力量的对比才发生了实质性的变化。

【所有人的优点】

当我发现，别人并没有我想得那么完美，现实生活并没有我认为得那么美好，当我看到通过自己的努力也可以取得成功，自己并不是一个彻头彻尾的失败者的时候，我才不再因为失败及缺点而贬低自己。因为我知道，我不是超人，注定无法把所有的事情都做好，别人也不能。我没有必要把所有人的优点都集中起来把自己打倒，也明白了，幻想中的美好，仅仅是幻想，现实注定是残酷的，对每个人都是如此。当我可以放弃理想化自我的幻想，当我发现真实的生活并不是天堂的时候，我才真正懂得怎样与自己相处，如何来爱真实的自己，而不是幻想完美的自己了。

《走出抑郁症》

【坚持】

在不停地挣扎又不断挫败的循环当中，毅力被不断消磨，生存的意志受到严酷的考验，一些人放弃了，一些人坚持了过来，重新找回了自己，找回了久违的快乐。所以，战胜抑郁除了正确的方法，还要有一种坚韧的精神——请记住：有时成功的关键在于，尽管前景不容乐观，但我们仍不放弃努力！

【情绪低落的原因】

处于抑郁之中，我们的情绪会变得低落，缺乏体验快乐的能力，即使是过去能够让我们开心的事情，现在也不会引发我们快乐的感觉，越希望自己能够快乐起来，就会对情绪越加关注，但结果快乐就越难寻。所以，对情绪过于关注反而不利于情绪的平复，我们不要逼着自己快乐起来，而要试着问问自己：我为什么不开心？一开始我们可能找不到任何原因，这其实提示着我们缺乏对自我的了解。

【需要】

当我们开始了解，倾听情绪在告诉我们什么的时候，不快乐就不是那么难以理解了，反而是一种“情理之中”的事情。情绪仅仅是“需要”是否得到满足的晴雨表，通过对情绪的分析，就可以发现我们内心深处的“需要”，通过“需要”我们就可以慢慢发现内心深处的自己。

【思维】

情绪的变化会影响到一个人看待事物的方式和角度。一个人情绪不佳，就比较容易把他人没有恶意的玩笑解读为是对自己的否定，而不会理智地思考是否还有其他可能性。

【走出隐藏】

治疗抑郁首先要改变生活，努力从隐藏的地方走出来是战胜抑郁的第一步。

【解决的最佳时机】

抑郁告诉你不行、劝你放弃，但你不要相信抑郁时大脑对你所说的话，反而要逆流而上。即使你恐惧与人交往，恐惧面对生活，你也要鼓起勇气去面对你所恐惧、你所逃避的。当然，这样做并不意味着快乐会如期而至，但这却是重建生活、治疗抑郁的第一步。当你开始工作，开始交往，开始丰富自己生活的时候很多问题就会暴露出来，而这时才是解决的最佳时机。

【不要绝望】

不要对自己绝望，不要对未来绝望，因为成功来自在绝望中的坚持。

【成功】

从可以努力的地方开始努力，先不要管自己是否会成功。对于陷入抑郁中的你而言，敢于尝试就是一种成功，能前进一小步就是巨大的进步。所以不要因为自己的进步有多小而否定自己，要因为自己的努力而鼓励自己。或许，过去的“失败”正是来自于你不善于肯定自己小的进步，过于轻视自己的努力和成绩。

【相信】

很多时候正是你轻信了抑郁时候的自我评价，才丧失了前进的动力和勇气。所以，你要让大脑的另一部分慢慢相信：我可以一点一点地把事情做好。

【面对恐惧】

何谓开始生活，改变生活呢？简单来说就是去面对你所逃避的，直面你所恐惧的，而不是在逃避当中寻找安全感。

忍受痛苦有时也是治疗成功的关键，如果一点痛苦与焦虑都无法承受，就不会有坚韧的力量与勇气坚持到战胜抑郁的那一刻。

《走出抑郁症》

【负责】

有些人连这种最基本的勇气都丧失了，他们整日把自己关在家里，不敢出门，不敢与人接触。如果不鼓励自己面对生活，那么无论何种治疗对这类人都是无效的，因为他没有为自己的人生负责。

【找回快乐】

快乐来自于行动，而不是等待。我们要去做那些可能会给我们带来快乐的事情，就算开始得到的快乐如此之少，也比什么都不做要强。

所以，每天我们要学会问问自己：今天我做了一件令自己开心的事情吗？

【体育运动】

身体的活动，特别是慢跑具有抗抑郁的作用。

运动的关键在于持之以恒，而不是为了追求好的成绩。为了不使尝试了一次就沮丧地放弃，最好事先对困难有充分的心理准备。

只要能让你出汗的运动，只要能持之以恒，都会有改善情绪的作用。

【学会放松】

站直，但不要僵直。

走路的时候，将意念集中在呼吸上。

呼气的时候，集中意念于“放松”上。

注意身体的感受，哪个部位感到紧张，就放松哪个部位，让身体变得沉重、放松。

选择一句话，一个概念，一句祈祷词，作为入静的口诀。

顺其自然。

19、还没读完但是已经感觉到了一点共鸣

20、作者的经历让我产生了共鸣，抑郁原因之分析这一部分让我深表赞同，十分吻合我个人的心理状态。现在抑郁症已大为好转，在这期间，我鼓励自己参加集体活动，以增强我的社交能力，认识更多的人。开始写晨间日记的我，慢慢觉得生活开始变得充实、有秩序，而不是一团乱麻。我觉得“抑郁的深入分析”这一章是写得非常好的。只有深刻地认识到抑郁的要害，才能有针对性地练习。这本书给我带来了积极的意义。我想这本书是值得我多读几遍的。

21、被说中了，人类是那么的相似，你我都不是特别的那一个，为什么？

22、走出抑郁症

23、洋洋洒洒一本书，一句话总结：心态要积极。

24、这本书给我带来了很大的所获，看完了这本书我不得不写点什么。这本是一本写给抑郁症患者的书，但写的不仅仅是怎样走出抑郁症，更写的是一本认识自我，认识生活的矛盾，认识人生的一本书。我们每个人都有成为抑郁症患者的可能，因此，这本书可以给每个内心有困惑的人，这一内心困惑是本我与理想中的自我——现实与理想之间的矛盾。这本书让我放下思想包袱，接纳真实自我认真生活，真心希望每个人都能读一读。感谢作者能写出这样的好书去帮助大家。

25、主要是根据作者自己的亲身经历，还可以，算是实用吧，但是作者的言辞很犀利的，需要强烈语言刺激人可以看到

26、浅白易懂有智慧。把理想自我抛掉吧虽然似乎整个世界都建立在这样一种幻想当中。这是一个神经症的时代拥有神经症的文化。

27、我一直告诉自己作者不是专业的作家，作者也得过抑郁症，所以写出这样的书已经很不容易了，要是我还不一定能写得出。可是……阅读体验真的很差，读着很不舒服啊，好歹是已经出书的地步了，又不是写博客文。

28、这本很好，是写到忧郁症心里了，所以一口气一下子就读完了，通俗易懂，讲的方法也很实用。

29、并不是一本专业类的图书，但是还是觉得讲得很好，比一些心灵鸡汤有意思，毕竟鸡汤喝多了会中毒

30、这本书让我在比较不爽的时候好了一天。本书作者原是一名抑郁症患者，通过自救，最后成

《走出抑郁症》

为了一名心理医生。

前一部分在谈到他抑郁的经历时，如果你有相同的感受，会很有体会。后一部分说的是抑郁症的发病理论。

我的体会是作者（医生）的建议是认识真实的自己，不要有不切实际的愿望。不要自卑或自负。

如果你现在过得很HAPPY，那就别看这书了.....

- 31、印刷一般，内容不错
- 32、我终于在2014年的一月2号找到了，救救我
- 33、有很多人没有抑郁症，但是却很容易在工作中遇到“职场抑郁症”，当工作遇到不顺利的时候，开始怀疑自己、怀疑老板、怀疑公司，而出于对自己的自信，最终陷入一个怀疑自己老板是傻逼，怀疑公司要倒闭的怪圈里面，最终“结束生命”——辞职不干了，而这种情况下的做的决定往往都是很不理智的。
- 34、里面前面是自己经历，后面是指导 但是指导的部分没什么大用
- 35、非常好
- 36、太幼稚了，作者给我的感觉是他没真正抑郁过。
- 37、去看超越个人思想水平和智力水平的书籍。这些书为了证明它是对的，确实写了很多表征，让人感觉确实是这么回事。但是想想除了给了一些记不住的建议也做不到的建议外，还有什么呢？没有源动力的让人坚持都是虐待。需要一个真正理性的人去逼问你，你是因为什么才这样，一路问到底，自己想清楚之后就不会怪别人了。
- 38、朋友说自己得了抑郁症，为了了解朋友看的，通俗读本
- 39、“不再表演”，受益匪浅的一句话。
- 40、我是因为对家人的爱，希望通过自己的努力去让我爱的人过上有质量的生活，没想到在即将成功的时候却跌落到了失败的深渊。这件事对我打击太大了因为在这之前，我的人生过的很顺利没遇到什么挫折这个打击对我来说是毁灭性的。因为这件事对自己产生自责自罪又怀疑自己得了一种不治之症，让我患上了抑郁症最大的痛苦就是不能睡觉老是把以前真实的事情认为是假的。把一些假的东西强迫自己认为是真... 阅读更多
- 41、很不错的书，值得推荐、女朋友天天在看、
- 42、作者尝试将年轻时罹患抑郁症的经历写下来，但他曾经的生活可能对生活在城市的人没什么借鉴作用，大概是时隔已久写得也比较笼统，后面认知心理学分析的部分行文过于拖沓，经常同一个观点重复多次叙述，但偶尔会有零星的收获。病态自负与病态自卑的论述较为完整，以多个病例样本诠释。通读全书的过程中，感觉每个人多多少少存在一点心理问题。
- 43、因为作者就本身是抑郁症患者，有些心理描述很贴切，勇敢地表述出神经症折磨自己的各种魔障。
- 44、作者自身有患抑郁症经历，同时又作为咨询师，书中对抑郁症的描述个案较丰富。可以对照专业书阅读。
- 45、书写的一般，纯看故事。
最近看的另一篇文比较有感触。很多人会在冲动之下想过死了就一了百了。所幸最后他们都打消了这个念头，因为他们的自杀是冲动性的，没有任何根基。但还有一种自杀则可怕的多，是来自于生理病变后几乎无法调节的绝望，或者纯粹是深思熟虑后的理性选择。
- 46、要深度，要专业，对书要眼里容不得沙子，扔了
- 47、feichangde hao
- 48、父亲很喜欢，不错的书！
- 49、前半部分戳痛点，生活中很多扭曲认知的确是作茧自缚庸人自扰，病态的自我概念也是问题的原因之一。可能是后面没有好好读，后半部分的感觉是隔靴搔痒，一直在重复，但感觉一直不得要领。
- 50、还行吧，整体值得这个价格

《走出抑郁症》

- 51、很好，结合视频看的一本好书，很实际，很有共鸣！
- 52、有点严肃
- 53、前半部分共鸣给人以认知 后半部分过于说教 看不下去
- 54、能够从抑郁的状态里走出的人就成了这个世界的恩人，作者用最诚挚的语言讲述自己的亲身经历。读起来感同身受。对自己抑郁症的形成分析得非常透彻。本书非常适合性格内向，缺乏自信导致抑郁的患者阅读。
- 55、知道不等于领悟。不仅仅限于抑郁症者 就算是平常人也鲜有人会真正理会这一点。如果想要对抑郁症有所了解 这本书还是可以看的 对于一个普通人来讲，矫正一些生活中的负面情绪也是有帮助的 比如书中的驴子和马的比喻。
- 56、对抑郁中的人多少还是有点帮助的
- 57、既不方法论，又不世界观。大段的个人感悟和孤立的案例，缺乏可信度和可行性。对于用理性思维和情绪分析来对抗抑郁不敢苟同，而只把药物治疗当作辅助手段简直是不负责任。
- 58、于我而言太恐怖，已停止继续读下去
- 59、书有用了几个小时。
- 60、其实人和人的情况不同，不过相互都可以借鉴
- 61、作者至多是轻度的，如果是中度和重度，没参考价值
- 62、看些这本感同身受的文字，我一度落入低潮的自我关照心里运行机制和错误思维模式的能力再一次得到了挽救和提升。有些人评论说作者的写作水平差。我想，这大抵是因为不曾经历抑郁的人读起这些感受想必是味如嚼蜡的，而我们曾经经历抑郁的人读来却感到作者对于抑郁时期的心理感受的启转迂回描述的极为真实细腻。确实，在如何通过心理咨询来治疗抑郁的部分着墨不多，但是大体写清了治疗方法，只不过与抑郁抗争真的是个漫长艰辛的过程，咨询师如何介入也要根据个人情况与经历，对于急于自愈、自助的抑郁患者来说确实稍显用料不足了。总而言之，抑郁使人孤独、封闭，在这条苍然之路上踽踽独行时突然发现有人结伴，真是最暖心不过了。
- 63、ok。。。ok。。。ok。。。
- 64、作者作为一位曾经的抑郁症患者，与读者探讨了抑郁症产生的原因以及各种症状，让笔者很感性地了解了这种病情。
- 65、本书个人觉得是借鉴了很多前辈的作品，思路，以及方法，看似书中一直再讲如何清楚的认识人无完人，完美的超人是不存在的，一个人不能把所有的事情多做好，理想自我的伟大等等，都是在说明一个道理，那就是要认识真实的自己，这个是很好的一个借鉴，我想很多抑郁症患者都没有时间去思考这个问题，作者这书能带你走一次自我询问之旅，很多人认为书写了那么多，都没说具体怎么做，比如如何认识自己，如何接纳自己，其实作者想表达的是没有具体方法，需要因人而异，他提供给你的是一个自问的方法而已，我们需要自我寻求~。
- 另外自我叙述的那个更像自己写出来的，因为确实文字朴实无华，后面的文章感觉是拼凑出来的，逻辑性不强，并且文字描述完全没有之前的自我描述来的朴实无华，更加像翻译过来的“文章”。给分不能给很高，但他也算是个帮助性的文章！
- 66、有关“自救”的干货太少 简直等于就是说了一堆症状然后接触到心理咨询再然后就十年之后病好了能写书了 = = 关于选择药物治疗还是心理咨询 作者认为要以药物为辅理由是要找到抑郁的根本原因而不是只看到大脑器质的损伤 这种理由简直太不充分我随便可以从很多方面回击他 最后我想做个大胆的猜想 这本书一定对着他的引用文献抄了不少
- 67、作为一个资深潜在抑郁症患者，读完这本书反思良多。如今能够反复提醒自己的是：给自己的需求排优先级。良好的身体健康和心理健康在个人生存发展中无疑是最重要的，尽量让自己的情绪从许多微不足道的小事中抽离出来。另外，更open地看待人生，一切得烦恼也就不再是烦恼了。
- 68、干货不少。干货太多。
- 但是很多问题都只提出却没有建设性的解决办法，略心塞。
- 69、非常好，感同身受，以自己的抑郁经历为写，非常深刻，那些思路过程，也是自己走过的，对提升我们心智很有帮助
- 70、朋友反复看过几遍这本书，说收获不小！
- 71、曾经，我也期望着有那么一个人，一双手，带我走出阴霾，重获新生
- 72、很好的一本书。

《走出抑郁症》

73、好久没看过这么辣鸡的书了

74、要给满分了，这本书给了我一个很大的洞见，关于应然和实然，关于内在价值体系导致外在束缚的洞见，感谢作者，感谢曾经受伤的疗伤者

1、这本书让我在比较不爽的时候好了一天。本书作者原是一名抑郁症患者，通过自救，最后成为了一名心理医生。前一部分在谈到他抑郁的经历时，如果你有相同的感受，会很有体会。后一部分说的是抑郁症的发病理论。我的体会是作者（医生）的建议是认识真实的自己，不要有不切实际的愿望。不要自卑或自负。如果你现在过得很HAPPY，那就别看这书了……

2、道理很简单，但却总忘记。抄一抄有助于提醒自己。以下均摘自本书：**【大成功】**我的错误就是太过期待用“大成功”来证明自己，而不懂得在点滴的进步中鼓励和支持自己。当没有取得“大成功”的时候，就认为自己很失败，进而丧失了进一步努力的勇气和动力，结果把自己当成了失败者和可怜虫。**【局限性】**作为一个人，你并不需要用“大成功”证明自己，很多的时候你需要做的是接纳不完美的自己。否则，成功对你而言将是一条艰险的道路，因为在未开始之前，你已经把自己打败了。并且作为一个人也无需把所有的事情都做好，无需各个方面都出色才能接纳自己，因为每个人都有局限性和做得不好的地方，这不能成为否定自己的理由。**【借口】**抑郁会成为一个人逃避现实的理由——我现在抑郁，所以不要努力了，一切等我好了再说吧。不能再逃避了，不能再幻想了，不能再继续用“等我好了，一切都将不同”来自欺了，我必须面对现实的人生，去追求自己所希望的生活。**【幻想的世界】**抑郁会让人逃避现实，活在自我的幻想之中。在幻想的国度里，没有痛苦，没有绝望，没有失败，每一天都是享受，而不是在煎熬。在这个世界中，我们成为自己想要成为的人，我们过上了自己想要过的生活。但越沉溺于幻想的世界之中，我就越远离真实的自己与真实的生活，在抑郁的漩涡中也会陷得更深。抑郁的程度与幻想的深度成正比。**【真实的生活】**慢慢地，我的生活不再孤独，下班后也不总是待在家里，经常会和朋友逛街、吃饭、打牌。虽然谈不上因此就变得多么快乐，但和过去那个封闭和阴郁的自己比起来不知道好了多少倍。和朋友的交往不仅给我带来了快乐，也让我慢慢感受到了真实的生活。以前总觉得别人比自己好很多，但真正和朋友深入交往之后我才发现，真实的生活和现实的人生总会有很多的烦恼和无奈，总会有情绪低落及不如意的地方。这时我才真正理解“生活本来就是充满艰辛与困惑的旅程”这句话的深刻内涵。**【错误的归因】**就算没有抑郁，生活是生活，不是天堂；就算没有抑郁，自己也总是自己，不会是超人，也不能无所不能。以前我总把一切归结到抑郁的头上；以前我总把自己看成是一个失败者，但当我真正走近他人，走近生活才发现，一切都和自己想象的不同。**【朋友】**就算你对别人好，把别人当做朋友，也总会有受到伤害和欺骗的时候，但也不能因此就不交朋友，毕竟当你和别人以诚相待，真心相处的时候，就算受到伤害，最起码你做到了“问心无愧”。**【开朗】**性格开朗是交朋友的优点，但并不是全部，就算是性格开朗也不见得会和所有的人成为真心的朋友。所以朋友不在于数量，而在于质量，没有必要因为朋友不够多而自卑，只要你做到“以诚相待，真心相处”已足够，能做到这一点你就已经对得起自己，对得起自己的心。**【内心的两种声音】**一开始我仅仅是通过思维上的辩论来对抗负性思维，但我心里依然有一股力量在苛责与否定我自己。我的内心中好像有两股力量在作战，一个声音告诉我：你是一个失败者，一个可怜虫，没有人会喜欢你；而另一个声音却对我说：不是的，你没有你想的那么糟糕，是抑郁让你有了这种感觉，你需要从可以努力的地方开始努力，没有必要和自己过不去。**【当勇气变为行动】**开始的时候，自我肯定与援助的声音很微弱，但这种“声音”起码让我开始怀疑自我否定是否正确，是否真实，并且有勇气去面对心中的恐惧。当勇气变为行动，当行动让我看到真相的时候，内心力量的对比才发生了实质性的变化。**【所有人的优点】**当我发现，别人并没有我想得那么完美，现实生活并没有我认为得那么美好，当我看到通过自己的努力也可以取得成功，自己并不是一个彻头彻尾的失败者的时候，我才不再因为失败及缺点而贬低自己。因为我知道，我不是超人，注定无法把所有的事情都做好，别人也不能。我没有必要把所有人的优点都集中起来把自己打倒，也明白了，幻想中的美好，仅仅是幻想，现实注定是残酷的，对每个人都是如此。当我可以放弃理想化自我的幻想，当我发现真实的生活并不是天堂的时候，我才真正懂得怎样与自己相处，如何来爱真实的自己，而不是幻想完美的自己了。**【坚持】**在不停地挣扎又不断挫败的循环当中，毅力被不断消磨，生存的意志受到严酷的考验，一些人放弃了，一些人坚持了过来，重新找回了自己，找回了久违的快乐。所以，战胜抑郁除了正确的方法，还要有一种坚韧的精神——请记住：有时成功的关键在于，尽管前景不容乐观，但我们仍不放弃努力！**【情绪低落的原因】**处于抑郁之中，我们的情绪会变得低落，缺乏体验快乐的能力，即使是过去能够让我们开心的事情，现在也不会引发我们快乐的感觉，越希望自己能够快乐起来，就会对情绪越加关注，但结果快乐就越难寻。所以，对情绪过于关注反而不利于情绪的平复，我们

《走出抑郁症》

不要逼着自己快乐起来，而要试着问问自己：我为什么不开心？一开始我们可能找不到任何原因，这其实提示着我们缺乏对自我的了解。【需要】当我们开始了解，倾听情绪在告诉我们什么的时候，不快乐就不是那么难以理解了，反而是一种“情理之中”的事情。情绪仅仅是“需要”是否得到满足的晴雨表，通过对情绪的分析，就可以发现我们内心深处的“需要”，通过“需要”我们就可以慢慢发现内心深处的自己。【思维】情绪的变化会影响到一个人看待事物的方式和角度。一个人情绪不佳，就比较容易把他人没有恶意的玩笑解读为是对自己的否定，而不会理智地思考是否还有其他可能性。

【走出隐藏】治疗抑郁首先要改变生活，努力从隐藏的地方走出来是战胜抑郁的第一步。【解决的最佳时机】抑郁告诉你不行、劝你放弃，但你不要相信抑郁时大脑对你所说的话，反而要逆流而上。即使你恐惧与人交往，恐惧面对生活，你也要鼓起勇气去面对你所恐惧、你所逃避的。当然，这样做并不意味着快乐会如期而至，但这却是重建生活、治疗抑郁的第一步。当你开始工作，开始交往，开始丰富自己生活的时候很多问题就会暴露出来，而这时才是解决的最佳时机。【不要绝望】不要对自己绝望，不要对未来绝望，因为成功来自在绝望中的坚持。【成功】从可以努力的地方开始努力，先不要管自己是否会成功。对于陷入抑郁中的你而言，敢于尝试就是一种成功，能前进一小步就是巨大的进步。所以不要因为自己的进步有多小而否定自己，要因为自己的努力而鼓励自己。或许，过去的“失败”正是来自于你不善于肯定自己小的进步，过于轻视自己的努力和成绩。【相信】很多时候正是你轻信了抑郁时候的自我评价，才丧失了前进的动力和勇气。所以，你要让大脑的另一部分慢慢相信：我可以一点一点地把事情做好。【面对恐惧】何谓开始生活，改变生活呢？简单来说就是去面对你所逃避的，直面你所恐惧的，而不是在逃避当中寻找安全感。忍受痛苦有时也是治疗成功的关键，如果一点痛苦与焦虑都无法承受，就不会有坚韧的力量与勇气坚持到战胜抑郁的那一刻。【负责】有些人连这种最基本的勇气都丧失了，他们整日把自己关在家里，不敢出门，不敢与人接触。如果不鼓励自己面对生活，那么无论何种治疗对这类人都是无效的，因为他没有为自己的人生负责。【找回快乐】快乐来自于行动，而不是等待。我们要去做那些可能会给我们带来快乐的事情，就算开始得到的快乐如此之少，也比什么都不做要强。所以，每天我们要学会问问自己：今天我做了一件令自己开心的事情吗？【体育运动】身体的活动，特别是慢跑具有抗抑郁的作用。运动的关键在于持之以恒，而不是为了追求好的成绩。为了不使尝试了一次就沮丧地放弃，最好事先对困难有充分的心理准备。只要能让你出汗的运动，只要能持之以恒，都会有改善情绪的作用。【学会放松】站直，但不要僵直。走路的时候，将意念集中在呼吸上。呼气的时候，集中意念于“放松”上。注意身体的感受，哪个部位感到紧张，就放松哪个部位，让身体变得沉重、放松。选择一句话，一个概念，一句祈祷词，作为入静的口诀。顺其自然。

3、书里面有大量的内容能够产生共鸣。但是全书基本就是一个观点：之所以抑郁是因为理想与现实的差距。前半部分已经把这件事情说清楚了，后半部分一再重复和强调这一观点而没有深入下去，至少自救感觉还没有办法达到，可能这本书一半的页数其实就可以把观点表达清楚了。

4、本书是在抑郁较为严重的时候读的，读完后通体顺畅，对一些有关抑郁症的概念有了更深的理解。第五篇“抑郁与工作”这一章对我影响颇深，解决了很多一直以来关于人生关于追求关于生命意义的困扰。“当我们被自负驱力所控制的时候，就会丧失对事情本身的热爱，一切都会被简化为：是否成功、是否出色、是否高人一等、是否受人关注、是否完美无缺……只剩下结果，其他一切都是多余。”这段话深深地触动了我的心，从高中抑郁症发作以来我就对生命的意义有着许多思考，那么努力的读书对于我来说只是要证明自己比别人强大，比别人优秀，考试考好的原因只是觉得自己高人一等，忍受不了比别人差的成绩。无法感受到对学习的热爱，导致经常请假不去上课，抑郁发作。一直以来还觉得自己追求高人一等的优秀的想法来自于我有很强大的“上进心”，但每每想到这种比较出来的优秀永远不会有尽头，永远会有比你更好更强的人出现，因此我当不了“第一”就烦躁不已，心中产生要放弃的念头。想要丢掉比较的念头，却担心自己失去了上进心。直到看到了这本书。“患者会把这一切解读为“上进心”，并害怕因丢失了这种上进心而变的堕落。但他却很少反思这种上进心的内在动力，毕竟希特勒和爱因斯坦都有上进心，但两者的内在驱力有着本质的区别。前者是想通过权利的获得把他人踩在脚下，以证明自己是“优秀人中”，而后者是处于对从事工作的朴素的热爱。驱力不同，就会产生不同的结果，所以上进心不见得是有点，不要用冠冕堂皇的理由来掩盖自己病态的需要及追求。”“所以当我们被上进心搞的疲于奔命的时候，要停下来问问自己：为何一定要有上进心？我一直在追求什么？它对我有着怎样的意义？发现它背后隐藏的东西，比一味地追求“上进心”来的要好。”但如果对这种追求仅仅是为了维系病态的自负，通过金钱和权利来找到一种

《走出抑郁症》

把他人踩在脚下的优越感，当得到的时候就以为高高在上，没有得到的时候就剩下一种“怀才不遇”的悲哀及对社会的愤恨，这时的金钱和权利就已经不是他们本身。此时的追求也不会给人带来真正的快乐，只会成为沉重的负担。想想自己二十几年的生活，觉得十分伤感。原来我一直以来追求的卓越不是为了心中的爱，而单纯地只想要维系自负，想让自己高人一等，事事要求自己比别人优秀，因此才累的得了抑郁症，得不到单纯的快乐。“工作仅仅是一中对自己喜好的追求和潜能的实现。”“如果一个人的追求成了沉重的负担，成了自卑的理由的时候，这种追求就是一种病态的追求。”“成功就像幸福一样是自然得来的，只有作为一个人对一项事业追求的副效用，或者作为对于他人而非自己的贡献的副产品，他才能够产生。”“自我实现就是沉溺于自己所热爱的事和所爱的人之中，从这种投入和热爱中一个人找到了自己生命的意义与存在的价值。这种追求是来自于真我，而非神经症的需求。”虽然本书的文笔不是很好，但也将一些概念讲的很清楚。它告诫人们要摒弃病态的自负驱动力，认清自己的需求来自于对生活对工作对事物的热爱还是神经症。追求对生命真正的热爱，而不是追求理想中完美的自我。在以后的生活中抑郁症患者要注意，在为了一件事情烦恼的时候，先静下来想一想我是为了追求自我的实现追求对事物的热爱来激发自己的潜能，还是为了维系病态的自负追求。认清自己的内在驱动力，丢掉对自己必须要强于别人的目标，击碎幻想中完美的自我，才能够找到自己内心朴素的爱。

5、看到这些感同身受的文字，我一度落入低潮的自我关照心里运行机制和错误思维模式的能力再一次得到了挽救和提升。有些人评论说作者的写作水平差。我想，这大抵是因为不曾经历抑郁的人读起这些感受想必是味如嚼蜡的，而我们曾经经历抑郁的人读来却感到作者对于抑郁时期的心理感受的启转迂回描述的极为真实细腻。确实，在如何通过心理咨询来治疗抑郁的部分着墨不多，但是大体写清了治疗方法，只不过与抑郁抗争真的是个漫长艰辛的过程，咨询师如何介入也要根据个人情况与经历，对于急于自愈、自助的抑郁患者来说确实稍显用料不足了。总而言之，抑郁使人孤独、封闭，在这条苍然之路上踽踽独行时突然发现有人结伴，真是最暖心不过了。

章节试读

1、《走出抑郁症》的笔记-第119页

我们不禁要问：一个人为何不能接受真我，反而要逼迫自己达到幻想中的自我？为何不能平静地生活，而总是要不停地进行“旧城改造”？这其实和一个人的成长经历及监护人（主要是父母）有很大的关系。如果深入分析，我们往往会发现患者有着一个容易苛责与吹毛求疵的父亲或母亲，从小无论他如何努力都很难达到父母的要求与期待。

2、《走出抑郁症》的笔记-第69页

在抑郁的状态下，我们往往会沉溺于某种感觉之中，却很少分析这种感觉，好像自己的情绪是从天而降，找不到任何原因。谁如果痛苦或难过，他总会知道，他为什么痛苦，为什么难过。如果问一个抑郁的人，他忧伤的原因是什么，到底是什么压抑在他身上，他就会回答：我不知道，我无法解释。

心理治疗的任务，就是为患者打开通往感觉的大门。理查德·奥康纳认为，患者自己也可以为此做些事情。你可以设法找到感觉瘫痪的动因，办法是借助“情绪日记”。患者应该把每日发生的事情记在这本日记中：谁都干了什么？事情是什么情况下发生的？我这一天有过什么思考、幻想和回忆？奥康纳承认，对抑郁症患者来说，记录这些事情一开始是很困难的。但是只要他们能够坚持下去，随着时间的推移，他们就可能会发现事件和抑郁之间的关联。就能够学会会有意识地去感觉事件的发生，就会发现他们的抑郁并不是突然“从天而降”，而在很多情况下都是有其动因的。

最好是用书面的方式。心理治疗师奥康纳的建议是：“你最好每天在同一时间写日记。不要限制你的思想和感觉，想到什么就写什么。每周翻阅一遍你写的东西，设法总结出你的感觉模式。”

很多人在年轻时写日记，有些人还能回忆起，每天写日记对他们有多大的意义。写日记是一种自我对话，它可以减轻压力，并能像朋友谈话一般，澄清很多问题。

本书中多处提到了“自我了解”，可能有些读者会对“自我了解”不是很重视。就像很多来做治疗的患者，他们更期待“一种方法”，这种神奇的方法可以快速地从抑郁中走出来。但如果在没有“了解”的情况下就提供所谓的建议和方法，相信也不会真正对患者有所帮助，也不会让患者真正从抑郁中走出来。因为“治疗”要在“了解”之后。只有我们有了“自我了解”，知道了自己是一个什么样的人，知道了自己为何会陷入抑郁，才有可能走出抑郁。最后一段，让我想起曾经我的心理医生让我给他写邮件，任何想法任何事情都可以。他一定会看，但是基本不会回复。我写过1,2次。但是我本来就不太擅长写东西，加上没有回复，能有什么用呢，于是就不了了之了。

现在回想起来，和咨询室里的口头倾诉不同，写邮件和写日记很像，通过文字可以记录下事件的经过、自己的情绪变化等，帮助医生了解患者的同时，更是让患者去感受自己，了解自己。

所以走出抑郁最终还是要靠自救。而学会感觉，自我了解是第一步。开始写日记吧。

3、《走出抑郁症》的笔记-第125页

“荣誉是权力，威势、胜利……的综合物。在‘自我理想化’形象的笼罩下，心理症患者为了满足强迫性的需要而热心于荣誉的追求，于是迷失于幻想与无限的王国中。而且，只当他们误将幻想当成‘真我’，只当他们出卖自己的灵魂——真我时，他们才能得到此种荣誉。因此，荣誉的追求通往了痛苦的心灵。”——卡伦·霍妮

……

治愈的关键在于接纳真我，摒弃理想化自我，停止两个自我的战争。

病态自负者的战争更多地来自于逃避现实以捍卫理想化自我，而病态自卑者的战争更多地来自于不断地追求理想化自我。……

病态自负者停止这场战争的关键在于：需要重新自我定位，要知道自己是谁！病态自负者往往不能接受失败、缺点及别人的贬低，甚至在某些方面比他强的人面前都会倍感压力。

……

《走出抑郁症》

因为她的自负隐藏在自卑深处。

.....

病态自卑者难以停止内心挣扎的原因有两点：一是难以放弃对理想化自我的追求；二是无法接受真实的自己。

解决的关键在于，首先我们应该认识到，自己的“追求”是多么的非理性。

.....

第二个关键点在于接纳真实的自我。..... 负性思维与信念仅仅是一种因理想化自我而导致的对真我的否定，所以我们要停止这种自我否定以接纳真我。如，因为失败而认为自己是一个失败者的时候，要试着温柔地告诉自己：这个世上没有永远成功的人；当被人拒绝与否定的时候，要坚定地告诉自己：这就是现实，没人能得到所有人的肯定；当自己不够完美的时候，要平静地对自己说：完美仅仅是一种自欺欺人的幻想，要放弃幻想回归现实，现实本无完美，不要因为幻想而否定现实中的自己.....

4、《走出抑郁症》的笔记-all

这两天看了些心理障碍患者的自传类书籍，其中王宇在《走出抑郁症》一书里，关于“完美主义”的分析相当细致，而他本人亦是一名从患者转为医者的心理咨询师。虽然个人没有从书中其他部分得到太多启发，但以下关于“完美主义”的相关段落，却是很值得分享。

【三个自我概念的说明】

理想化自我：乃是为了逃避现实而在内心中建立的一种理想化的形象。因此对个人而言，它是绝对完美的，必是生活的最高标准。但它产生的基石是幻想，而非现实，是一种把幻想当成现实的自我陶醉状态。

真实自我：乃是个人所具有的天赋潜能的一部分，是活生生的，是一个人真正的生命的中心。它使人按照个人的天性及天赋潜能，自由、健康地发展，沿着自我实现的方向成长。

现实自我：是真实自我受环境的熏陶炼铸，所表现出的状况之综合，它是实际的，是现实的。简而言之，它是真实自我的外在表现。但有时它也会被理想化自我所扭曲：为了达到幻想中的完美，逼着现实中的自己以符合幻想中的形象。

【病态“完美主义”】

每个人都有成为“更好的自己”的心愿，但我们也能面对自己的局限。所以在生活中我们会去追求那些可以实现的方面，放弃一些非我们所能及的目标。这是一种有弹性的追求，是一种拿捏有度的“追求完美”。可能更恰当的是把它解读为“有奋斗”、“有目标”、“有上进心”。

但由于成长经历的差异，一些人的追求却不再是为了自我实现，也不是因为兴趣爱好，而是通过“吾必完美”来维系理想化自我的幻想，进而满足内心中病态自负的需要（所谓病态自负是指：把幻想中的优点集于一身，进而找到一种优于他人及高人一等的自命不凡）。

这时候的“完美主义”已经成为一种手段，成为一种病态的完美主义。他要么就对自己百般挑剔，要么就会自以为了不起。当“吾必完美”成了人生的最高追求，他就容不下自己不如人之处，并认为自己就应该在任何事情上高人一等。当完美主义成了一种病态的追求，成为一种“必须”及“应该”之事，这种追求就会成为一个人沉重的枷锁。

《走出抑郁症》

结果他仿佛成了一头被驱赶的驴子，跑得很快，看起来好似一匹马。但这却不是出于驴子的本意，而是驱赶驴子的魔鬼（理想化自我）的需要，当驴子没有按照魔鬼所期望的方向行驶时，或没有达到魔鬼所要求的速度时，就会受到无情的鞭打。但这时驴子依然没有意识到它应该走自己的路，反而会恨自己为何是一头驴子，而非一匹骏马。任何会暴露它原本是头驴子的蛛丝马迹都会让它恐惧，所以它不能和同类亲近，因为这种亲近就会让同类发现它不过如此。这样就会让它丧失幻想中的优越感。它可能会离群索居，这样就可以在一个人的世界中，在幻想中满足魔鬼的需求。

【自我攻击：自轻、自恨、自我折磨】

自卑并不仅仅局限于低人一等的感觉，强烈的自卑会转变成自恨，当自恨演变成一种自我攻击的时候也可以表现为“自我折磨”。明显的自我折磨是“自残”，而隐含的自我折磨则是一种“堕落”的生活方式：他会从事明显低于自己能力的工作，也会故意自甘堕落，不去履行自己的责任。此时，他选择的是以一种“鸵鸟心态”（遇到危险时，鸵鸟会把头埋入沙堆，以为自己眼睛看不见就是安全）来逃避现实。为了避免失败，他会选择不努力学习，这样就算失败，他总归可以给自己找个台阶下。为了不面对现实，他宁愿活在谎言当中，不让自己看清真相。

自我攻击有时也成了一种逼迫自己达成理想化自我的一种手段。就好像皮鞭一样，虽然抽在身上很痛，但也只有这样才能让“驴”跑起来像一匹“马”，如果放弃这种手段，那么“驴”只能是“驴”了。正是因为无法面对这样的现实，患者才会不断地苛责、攻击、憎恨现实中的自己，这样总可以维系成为一匹“马”的幻想。

【逃避现实】

放弃、逃避、退缩、依赖、缺乏勇气，是处于抑郁之中常见的现象。这种现象表面看起来是产生于现实中的挫折与失败，但其根源依然来自于内心中的“战争”。

战争的起源在于两个自我：理想化自我与真实自我。正是因为理想化自我无法达到，而真实自我又无法接受，所以他一直在两个自我的矛盾中挣扎。开始他会奋力地摆脱真我，以达到理想化的自我，当这种挣扎在现实面前变得苍白无力的时候，他就会慢慢地变得自卑与自恨。当他既无法放弃幻想，又无法面对真我的时候，就会逃避现实来让自己“心安”。

他会表现出逃避工作、逃避人际交往的倾向，有时连应付日常生活都成了问题。逃避也会以“病态依赖”的形式表现出来：只有在所依赖的人身边才能部分地面对生活，离开所依赖的对象他什么都做不了。

甚至，他很喜欢把自己当成病人，如，我有强迫症、抑郁症、恐惧症或焦虑症。因为把自己当成病人，他就可以为自己找到没有“重振雄风”与“一鸣惊人”的台阶。这里的潜台词就是：不是我没有能力，是我有病，如果没病，我又可以君临天下了。这时，他可以把一切的失败和挫折都归结到“病”的头上，这样就可以逃避现实对他自负的打击。所以他甘愿当一个“病人”，也不愿做一个凡人。

在治疗中也会发现这样一类患者，他们给人最大的感觉不是高傲，而是“超然”。虽然 he 可以和别人一样正常地工作和生活，但是却不愿陷得太深。因为他害怕自己被他人及这个世界“污染”，所以他一直努力在这个“污秽”的世界中做到“出淤泥而不染”。所以，即使 he 身边有朋友，朋友也绝不会走进他的心；即使 he 有爱人，他也仅仅是为了履行责任才和对方在一起；即使 he 有工作，也绝谈不上热爱，仅仅是维生的手段……因为他们对这个世界失望，对别人失望，有时也会对自己失望，所以即

《走出抑郁症》

使他物质生活优越，在精神上也是孤独的，受罪的。他有时会用酒精来麻痹自己，有时会通过肤浅的娱乐来逃避现实，有时会通过不要孩子来表达自己对这个世界的不满。因为他对这个世界已经深恶痛绝，所以他不想下一代再继续承受自己的痛苦。

他的“超然”会让人觉得和他在一起有距离感，他就好像是一个“坠落人间的天使”夕。其实，他仅仅是用“超然”来逃避现实；用“超然”来维系自负；用“超然”来维系幻想的世界而已。所以“超然”也是一种逃避：逃避这个无奈的现实，“肮脏”的世界及无能为力的自己。

现实的自己（一个连自己都仇视的失败无能的自己）与理想中的自己（有能力，没有缺点，足够好的自己）的冲突，使他无法退出这场无休止的战争。当这两股力量的对抗达到白热化的程度，他就会从逃避失败的现实与失败的自我，转向“消灭”现实中的自己——当这个躯壳不存在的时候，战争也就结束了。这也是一种“解决法”，但却是一种被逼无奈及最“笨”的解决法。虽然消灭自己就可以停止这场战争，但同时也会因此丧失生命中最重要的两样东西：“爱”与“希望”。

【成长经历的影响】

病态的完美主义来自于理想化自我的幻想，正是为了把现实中的自己变成理想中的样子才会对自己提出各种“非人类”的要求。而理想化自我的来源在于：创伤性经历与维系优越感。当然这两点不能截然分开，而是或多或少的问题。

当孩子受到苛责、打骂、冷漠等方式的对待时，就会很自然地认为：是我不够好，我的妈妈（或爸爸）才如此对待我，都是我的错，是我惹他们生气。孩子不会认识到这可能是父母的错，或父母本身就有问题。既然自己错了那就要改，只有改正，只有把自己的“问题”都解决，只有把自己变成一个更好的孩子，才能让父母对自己满意，才能阻止在自己身上发生的一切。但当他如何努力都无法让父母满意的时候，就会产生自卑感及无能感。这种来自于外在的否定就会成为一种内在的自我否定。最后他将迷失自我，陷入到了这种不断地寻求肯定却又无法真正接纳自我的旋涡当中。

有时，理想化自我来自于维系优越感的努力。上文谈到既往创伤性的经历容易导致一个人缺少内在的自我肯定，继而通过达到幻想中的“完美”来应对现实。但事情远没有这么简单，有时孩子被关爱得无微不至、唯我独尊、整天活在赞扬声中也不见得是一件好事，或者说这也是一种创伤性的经历。在这种环境中长大的孩子，很难接受自己是一个普通人的现实。他会在一生当中尽量维系自己的这种“优越感”，不断地寻求高人一等的感觉，无法面对他人的否定及不认同，也无法面对自己的失败与缺点。当然，这种情况的产生也可能来自于父母“无形的压力”，如，你就是与众不同的，不能和“普通”的小孩一样。当这种只有做得好才能接受自己；只有比别人出色才能肯定自己；只有一直维系优越感，才能快乐的人生信条一旦形成，他就会力图在他人面前表现出一个完美的自己。

脱离真我，追求理想化自我是一种自我保护的行为。毕竟，当一个人没有得到父母（或其他监护人）的肯定与爱的时候，内心中就会产生强烈的焦虑与恐惧。而追求幻想中完美的自己，最起码可以给自己带来一点希望——也许成为了理想中的自己，就可以得到父母的肯定与爱。渐渐地，这种自我保护的“追求”，成为了做人的内在驱力，生存的最高准则，就算扭曲真实的自己也在所不惜。而对于在溺爱与备受关注的环境中长大的孩子，维系理想化的自我，不是自我保护，而是“圆梦”——如果自己足够完美，就可以再次找寻到君临天下、高人一等的优越感。他不能面对现实，因为现实只会让他知道自己仅仅是只“丑小鸭”，而不是万众瞩目的“白天鹅”。

所以，解决之道在于：放弃幻想中的完美，放弃病态的追求，接受现实与现实中的自己，而不是一味把自己变成理想中的样子；接受自己作为一个人的局限性，而不是活在对幻想的追求及对现实的逃避当中。

《走出抑郁症》

【真我的回归】

真我：自发的，流动的，随性的，它有其独特的秉性、爱好与追求。它可以面对失败，可以面对不如意，也可以面对自己的不足。它是真实的，稳定的，可靠的。它不必用成功或金钱来包装，它不必用结果来证明。它就是它，它可以做自己喜欢的事情，爱自己所爱的人。它不必赢得所有人的喜爱，它也可以面对他人的否定。毕竟做自己喜欢的事情，爱自己所爱的人已足够，又何必奢望太多？所以大多数时候它是平静的，它不必表演得完美，不必刻意去赢得他人的肯定与关注。在生活中它很少会被焦虑恐惧所困，虽然它也会有嫉妒的情绪，但不会因为嫉妒而逃避，不会因嫉妒而改变自己的人生方向。它的努力仅仅是为了实现自己的潜能，而非为了高人一等。就好像一头驴，它不必受农夫驱赶，只需吃着自己喜欢的草，只需享受阳光，只需和同伴悠闲地相处，只需走自己想要走的路。虽然它只是一头驴，却是一头快乐的驴。虽然它走得不是很远，但它却体验到了旅程中点滴的快乐；如果它走得很远，那不是被农夫驱赶，而仅是希望发现远方的景色，是一种发自内心自愿的选择。即使旅程艰辛，对美好事物的向往也会冲淡旅途的艰难。总体来说，它是快乐和幸福的，而且因为它一直在寻找自己心中的“美景”，所以当它面对死亡的时候，总可以对自己说：我已经实现了自我。

理想化自我：固执、僵化、没有弹性，它只关注结果，只关注不完美之处，只关注是否高人一等。所以它不能面对失败，它必须用成功来武装自己，它不能有缺点和不足，它宁愿掩饰也不愿看到现实。它非常在意别人的看法，它非常担心被他人否定与超越。它会在金钱、品德、成就、是否被所有人喜欢等方面找到高人一等的“元素”。它一切的努力不是自发，而是被逼，因为它必须维系其自命不凡。它为了这最高的目标，舍弃了生活中点滴的快乐，舍弃了自己本来的愿望，舍弃了自己真实的需要。它活得很累，而且还经常受到焦虑、恐惧、抑郁的折磨。如果同样用驴来做比喻的话，它每天不是在走自己的路，每天不是在做自己喜欢做的事情，而是被农夫用皮鞭不断地驱赶。因为恐惧，它不得不前行，虽然前行的方向不是它的本愿。它之所以如此“听话”是因为农夫告诉它：如果听话，我就让你变成一匹马，而不再是一头可怜的驴。结果，这个似驴非马的“四不像”，不停地挣扎，仅仅就是为了那个“幻想”而已。它为幻想而活，同时也成了幻想的奴仆。

当一个人陷入到对理想化自我的追求或捍卫的时候，就不再知道原本的自己是谁，也不愿看到现实中的自己。一些患者表现为不喜欢照镜子、照相。因为他认为自己不上像，简单来说，镜子或照片中的自己和幻想中的自己差距太大。

迷失了真我也就迷失了希望与爱。爱与希望的迷失，让患者活在空洞的生活里，虽然他努力前行，但心中却充满了空虚与孤独感。看似勤奋，实则被逼无奈；看似执著，实则是因为恐惧；看似平静，实则内心波澜不定。就在这种虚假的生活中他等待着奇迹的出现。殊不知，奇迹就好像海市蜃楼般缥缈，痛苦的根源不是奇迹没有出现，而是他一直没有脚踏实地的活。直在两者的夹缝中生存。所以，治愈的关键在于接纳真我，摒弃理想化自我，停止两个自我的战争。

真正的快乐来自于做着自己喜欢的事情，爱着自己喜爱的人，就算没有比别人更出色，就算没有变得与众不同也是幸福的——幸福来自于从事自己喜爱的事情的满足感，而非高人一等的优越感。如果仅仅是为了证明自己鹤立鸡群而去某事、爱某人，因为缺乏对某事或某人发自内心的热爱，那么这种“动机不纯”的努力就很容易失败。

同样的，真正的奋斗是为了自我实现，而非被病态自负驱使。自我实现是在发自真我需要的基础上，努力实现自己的潜能，并且能够用真实的情感与他人及这个世界相处，而不是因为恐惧或焦虑而逼着自己“汝必完美”。

所以，要问问自己真正的需要，聆听自己内心的声音，而不要被病态自负驱使，好像签订了“魔鬼协

《走出抑郁症》

议”一般，不断地被“魔鬼”驱赶。因为理想化自我仅仅存在于幻想中，所以魔鬼终究不会履行它的承诺，而你也终将沦为它的奴仆。这幅画面是凄凉的、悲哀的，这头不停地被魔鬼驱赶的驴，越跑越快，看起来它跑起来好像是一匹马，但这头驴却因此失去了太多。他不能像别的驴一样放松，不能像别的驴一样放声大叫，不能像别的驴一样去吃自己喜欢的青草，或像其他驴一样真诚地交流。因为它无时无刻不被魔鬼驱使，所以即使他本性真诚，也不得不掩饰；即使他也有自己的需要与渴求，也只能不停地压抑。慢慢地它都几乎忘记了自己是谁，真正的需要是什么。

做一头真实的驴，总好过假扮成一匹马。总有一天，你不必再掩饰自己的“叫声”，不必掩饰自己的“丑陋”，也不必为了伪装成“一匹马”，而逼着自己步态“优雅”……

回归真我，才是“真正的治愈”。当一个人停止了内心的战争，可以活得真实，而不再去追求理想化自我，可以接纳真我的时候，我们可以说他得到了真正的治愈。

节选自王宇：《走出抑郁症》，节录得有些乱，建议感兴趣的阅读原文相关篇章。

5、《走出抑郁症》的笔记-第133页

病态自卑者会比较多地体验到伪装感，因为他总是力图做得完美，但却总是无法做到，偶尔做到又开始担心别人会发现他只是伪装。所以他内心中的痛苦与挣扎更为强烈。

……
病态自负者体验到更多的不是伪装，而是焦虑——担心发挥不出自己的能力，打不到他自认为可以达到的目标。

……
有的人可能会问：其实我都不知道真实的自己是什么样的，如何活得真实？其实这反映出压抑真实的自己太久之后，他已经很难区分真实的与虚假的自己。去“伪”才能存“真”——当我们不再为荣誉而战，当我们不再刻意表演得完美，当我们不再做一个“圣洁”与“完美”的人的时候，真实的自我就会慢慢浮现。这是，我们才能自然、轻松地去做事，去做人，而不是被逼迫。

6、《走出抑郁症》的笔记-第93页

思考方式：
诱发性事件，客观事实
导致
思维与信念，解读器
形成
情绪和行为，结果

客观事实不可改变，但思维和信念的不同将导致不同的情绪和行为。而思维和信念是可以养成的。

7、《走出抑郁症》的笔记-第247页

当“条件”凌驾于“爱”之上的时候，我们就需要来评估我们爱的到底是对方，还是仅仅是利用对方的“条件”来维系自己病态的自负。

8、《走出抑郁症》的笔记-第79页

《走出抑郁症》

不要因为事情进行得不顺利而责怪自己，不要逼着自己一定成功过，也没有必要把失败当成否定自己的依据。毕竟，敢于尝试本身就已经是一种成功，一种进步了。很多时候我们是被恐惧打倒的，因为恐惧我们错过了很多本来可以去努力，去追求的事情，又因为错过和放弃让我们对自己更加失望，更加抑郁。所以，当我们可以面对最坏的结果，敢于面对失败和不如意，不再仅仅把成功当成唯一可接受的结果的时候，我们就会更加自由和自信。

9、《走出抑郁症》的笔记-第134页

真正的快乐来自于作者自己喜欢的事情，爱着自己喜爱的人，就算没有比别人更出色，就算没有变得与众不同也是幸福的——幸福来自于从事自己喜欢的事情的满足感，而非高人一等的优越感。

10、《走出抑郁症》的笔记-第89页

第89页

Again (~)

所以，病态的完美主义与对理想化自我的追求不是优点，不是美德，不是积极向上，而是一种幻想，非真正的理想。当一个人活在自我的幻想之中，就会无力面对现实及现实中的自己，也不敢活得真实，这时，生活就成了一种负担。他必须时刻逼迫自己努力，没有一刻停歇，生活对他而言不是一种享受，而充满了恐惧与焦虑。他恐惧面对现实，恐惧面对自己的局限性。此时，抑郁仅仅是一种无法达到理想中的自己与理想中生活的一种绝望。他一直在...

2013-11-21 13:34 2人收藏

11、《走出抑郁症》的笔记-第83页

情绪ABC理论

12、《走出抑郁症》的笔记-第147页

当然，一种神经症需要与另一种神经症需要之间总会有一个占上风，但有时患者也会陷入到两种神经症需要的冲突当中无法自拔。这时生活对于他来说就好像是“战场”，他总要为别人都不担心的事情担心，总要为不值得关注的事情而焦虑，总要为对他人来说顺理成章的事情烦恼……因为内在不同的神经症需要之间的冲突；真我需要与神经症需要之间的冲突，就会让他的生活变得焦头烂额。

13、《走出抑郁症》的笔记-第86页

人生没有完美，也不可能完美，我们都是不完美的人，这就是生活。我们要带着不完美走进这不完美生活，而不要期待把自己变得完美才开始生活。因为那一刻永远也不会到来。

14、《走出抑郁症》的笔记-1

什么是真正的治愈？真正的治愈不仅仅是症状的消除，而是真我的回归。当一个人停止了内心的战争，可以活得真实，而不再去追求理想化自我，可以接纳真我的时候，我们可以说他得到了真正的治愈。而虚假的治愈，则仅仅是症状的减轻，而非真我的回归。……当一个人可以接纳真我的时候，他就不必逼着自己什么事情都做到完美，也不必过于在意他人的看法，虽然在内心中他依然对成功有渴求，但他已经可以坦然地面对失败了。他知道...

15、《走出抑郁症》的笔记-第144页

《走出抑郁症》

越是对小概率事件恐惧，越表明了一个人的病态要求有多强烈；越是要求一切都在自己的掌控之中，就越害怕那“万分之一”的可能。

16、《走出抑郁症》的笔记-第74页

人的价值不是来自于把所有事情做得出色，而在于在自己可以做得好的事情上的努力。

17、《走出抑郁症》的笔记-第133页

因为他在极力维系两个世界：一个是他人可以观察到的世界，还有一个是内心中隐秘的世界。在他的内心中充满了各种矛盾冲突，简单来说就是幻想与现实的冲突，这种冲突让他无法享受真实的生活，也无法让他享受普通人的快乐。

18、《走出抑郁症》的笔记-第117页

自残与轻生往往会成为患者逃避现实的一种最后的选择。开始患者往往会花费大量的精力来“改造自我”，这种改造几乎包含能让他感到自卑的任何方面。比如，如果他因为内向而自卑，那么就会拼命表现得外向、健谈；如果他因为朋友不够多而自卑，那么他就会努力地多交朋友；如果他因为自己不够苗条和漂亮而自卑，那么它就会拼命地减肥，或无视整容的风险以达到自己理想中的身材；如果他觉得自己不够成功，那么就会拼命的追求他所期待的成功……任何他所厌烦的，都需要改变，任何他不愿见到的，都需要隐藏。比如他会试图隐藏自己的紧张不安，隐藏不快，隐藏脸红，隐藏失败，隐藏愤怒，隐藏任何让他不安的东西。虽然这样会让他活得很不真实，但他就是不敢活出真实的自我。因为真实的自我在他的心中太失败，太猥琐，太无能，太不可爱，太容易受到别人的排斥与否定。有时，就算他“成功”了，他成功地改变或隐藏了自己所痛恨的某种特质，这时他会获得暂时的兴奋与骄傲，就好像他战胜了抑郁。但好景不长，毕竟一个人不能在所有方面成功，一个人也不可能把所有方面变成自己所期望的样子，一个人也不可能掩饰所有他所不愿见到的缺点或他所谓的缺陷。当他终于认识到，自己无法成为心中所期望的自己的时候，就会再次陷入深深的自卑与自恨当中。这是，他又会重复上面的步骤，以期待奇迹的出现，情绪神奇般地好转。但处于抑郁中的人往往“期待”过多，就好像和命运谈判一样：只有你（命运）满足我的期待，我才快乐给你看。但命运是不吃这一套的，现实不会因为你的“期待”而改变。当所有的挣扎与痛苦都无济于事的时候，这种挣扎就会转变为对现实中自己的否定。当这种自我否定积累到一定程度就会从量变到质变，从自卑上升到自恨。他恨的是现实中的自己无法变成自己理想中的样子，恨的是现实中的生活并不是他想要的生活。当他无法改变现实中的自己，也无法获得自己所期待的生活的时候，他就会陷入更深的绝望当中。当然，此时他也会存有一丝幻想：认为正是抑郁才让自己无法心随所愿，正是抑郁才让自己如此“失败”。最后他只能幻想没有了抑郁，一切都变得不同。

……当他意识到无法改变自己，也无法从抑郁中脱身，无论怎么努力都无济于事的时候，改变自己的动力会因自卑而慢慢变弱，接着自恨就会接管“帅位”当然这不意味着患者就放弃了对理想化自我的追求，而是自毁的行动和表现慢慢多了起来。……

……
之后，自残与轻生的行为会更多地出现。出现的频率与自恨的程度成正比，越是痛恨现实中的自己，就会越多的出现轻生的行为。这种行为不拘形式，可以是轻度的自残，也可以是轻生。患者周围的人也为此着急，害怕患者突然会结束自己的生命。此时，患者也表现出了无奈：我不想这样对待自己，但我没有办法改变我自己。患者内心中依然希望尚存，但他的希望依然是“赶走抑郁”，之后便可成为理想中的自己。越无法实现，就越挣扎；越无法实现，就越痛恨自己、痛恨抑郁……最终只有死亡才能帮自己解决这一切：既然无法改变，那么就结束这场必输的游戏吧！这似乎成为有轻生年头及行为患者心中的“潜台词”。

其实患者没有意识到，问题不在于是否要结束生命，而在于结束生命的理由是否经得起推敲。处于抑郁状态下的人，虽然内心深处并不想结束自己的生命，却因为无法摆脱对现实自我的恨，所以一面“矛盾”，一面继续伤害自己。虽然内心深处无法放弃对未来美好生活的向往及深爱自己的亲人和朋

《走出抑郁症》

友，但内心的矛盾与挣扎使他无法平静，只有身体上的痛苦及放弃这一切的想法才能让自己暂时好受一些。现实的自己（一个连自己都仇视的失败无能的自己）与理想中的自己（有能力，没有缺点，足够好的自己）的冲突，使他无法退出这场无休止的战争。当这两股力量的对抗达到白热化的程度，他就会从逃避失败的现实与失败的自我，转向“消灭”现实中的自己——当这个躯壳不存在的时候，战争也就结束了。这也是一种“解决法”，但却是一种被逼无奈及最“笨”的解决法。虽然消灭自己就可以停止这场战争，但同时也会因此丧失生命中最重要的两样东西：“爱”与“希望”。所以一定还有更好的选择，不是消灭现实中的自己借以停止战争，而是要从交战的双方来进行细致的分析。

19、《走出抑郁症》的笔记-第255页

为何他是一个“悲观主义者”。因为他总是关注自己的“不够好”与他人的“不够好”，再多的“好”他都会视而不见，因为他的“上进心”要求他“全都好”。因为他的“胃口”极大，所以总是“吃不饱”。

20、《走出抑郁症》的笔记-第67页

双相情感障碍，该障碍主要表现为抑郁与躁狂交替出现。患者处于躁狂状态的时候就会精力异常充沛、情绪高涨、充满自信、踌躇满志，好像有很多伟大的计划等待他去实现。但处于抑郁状态中的时候就会变得情绪低落、万念俱灰，给人感觉他好像是变了一个人一样，在躁狂状态下的“伟大计划”也会虎头蛇尾地放弃。

21、《走出抑郁症》的笔记-第93页

理想化自我也是一种自我保护的方式，其实是为了逃避残酷的现实。

.....
当一个人把理想化自我当成真我，就会恐惧现实，就会恐惧现实中的自己。当他病态的自负被现实刺穿的时候，他可能会选择逃避，也可能会变得易激怒，无法容忍来自于他人的一点伤害，并因此会耿耿于怀。只有这样才能继续维系他完美自我的形象，才能不至于让病态的自负破灭。

22、《走出抑郁症》的笔记-第89页

所以，病态的完美主义与对理想化自我的追求不是优点，不是美德，不是积极向上，而是一种幻想，非真正的理想。当一个人活在自我的幻想之中，就会无力面对现实及现实中的自己，也不敢活得真实，这时，生活就成了一种负担。他必须时刻逼迫自己努力，没有一刻停歇，生活对他而言不是一种享受，而充满了恐惧与焦虑。他恐惧面对现实，恐惧面对自己的局限性。此时，抑郁仅仅是一种无法达到理想中的自己与理想中生活的一种绝望。他一直在奋力挣扎，即使表面看上去他是平静的、成功的、优秀的，但内心中的挣扎使他成为了理想化自我的囚徒。这种痛苦有时连他自己都无法意识来源，所以他人更无法理解他的无奈，他好像成了一个孤军奋战的士兵——既孤独，又无望。

23、《走出抑郁症》的笔记-第154页

什么是真正的治愈？真正的治愈不仅仅是症状的消除，而是真我的回归。当一个人停止了内心的战争，可以活得真实，而不再去追求理想化自我，可以接纳真我的时候，我们可以说他得到了真正的治愈。而虚假的治愈，则仅仅是症状的减轻，而非真我的回归。

.....
当一个人可以接纳真我的时候，他就不必逼着自己什么事情都做到完美，也不必过于在意他人的看法，虽然在内心中他依然对成功有渴求，但他已经可以坦然地面对失败了。他知道，自己仅是一个普通人，一个普通人无法再所有事情上做得出色，也注定无法得到所有人的肯定。但这并不意味着普通人就没有价值与生命的意义，毕竟生命的意义不在于一味地证明自己有多强，也不是一味地去博得他人

《走出抑郁症》

的肯定，而在于做自己喜欢的事，爱自己所爱的人，仅此而已。所以他不必要刻意讨好某人，也不必把自己修炼得“完美”，当然也不必压抑自己的情绪，让自己看起来“和蔼可亲”，更不必担心失败或缺点暴露在他人面前，同样，也不会因为自己的“缺点”，而陷入到自卑或抑郁情绪当中。

他变得更加坚强了，坚强不是因为他可以战胜一切，而是他意识到了自己的脆弱；他变得更加明智了，明智不是因为他可以了解一切，而是他意识到了自己的无知；他变得更加真诚了，真诚不是因为他绝无谎言，而是他意识到自己也有虚假的一面；他变得更加善良了，善良不是因为它可以普度众生，而是因为他意识到了自己无法逃脱失败；他变得更加安全了，安全不是因为他可以掌控一切，而在于他意识到自己其实一只活在不确定之中……总之，他成了一个真实的人，而不是一个完美的神。

最后我们引用霍妮在《神经症与人的成长》开篇的段落来结束本节：

“儿童不管在什么条件下成长，只要他没有智力上的缺陷，他就必须以这样或那样的方式与人打交道，他就有可能去获得某些技能。但是，也有一些力量不是他所能先天获得的，也不能通过后天的学习来发展，你不可能教会一粒橡子长成橡树。同样，只要给予人类一个机会，他就能发挥出其独特的潜能来。然后他就能发展出独一无二的活力来：澄清和深入他自己的情感、思想、欲望和兴趣；开发自己的资源的能力；加强自己意志力的能力；发掘他已有的特殊的能力或天赋；表达自己的能力，用自发的情感与他人打交道的能力。所有这些将是他迟早能发现自己的价值和生活的目的。总而言之，他将从根本上不会误入歧途，而是沿着自我实现的方向成长。”

24、《走出抑郁症》的笔记-第2页

总之，当一个人没有在内心中真正接受真实的自己，只是逼着自己表演得完美，只是用成功来包装自己的时候，这种脆弱的“自信”总会在某一天破碎。这一切，也许不是由具体事件所激发，而仅仅是时候到了而已。本就不牢固的自信开始慢慢溃散，似乎再也找不到之前的快乐，随之而来的是更加封闭，更加自卑。

这段对于抑郁袭来时的分析很有同感。一直以为自己已经接纳自己了，然而事实却是在某一天突然又被各种负面情绪困住，并且迅速崩溃。家人和朋友关切的问我发生了什么时，我回答什么也没发生。为什么我要和自己过不去。连我自己也无法解释我的行为。我之前的努力算什么呢。我是不是再也无法走出抑郁症的阴影了。这些自我怀疑和否定将我禁锢在抑郁的阴影里。而一切的根源在于我内心还没有真正的去接受【真实的自己】。

25、《走出抑郁症》的笔记-第11页

抑郁的目的在于迫使你停下来弄清楚自己是谁，将走向何方。它要求你给自己定位，这虽然痛苦，却是产生转变的驱动力。

26、《走出抑郁症》的笔记-第1页

这时生活对于他来说就好像是“战场”，他总要为别人都不担心的事情担心，总要为不值得关注的事情而焦虑，总要烦恼对他人来说顺理成章的事情……因为内在不同的神经症需要之间的冲突；真我需要与神经症需要之间的冲突，就会让他的生活变得焦头烂额。

为了逃避“糟糕”的现实，为了找寻高人一等的优越感，一个人慢慢地把想象当成了现实或把想象当成了最高追求。自卑成了让他奔跑如飞的“皮鞭”，而自负成了他“修道成仙”的奖赏，但他却没有真实地活。一个人越是活在幻想中，就会越加逃避现实。

但他就是不敢活出真实的自我。因为真实的自我在他的心中太失败、太猥琐、太无能、太不可爱、太容易受到别人的排斥与否定。有时，就算他“成功”了，他成功地改变或隐藏了自己所痛恨的某些特质，这时他会获得暂时的兴奋与骄傲，就好像他战胜了抑郁。

27、《走出抑郁症》的笔记-第108页

心理治疗其实是揭穿他的自负，而不是继续维系他的自负。开始治疗的时候他会抱有强烈的“希望”，但当发现治疗是朝向他“希望”相反方向的时候，他也会对治疗产生强烈的对抗：他对一切破坏其自负的事物都异乎寻常地恐惧。所以他预期的恐惧与焦虑其实不是来自于现实的伤害，更多的是一种自负受损——预期到自负可能受损的时候，就会产生强烈的焦虑。

这揭示了心理治疗的本质，以及为何大部分患者一开始会抗拒心理治疗。我也不例外。

28、《走出抑郁症》的笔记-三个一笔记-2017年第三周

一个关于本书的重要内容：抑郁症只是一个诊断，一个表象，有时还是一种逃避的方法。走出抑郁，有很多招数：比如挑战自己的不合理信念，运动等。但走出抑郁最核心在于找寻到真实的自己。一个对我之前知识结构的补充：本书摘录了众多关于抑郁症患者的自述，从这些自述发现抑郁症诊断标准在生活中的具体表现的多样化，比如网络沉迷、撒谎吹牛、离家出走等，感觉上如：低落、麻木，僵的、不开心、没人喜欢我、我没用、没有前途和乐趣、一切都毁了、无能无用、失败者、担心很多事情、焦虑、害怕、恐惧、无力感、无奈、孤独、无望、自卑感、自我怀疑、自我否定、幻想完美、马上改变自己变成完美的样子、紧张不安、对自己要求苛刻、自恨：自残轻生，我一定要比别人强、不允许自己有任何的失败、强势暴力、愤怒、悲哀、对自己不满、自我毁灭冲动、退缩放弃、假装表现很好、敏感、完美主义、负罪感、自杀意念、矛盾纠结、自卑与自负两级摇摆、依赖、缺乏勇气、逃避、超然，跟什么都隔着一层玻璃，坠落人间的天使：不要孩子、消极抑郁、借酒消愁等。依附她人，放弃自己。固执、僵化、没有弹性、紧张：病态坚持一件事情很久。虚无缥缈感。几乎一千个抑郁症患者就有一千种具体表现形式，但核心和诊断标准一致：情绪低落、无法开心、思维迟缓、行动不足。

一个读完本书后的问题：有一些抑郁的表现一定是抑郁症吗，还是自卑型自恋问题，或者其他问题？

29、《走出抑郁症》的笔记-第136页

当我们过于关注症状，就会忽略了问题的实质；当我们急于想消灭症状，就会失去自我了解的可能。

30、《走出抑郁症》的笔记-第100页

有时，理想化自我来自于维系优越感的努力。上文我们谈到既往创伤性的经历容易导致一个人缺少内在的自我肯定，继而通过达到幻想中的“完美”来应对现实。但事情远没有这么简单，有时孩子被关爱得无微不至、唯我独尊、整天活在赞扬声中也不见得是一件好事，或者说这也是一种创伤性的经历。在这种环境中长大的孩子，很难接受自己是一个普通人的现实。他会在一生当中尽量维系自己的这种“优越感”，不断地寻求高人一等的感觉，无法面对他人的否定及不认同，也无法面对自己的失败与缺点。……这时抑郁其实仅仅是：欲求得不到满足的挣扎。虽然抑郁仅仅是其病态追求没有得到满足的一种反映，但他又会把抑郁当成自己无法成为“神”的障碍。就好像没有了抑郁一切都会好起来，他又可以成为那个无所不为的自己。……

……
优越感是会上瘾的，毕竟想象中的完美，要好过残酷的现实。成为一个“公主”，受到万人瞩目，唯我独尊，当然是一件令人愉悦的事情。如果一个人在人生的开始就受到了这种“优待”，那么这种君临天下的感觉就会让一个人上瘾。当她无法继续维系这种优越感时，也不会轻易地放弃，依然会把自己看成是一个落魄的“贵族”，依然以“贵族血统”自居，而不愿承认自己没有什么了不起，别人也不会一直关注自己的现实。当她不再是受人瞩目的“公主”的时候，依然会努力让自己表现得如公主一般，并且也期待他人对待她好像一位公主那样尊重。当别人没有像她期待的那样对待她的时候，当她表现的没有公主那么高贵优雅的时候，她既恨自己也恨他人，同时也憎恨这个世界。而她没有认识到这一切都是源于理想化自我的幻想。她依然会继续在自己身上找原因，就好像是因为她表现得不

《走出抑郁症》

够优雅与高贵，所以他人才没有像她期待中的那样对待她，那样以她为中心。这种成为受人瞩目的公主欲望如此强烈，她会力图让自己表演得完美。虽然她知道自己是不完美的，但只要别人认为她是完美的，只要别人以她为中心，都围着她转就够了。当这种让身边的人以自己为中心的愿望无法实现的时候，她既会憎恨他人，也会逃离他人。毕竟逃离了现实，自己如公主般完美的幻想就不至于被戳穿。

为了达成这一目的，患者也许会选择一些受人关注的职业，做什么不重要，重要的是可以让自己变得与众不同，高人一等就够了。所以在看似光鲜的面具背后其实隐藏着一颗脆弱、孤独的心。因为他没有自由自在地生活，因为他没有做自己真正喜欢做的事情，因为他没有真正享受本身，而一直被病态的追求所奴役。就算他挣到了足够多的钱，在他看来还是不够，因为钱不是用来花和享受生活的，钱是用来证明自己“武功高强”，这是他已经变成了钱的奴隶，已经成了病态追求的奴仆！对优越感的追求就像毒品一样，他宁愿活在这种理想化自我的幻想当中，也不愿面对现实。如果不放弃幻想，将永远无法真实地或者，永远无法找回真实的自我。

在这种追求的作用下，一个人很容易对自己不满、自责、自恨，甚至会有自我毁灭的冲动。理想中的自己一直是他努力维系的，现实中的自己是他一直努力摆脱的，但当理想无法达到，现实无法摆脱的时候，他就会陷入到两个自我的冲突之中，既无法成为万人瞩目的公主，也无法逃离这个可怜的平凡躯壳。

如果幸运的话，在很长的一段人生中，他会表现得杰出，与众不同，可以继续维系他的神话，可以继续保持与他人相比的优越感。周围的人也会认为他是令人羡慕的接触的人，令人崇拜的人，一个社会上或学校中的成功者。但不要忘了幻想毕竟是幻想，在现实当中没有人能永远君临天下，没有人能永远保持优越感，没有人能永远让别人以他为中心，梦总有醒的一刻。他一切的“成就”皆来自害怕自己成为一个平凡人的恐惧及成为一个超人的贪婪。当他无法再继续扮演一个全能的超人的时候，就会想各种方式来逃避这样的现实。他可能会选择放弃或退缩，不去接受挑战，不去面对人群；当然也可能用各种强迫性的办法来逼自己继续努力。比如，他会逼着自己在各种场合表现良好，逼着自己在各个方面表现出色。虽然现实已经告诉他：这是不可能的，人无法在所有的方面做得好，表现的出色，人无完人。但他依然不会停止这种无谓的努力，因为幻想是如此的美好，以至于让他相信自己就是一个神，自己就是一个万人瞩目的公主。所以他宁愿继续这个梦，而不愿直面现实。

正是有这种病态的追求，所以我们可以理解为何患者无法面对自己的任何缺点；为何会因为一次失败而把自己整个人否定；为何被人拒绝是如此可怕；为何要博得所有人的喜爱及认同；为何会对来自于他人的伤害如此的敏感；为何会因为一点瑕疵就隐藏自己，怕别人发现……因为他无法面对真实的自己，他无法接受自己作为一个普通人的现实。他一直在维系与塑造一个神的形象，他已经把这个幻想的自己当成了真实的自己，所以才会无法容忍和接受自己作为一个人的局限性。

……
从上面的分析得知，当一个人把理想化自我当成真我，把想象当成了现实，他就无法面对自己作为一个普通人的事实，就无法面对这个不完美的世界，也很难看得起“普通”的他人。他所有的努力不是为了真我的需要，而是为了维系病态的自负，以证明自己与众不同，来满足理想化自我的期待。所以即使他拥有令人羡慕的工作，美满的家庭，优越的经济条件，美貌的外表，良好的学历，他都不会真的幸福。因为他抱有成为超人的追求，所以他不会关注自己哪里足够好，只会关注哪里不够好。因此，他成了一个“悲观主义者”。毕竟，作为凡人的他总有不够好的地方，但这不符合他的追求，他的追求是“全都好”，这样他才能觉得有价值。为了达到这样的心愿，他只能成功而无法面对失败，当然也会表现出极度敏感的报复心理，或为自己设定圣人般的行为准则。但作为人类的一员却不得不面对现实，即使理想化的自我很美，也总归是一个梦。我一直以为自己没有公主病。可能每个女孩都曾有一个公主梦。我似乎忘了，我小时候也有很深的公主情结。长大后这种情结转化为物质欲望和对成功的执着。即便现实不容许，我告诉自己只要自己努力，是一定可以实现的。努力确实会有回报。飞上枝头的丑小鸭却渴望变成真正的白天鹅。我的注意力开始不在我所努力的事，而在于别人的看法。同时依然沉醉在白天鹅的梦里。在这种病态的理想自我追求下，我开始呈现抑郁症状。我知道我抑郁了。并且把一切都归咎于抑郁症。它仿佛是一个标签，让我觉得自己连丑小鸭也不如。

要记得：【抑郁其实仅仅是病态追求没有得到满足的一种反映】而并非阻碍自己成长和进步的障碍。

《走出抑郁症》

31、《走出抑郁症》的笔记-第72页

用心，意味着要培养对自己的爱心、同情心、耐心及悟性。改变自己除了方法，更重要的就是一种对自己发自内心的爱与接纳。要把“知道”变成一种属于自己的“感悟”，而不仅仅是留于表面。只有这种深层次的转变，才能产生“质变”的效果。一些患者通过“方法”来改变负性思维的时候，仅仅停留于方法的层面，而没有把方法变成一种内在的感悟，缺乏内在感悟的方法就会变得苍白无力。

自我苛责就好像是暴君，缺乏对自己的爱与同情。结果把自己当成了苛责的对象，而非需要爱的人。所以，我们要慢慢培养对自己的同情心和爱，要像朋友一样对待自己，而不能一味地纵容内部暴君对自己的苛责。对抑郁的治疗，我们不仅要改变负性的思维，也要改变对待自己的态度。如果我们没有真正地爱自己，没有把自己当成真正的朋友，仅仅进行“冷冰冰”的思维练习是不会去的理想效果的，因为我们没有把自己当成盟友。

走出抑郁也是学会如何同自己相处，学会如何爱自己的一个过程。当自己跌倒的时候，我们要搀扶自己一把；当看不到希望的时候，我们要给自己鼓励；觉得自己一无是处的时候，我们要告诉自己没有那么差；当全世界都抛弃你的时候，你要成为那个最后还爱着自己的人，给自己时间，让自己尝试；给自己勇气，让自己前行……

32、《走出抑郁症》的笔记-第98页

信息卡片：对于自己的每一次负面思维都写一个卡片。内容：

当时的心情；
遇到的挑战；
解决的方式；

以后有类似情绪的时候可以及时翻出来看看

33、《走出抑郁症》的笔记-第129页

当一个人陷入到理想化自我的幻想中的时候，就会无意识地逃避现实，逃避现实中的自己。其实刻意地表现得好，努力表现出一个完美的自我也是一种隐含的逃避，因为他无法面对本来的自己，不敢让别人发现真实的他。当社会主流强调开朗的时候，他就会努力多说话；当社会流行成熟的时候，他就会故作深沉；当他觉得自己幼稚的时候，就会装扮得老成……当他无法做到心中所期望的样子的的时候，就会选择逃避，逃避总比直面要“安全”。毕竟，当真实的他暴露在现实中的时候，现实的洪流就会冲击其幻想中“完美自我”的形象。一位患者告诉我：症状其实就是对其自夸的一种讽刺。所以为了逃避现实中的“讽刺”，有些人宁愿不工作、不恋爱、不交友，甚至还找出很多理由来证明自己这种行为有多么“明智”。除了上文谈到过的逃避方式外，逃避有时还会以拖延和懒惰的形式表现出来。一些患者不敢努力，因为不努力就算失败总还可以给自己找到台阶下：不是我不行，是我没有尽力。而另一些患者，因为他很难达到其心中的“应该”，所以他不得不拖延，不得不懒惰，因为他只面了现实，他就无法自欺了。

……

病态自负者选择逃避是害怕自负受损，而病态自卑者则是不敢面对真实的自己。……

有人会说：“我面对了呀，并没有逃避，可是依然被恐惧、焦虑所束缚，情绪依然没有根本的好转。”这种情况并不是面对有错，而是在面对中，你对自己提出了怎样的要求——你是否要求自己成为人际的中心？你是否要求自己表现的完美无缺？你是否要求自己受人欢迎？你是否要求一种绝对的安全感？还是要求自己超越所有人？面对就是面对，不要期望通过“面对”来达到自己心中的“追求”！……只有当你放弃内心中各种病态追求的时候，负面的情绪才能慢慢减少。

有时，一些人是去面对了，但内心中却抱着一种“战胜”的态度——他期望通过“面对”就可以改正“缺点”，就可以受到所有人的关注，就可以摆脱人类局限性的束缚。当他没有“战胜”现实的时

《走出抑郁症》

候就会选择逃避，甚至连“面对”的勇气都没有了。……这种病态的要求显然也只会无果而终。因为错不在于“面对”，而在于他的病态追求，如果不放弃这种病态追求，他将永远无法领会“面对”的实质：面对自己需要去面对的，是一种人生的责任，而非达到病态要求的手段。

而且有些人也会扭曲“面对现实”。比如，虽然他也没有逃避人群，但却会力图表演出“完美的自己”，以赢得别人的肯定，所以他活得已经不是真实的他了。所以这种“表演”也是逃避现实的表现，逃避真实自我的努力。

……
虽然逃避可以让我们暂时感觉好过一些，可以暂时不必面对“失败”的自己，并可以继续维系理想化自我的幻想，但从长远来看，逃避并不是一种好的解决方式，只会让问题更加严重，而无益于终止内心的战争。人总逃不过现实，面对时医治重要的一步！如果连面对现实的勇气都没有，那么将永远无法停止两个自我的战争。当一个人可以面对现实的时候，他就离真我近了一步。但要切记“面对不是维系自负的手段，仅仅是做人的基本责任。

34、《走出抑郁症》的笔记-第150页

一个人也许会“明白”放弃病态自负与理想化自我的重要性，并且也“知道”自己不可能像神一样完美，但在行动上却还是会不断地掩饰自己的缺点，不停地表演得完美无缺。

……所以在治疗上，真正难的是不是缺少分析与方法，而是放弃病态幻想与欲求的勇气和力量。

……
活在幻想之中就会让人变成变得“麻木”——患者既会对自己的病态追求没有意识（就算指出他追求的非理性，他也会认为这是一种‘普通’的要求，并非病态），也会对自己想要成为的人感到“陌生”（虽然各种证据都表明，他一直在“修炼成仙”，但他就是不愿承认这一点）。

……
只有“真心实意”摒弃病态的自负，而不是把“知道”当成一种除去症状的手段，才能真正从死亡焦虑中解脱，才能真正地活。

……
人的行为总是有目的的，症状也是如此！当患者被自负趋利驱使的时候，总是表现得很无辜，认为自己是受害者，总是幻想如果那天没有了症状将如何。其实他没有反思，症状仅仅是达到目的的一种手段，或是愿望没有在现实中等得到满足的挣扎。

《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：www.tushu000.com