

<<心理健康快车>>

图书基本信息

书名：<<心理健康快车>>

13位ISBN编号：9787506290005

10位ISBN编号：7506290006

出版时间：2008-3

出版时间：世界图书出版公司

作者：杨霞，武晔岚 编著

页数：182

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>

## &lt;&lt;心理健康快车&gt;&gt;

## 前言

在我们的日常生活中，抑郁症是一种常见疾病，每10位男性中就有1位可能患有抑郁；而女性则每5位中就有1位可能患有抑郁。

抑郁症严重困扰患者的生活和工作，给家庭和社会带来了沉重的负担，约15名的抑郁症患者死于自杀，还有许多公众暴力案件也是来自当事人的长期抑郁疾患。

美国每年因抑郁症造成的经济损失达到437亿美元。

世界卫生组织、世界银行和哈佛大学的一项联合研究表明，抑郁症已经成为美国疾病负担的第二大病。

但是由于认识不足，绝大部分的抑郁症患者没有得到正确的诊断治疗。

对于正在快速发展的中国，同样的问题也越来越困扰着处于压力之中或者已经获得成功和财富的人群：

“生活富裕了，我为什么感觉不到幸福了？”

“事业上是出人头地了，我却感到绝望了！”

“总有干不完的任务，我觉得活着真没意思！”

“能让自己快乐的能力属于情绪管理的能力。”

一个人可能精通数学、法律、经济学，但是如果他不懂得情绪管理，就像一个大专家在生活的海洋里不会游泳，照样会被困境所淹没。

让自己快乐的能力是人的基本生活能力。

许多人不了解对情绪的控制来自于自身，大多数人会认为：是环境、他人的原因使自己的情绪很糟，于是产生了抱怨和愤怒的情绪，或者以为改变了境遇自己就一定会幸福了，其实快乐幸福的感受来自自己的内心。

在这里，我教给大家的情绪管理的初级目标就是——做情绪的主人。

所谓情绪的主人，就是能控制自己的情绪，并且和自己的情绪和谐相处，不会被其淹没或控制；所谓情绪的奴隶，当我们产生了某种自己不喜欢的负面情绪，可是无法控制，也无法排除，甚至被困扰很长时间。

人一旦成为情绪的奴隶，自然就会感到非常痛苦。

情绪管理的终极目标是寻找内心快乐的源泉：不受外在的人、事、物、地的影响，随时随地处于自在、安详、快乐的心境中。

如果一定要做什么事情、具备什么条件才能快乐的人，那就不是真正具备快乐的能力。

如果遇到不满意的人和事就生气，你的情绪就掌握在别人手上，是来自外在的，而不是发自内心的。

幼稚的人从别人身上找原因，成熟的人从自己身上找原因，并着手改变自己，通过改变自己来改变他人和环境。

对抑郁症的治疗是情绪管理的极致。

抑郁症分为两种：一种是原发性的抑郁症，它往往与遗传和体内的病理性改变有关，基本与外在原因无主要关系。

病人会说：“不知从什么时候开始的，从来就觉得活着没意思，没什么原因。”

另一种是神经官能症类的抑郁症，它是继发性的。

一般与外界刺激有直接关系，是人对外界刺激的应激性反应。

这种抑郁症的症状有点像感冒，是暂时性的、可以调节的。

本书中所谈的主要是后者。

有人把后一种抑郁症比喻为“心理上的感冒”，总是反复，很难根除，就像常感冒的人是因为他身体的“易感性”、抵抗力差、所处的环境诱因多，也许还因为自己爱折腾，穿衣不当等。

这些因素反应在心理上就是：性格敏感，抗挫折能力差，环境压力大，具有不正确的价值观和处理问题的方式等。

在我十几年治疗抑郁症的经验中，治疗好抑郁症分3个层次，一是对症状的治疗，例如：失眠、情绪低落、厌世等；第二个层次是治疗“症状”背后的性格问题；第三个层次是治疗“性格”背后的价值观问题。

## <<心理健康快车>>

像长距离徒步、锻炼、吃药、偶尔找心理医生咨询等，都只是解决了第一个层次的问题。如果只停留在第一个层次，不论你运用多少方法、找多少医生、用多少时间、你还是不能从根本上解决问题，这就像面对感冒引起的流鼻涕，你只用治鼻炎的药一样，治好了鼻涕没治好感冒。要想根治就要从第二个层次（性格）和第三个层次（价值观）入手。

本书中将详细介绍抑郁症的原因、表现和各种有效的治疗方法，以及我的临床经验，通俗易懂，实用性、操作性强。

“心理感冒”虽然难以根除，但是只要掌握了科学的方法就能够使自己少犯、轻犯抑郁症。

心再复杂也有通往心灵深处之路，但愿我的这本书能够给予你开心的钥匙。

杨霞 2008年1月于北京

## <<心理健康快车>>

### 内容概要

在我们的日常生活中，抑郁症是一种常见疾病，每10位男性中就有1位可能患有抑郁；而女性则每5位中就有1位可能患有抑郁。

抑郁症严重困扰患者的生活和工作，给家庭和社会带来了沉重的负担，约15名的抑郁症患者死于自杀，还有许多公众暴力案件也是来自当事人的长期抑郁疾患。

美国每年因抑郁症造成的经济损失达到437亿美元。

世界卫生组织、世界银行和哈佛大学的一项联合研究表明，抑郁症已经成为美国疾病负担的第二大病。

本书中将详细介绍抑郁症的原因、表现和各种有效的治疗方法，以及我的临床经验，通俗易懂，实用性、操作性强。

“心理感冒”虽然难以根除，但是只要掌握了科学的方法就能够使自己少犯、轻犯抑郁症。

## <<心理健康快车>>

### 作者简介

杨霞，1964年出生，1986年毕业于北京大学心理学系，现任中国协和医科大学副研究员，协和启迪心理咨询中心主任，长期从事心理学的教学、科研、临床工作，具有丰富的心理咨询和治疗经验，著有《教子良方》《心理学家忠告》《儿童心理健康咨询家长手册》《高考减压魔法书》《高

## &lt;&lt;心理健康快车&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 今天,你是否感到抑郁 第一节 怎样自测抑郁症 1 抑郁症的精神症状 2 抑郁症的躯体症状 第二节 抑郁症的分类和原因 1 重度抑郁障碍 2 恶劣心境障碍 3 双相心境障碍 4 心境障碍的其他类型 5 抑郁性适应失调 6 复发性抑郁症 7 精神病性抑郁症 8 非典型性抑郁症 9 忧郁症 10 抑郁与酗酒 11 妊娠以及产后抑郁症 12 老年抑郁症 第三节 关于抑郁症的研究 1 早期研究 2 近代研究 3 现代研究 第二章 认识抑郁 第一节 宝贝别哭——儿童抑郁症 第二节 “维特”的烦恼——青少年抑郁症 第三节 准妈妈的噩梦——产后抑郁症 第四节 空巢的落寞——更年期抑郁症 第五节 丧失的季节——老年抑郁症 1 老年抑郁症与帕金森病 2 老年抑郁症与老年痴呆 第六节 我要过得好——压力与抑郁症 第七节 心病也能从口入——饮食与抑郁症 第八节 伤兵的眼泪——职场与抑郁症 1 “VDT”障碍 2 “过劳死” 3 “升迁抑郁症” 4 “熄灭综合征” 5 “三明治综合征” 第三章 解除抑郁 第一节 何以解忧,唯有药片——药物疗法 1 单胺氧化酶抑制剂(MAOI) 2 三环类抗抑郁药物(TCA) 3 第三代抗抑郁药 第二节 跑跑步,治治病——运动疗法 1 扔掉药片,穿上跑鞋 2 跑步也能“HIGH” 第三节 重新戴上小红花——行为疗法 1 心理疗法 2 “认知—行为”疗法 第四节 顺其自然,为所当为——森田疗法 1 卧床疗法 2 家庭疗法 3 作业疗法 4 日记疗法 5 顺其自然疗法 第五节 给音符注入快乐——音乐疗法 第六节 站直,别趴下——意义疗法 第四章 改变抑郁性格——揪出性格小恶魔 第一节 敏感 第二节 多疑 第三节 悲观 第四节 自卑 第五节 完美主义 第六节 胆小、紧张 第七节 自闭、不合群 第八节 患得患失 第九节 自我中心 第五章 重建信念——发现生命的意义和责任 第一节 追问生命的意义 第二节 何为有意义的人生 第三节 早期的影响和自己的责任 第四节 人际关系与生命意义 第五节 重建价值观

## 章节摘录

“生活的意义是什么？”

这个问题并不是需要或能够给出确切答案的。

它是你对生活的看法和洞察，从中可以看出自己正扮演的何种特定的角色，有着哪些合理的期待。这个问题之所以重要，是因为你对它的看法从多方面决定了你未来生活的走向，价值观决定了你的态度和命运。

例如，如果你认为生活就是“自己欲望的满足”，那么你就很容易会以自我为中心、以所有事物都围绕我转的态度，去上学、去工作，去做事，那么你会把所有人都当做威胁和对手。

你很难做到完全诚实、开诚布公，也不会从与他人的交往中获得乐趣。

人们会发觉你的竞争和敌意，怀疑你，甚至会偶尔用一些让你恼火的行为来检验你的意图。

进而，你就会觉得人人都那么自私，他们都是只为满足自己的欲望而生活，久之对此你必然感到非常痛苦。

其实，这样的生活状态是你自己制造出来的。

第二节 何为有意义的人生当我们认识到追寻生命意义的必要性和重要性之后，很自然地，我们就会想知道，有意义的人生，到底是个什么样子的？

假如有个人，他的爱情生活很不完美，他对职业也不尽心尽力。

他的朋友很少，他又发现和同伴接触是件痛苦的事，那么，他一定会感到“活下去”是件艰苦而危险的事，其实，事实上他有着太多的机会和挫折。

然而他的人生意义就是：保护我自己以免受到伤害，把自己圈起来，避免和别人接触。

再比如一个人。

他爱别人，别人也爱他。

他工作勤奋敬业。

也取得了成就，因为他愿意为朋友付出，为工作付出。

他的朋友很多，得到很多重视和关注，他交友广泛而成果丰硕。

这样的人必然会感到，生活是富于创造性的快乐的历程。

他的人生意义就是：对同伴发生兴趣，关注他人，作为团体的一分子，并对人类幸福贡献出自己的一份力量。

失败与成功是一体的两面，让我们先来看看失败的、无意义的人生吧。

阿德勒认为：所有失败者——精神病患者、罪犯、酒鬼、瘾君子、问题少年、自杀者、堕落者、娼妓等(他的划分范畴显然具有鲜明的时代特征，我们可以先不必理会)，之所以过着这样一种失败的生活，就是因为他们缺乏社会从属感和社会兴趣。

他们在处理职业、友谊和性的问题时，都不相信这些问题可以用合作的方法来解决。

他们赋予生活的意义是一种属于个人的意义，他们认为，没有人能从完成任务中获利，他们的兴趣只停留在自己身上。

这些“失败者”所争取的目标，只是一种虚假的个人优越感，他们的成功也只对他们自身才有意义。

这样分析可能会更容易理解一点：当一个凶手手中握着1瓶毒药或者炸弹时，可能会品尝到一种权利在握的兴奋感。

而实际上，这只能使他自己相信自己的重要性，他的行为对于别人而言，握着1瓶毒药或者1枚自杀式炸弹并不能抬高他的身价和地位。

他的本意是想获得他人的重视，但是结果得到的却是鄙视和惩罚。

事实证明：属于个人的意义是完全没有意义的，只有在与他人交往时，意义才有可能存在，只有对他人有利时才得到价值，有价值时才有意义。

真正的“生活意义”都拥有一种相同的标志：它们都是共同的意义——别人能够分享的、同时也是能被别人承认为有效的意义。

对于人来说，最高层次的需要，并不是自我实现的需要，而是奉献。

奉献才是生活的真正意义。

## <<心理健康快车>>

也许有人会问：我们赋予生活的意义是否真的应该是奉献呢？

对别人产生兴趣和互助合作有意义吗？

要是一个人总是只顾割别人，总是为了别人的利益而奉献自己，那么他岂不是会非常痛苦？

如果一个人想要发展自己，至少也应该为自身的利益考虑一下吧？

我们是不是应该学会保护自己的利益啊？

……好吧，我们不妨将这些问题放进真实的生活里来看看：女孩小艾，有几个相处得不错的朋友，但是她总是在自己需要帮助、孤独需要陪伴的时候，才想起来给她的朋友们打电话，一聊就是一下午，倾诉怨言、大倒苦水，也不管朋友现在是否方便接听这样的电话，或者现在是否有心情倾听她的这些埋怨。

因为小艾自幼的逻辑就是，朋友就是拿来用的，如果对我没有好处、没有帮助，那要这样的朋友干吗？

于是占用朋友的时间理直气壮，索要朋友的给予毫不手软。

周末朋友聚餐，她认为自己出场就已经非常给她们面子了，谁还好意思让我掏钱？

于是付账的时候，她总是一副若无其事的样子，另外的几个朋友每次都不得不掏出钱包来埋单。

起初，朋友们还能体谅她，觉得她从小娇生惯养一点，可能没有那么会体谅人，可是渐渐地，当朋友们需要小艾的时候，电话不接、短信不回，甚至连朋友结婚通知她这样大的事情，她都装作不知道，还一脸的无辜。

……渐渐地，小艾身边的朋友越来越少，最后当她再找朋友聊天、吃饭的时候，没有一个人肯继续当冤大头。

然而小艾却怎么也想不通，大家明明是朋友，为什么总是为了那点小钱、那点小事儿而翻脸不认账呢？

看来，还是人心险恶、本性自私啊，你看你看，不就是大家聚餐我没有出点钱嘛，不就是莉莉结婚我出国玩了一趟嘛……以后还是不要对朋友那么慷慨大方了，人人都是自私的啊！

我们为小艾以后的人生设想一下，她恐怕一辈子都不明白，为什么自己千小心万小心，总还是会碰到“自私”的朋友，走到最后。

可能她唯一信任的，就只有她自己了。

这样的人生，快乐吗？



<<心理健康快车>>

编辑推荐

《心理健康快车告别抑郁症》是为您量身熬制的告别抑郁症的心灵汤药！  
摆脱灰暗人生，重塑阳光心态！

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>