

我战胜了抑郁症



[我战胜了抑郁症_下载链接1](#)

著者:【澳】格雷姆·考恩 (Graeme Cowan)

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2015-12

装帧:平装

isbn:9787115407580

2004年7月24日，格雷姆·考恩给家人留下了诀别信：“我只是再也不想成为任何人的

负担了。”在历经4次自杀未遂以及5年“治疗史上最严重”的抑郁症折磨后，考恩踏上了一条异常艰难的重生之旅，最终成功地摆脱了危机。为了帮助更多的人，他写出了《我战胜了抑郁症》一书。

如果患有抑郁症或双相障碍，请记住你并不孤独。《我战胜了抑郁症》收录了美国前众议员肯尼迪、英国前首相布莱尔的首席顾问坎贝尔、谷歌公共政策主管布尔斯汀、电视脱口秀主持人戈达德以及作者本人等9位国际知名的公众人物走出抑郁症的真实故事，这些故事充满希望和治愈的能量，不但告诉你如何正确认识抑郁症，据此选择适合自己的疗法，而且能够培养你从抑郁中快速恢复的能力，帮助你获得持续性的改变，从而完成生命的重建。

本书提供的所有疗法、建议不仅基于对4064名抑郁症患者进行的实地调研，还得到了美国精神疾病联盟的认可。如果你已经准备好迈出第一步，格雷姆讲述的这些故事会陪你度过漫漫长夜；如果你是患者的家属和朋友，这些故事可以作为你与患者相处、激励他们的实用指南。

《我战胜了抑郁症》后面的部分，讲述了几个人战胜抑郁症的故事。每个故事，虽然都只关乎个人，但却是一部部史诗，是高于全人类史诗的史诗，因为全人类的价值必须建立在个人价值被充分实现和尊重的基础之上。——中国知名心理咨询师曾奇峰

自从和志同道合者联合发起反耻辱运动“让思想改变”以来，我看到了人生故事的力量——它们减少了羞耻感，带来了新希望。《我战胜了抑郁症》讲述的故事发人深省、激励人心，并向正遭受抑郁症折磨的读者提供了切实可行的建议。——国际巨星格伦·克洛斯

这是一本充满勇气和力量的书，必将帮助世界消除歧视与侮辱，带来真正的希望——也是可以实现的希望。——英国前首相托尼·布莱尔

抑郁症能让人产生深刻而强烈的个人感受，其他人可能无法理解。这就是个人真实故事的重要性——如果我们想让大众对抑郁症有更多的了解，这些故事起着至关重要的作用。《我战胜了抑郁症》做的就是这项工作。——西澳州前总理杰弗里·加洛普

作者介绍:

格雷姆·考恩，《心理健康中心》和《今日心理学》专栏作家、精神健康倡导者，曾撰写过知名报告《会议室里的大象：为工作调节好心理状态》，其著作《绝境重生：帮助你爱的人战胜抑郁》获得了“澳洲心理健康协会”2009年年度图书大奖。如需了解关于格雷姆的更多信息，请访问www.Facebook.com/BackFromTheBrink。

目录: 导 读 我为什么要写这本书

我一直有一个念头，想写一本访谈录，记录那些曾患有抑郁症或双相障碍的人是如何康复、又是如何从这种经历中脱胎换骨的。我想搞清楚，人们认为哪些疗法和手段是确实有用的。问题是，我自己的抑郁症状太严重了，所以根本无力将此想法付诸实践。不过，随着我逐渐开始恢复，在好朋友特德的鼓励下，我决定开始实施这个计划。

第一章 了解抑郁症、双相障碍及其疗法

抑郁是一种普遍而常见的情绪体验。我们所有人都会因某些事情感觉悲伤：受到朋友冷落、夫妻之间产生误会，或者和十几岁的孩子发生了冲突。可有的时候，我们却会毫无任何理由地变得情绪低落。不过，只有在这种心境状态非常严重、持续两周或更久、影响到了我们在家庭及工作中的正常功能时，抑郁才被认为是一种疾病。

第二章 帕特里克·肯尼迪（美国前众议员）

我是认知行为疗法的忠实拥趸，事实证明它非常有效。你必须学会改变自己的思维模式。认知行为疗法不仅会改变你的看法，也会改变你的大脑结构。改变你大脑内化学物质的最好办法，就是去做一些你过去没有做过的事情。这并不容易，因为在这个过程中你会面临很多新问题，它们会给你带来焦虑。

第三章 特丽莎·戈达德（电视脱口秀主持人）

放松疗法让我学会了沉默和静止。它让我知道，还有一种做事的方式就是“无为”，这种方式不会让人因为什么都没做而心生恐慌。出发点就是，你必须意识到自己有一种健康的精神状态，并且可以通过注意饮食、适度运动、不过量饮酒等方式来保持这种健康状态。一定不要持续地透支自己，就像一根蜡烛，如果两头都不停地燃烧，能维持多久呢？

第四章 阿拉斯泰尔·坎贝尔（英国前首相布莱尔的首席顾问）

我认为，如果一个人经历了艰难困苦的时光，他将会拥有更强大的共情能力。我从自己精神崩溃的经历中学到了很多，当我在考虑自己的感受和别人的感受时，它给了我一个更好的衡量标准。所以，当我面临着一个危机关头时，我首先要做的事情之一就是问自己：这真的是一个危机吗？我认为，那些曾承受、忍耐过艰难时刻的人具备更好的抗打击能力。

第五章 洛拉·因曼（从抑郁症患者到精神健康运动倡导者）

我曾身患难治性抑郁症，也曾有过自杀的念头。有很多次，我觉得自己一天也活不下去了。现在，我无法形容自己有多庆幸，庆幸自己每次都坚持着再活一天，因为坚持的结果是值得的。我能给出的最好的建议，就是永不放弃！抑郁症真的能够被治愈，抑郁症患者不但能够坚持活着，事实上还能享受活着的滋味。

第六章 鲍勃·布尔斯汀（谷歌公共政策主管）

我并不是一直都能成功地控制局面。我认为，那些能够更成功地控制这种局面的人是他们自己的最好担保人。他们将自己的病情模式研究得一清二楚。我总是劝诫那些考虑寻求心理治疗或已经在接受心理咨询的人：心理治疗的关键就是成为你自己的治疗师。

第七章 克利夫·里奇（曾排名美国第一的网球选手）

我一直都跟别人讲，如果你曾深度抑郁过，再想回到健康的状态，想让自己感觉生活幸福、美好，那你必须付出非同一般的努力。处于最恶劣的状态时，我并不需要虚假的希望——只要一点点真实的希望就够了。药物很重要，但是和正确的生活方式比起来，它起的作用只有三分之一——最多有二分之一。

第八章 詹妮弗·莫耶（走出产后精神病及抑郁症的楷模）

我会告诉过去的自己，对生活要抱有现实的期望。你不可能面面俱到，尽管这是我们的社会大肆宣扬的理念。你不可能既是一个成功的全职人士，又是一个成功的全职母亲和妻子。一路走来，我已经明白了什么对我有用、什么对我没用。写日记也是自我疗愈过程中很重要的一部分。有时候，仅仅把想法写下来，就可以帮助我释放一些负面的东西。

第九章 格雷格·蒙哥马利（美国前国家橄榄球联盟球员）

过去，我是一个彻底的物质主义者，追求的一直是外界带来的表面的快乐，耽溺于各种感官享受。我现在已经明白，金钱、权势、性这些东西都是转瞬即逝的。如果我们关注此刻、活在当下，就会发现它们一直都在那里。但是，如果我们总是不断地重复过去、考虑将来，我们就不能享受此刻。所以，活在当下，享受生活的每时每刻、每分每秒，这就是我用来对付负面想法的绝招。

第十章 我是如何战胜抑郁症的

借助现在拥有的智慧回首往事，我相信自己之所以会罹患抑郁症，其根源就是我没有正确地为生活中的各种事物安排好优先等级。我也相信，我之所以能保持长期持久的康复状态，就在于我确定了自己的目标、热情以及优势，并根据我的“原因代码”生活。同样让我坚信不疑的是，从苦难中找到生命的意义是获得康复的最重要的因素，这也是为什么我会鼓励人们去发现自己的目标。

第十一章 战胜抑郁症的有效疗法

当人们处于抑郁状态时，他们满脑子想的都是各种困难。在你深陷困境时，自怨自艾似乎很容易，但是，不要忘了关注身边亲人的生活状态，考虑他们的感受。当我情绪低落时，对自己给周围的人造成的影响几乎毫不知情。如果我曾和他们交流过并试着理解自己带给他们的痛苦，可能会有助于我用更广阔的视角来看问题。有时候，把注意力转向

他人并关切地询问“你还好吗”对自己的健康也大有裨益。

后记
致谢

• • • • • ([收起](#))

[我战胜了抑郁症_下载链接1](#)

标签

抑郁症

心理学

心理

自助

心理咨询与治疗

樊登读书会推荐

反脆弱

采访

评论

里面一半以上的案例告诉我，一个理解并支持的伴侣是最终战胜的重要原因。

几乎都提到了伴侣跟锻炼

对于中国人或东方人而言，欧美式的抑都是另一个世界的故事

你看我为你看了这么多读不下去的读物 面对你 我还是无能为力

看完觉得走出抑郁症最难的地方在于，你真的要努力控制自己的精神和身体去获得很多的可以被物质的大脑接受的快乐。而没有抑郁症的时候快乐像是被赠送的。认知疗法可以帮助我们拓宽本来很狭窄的视野。多问问自己的感受，确保内部的满足感，跟承担外部赋予我们的责任一样重要。

亲密关系、心理治疗、锻炼、饮食、冥想、认知、行动、有意义的事业、助人

每个人都谈太浅了

偏重于科普而不是自救读物吧……或许更合适照顾抑郁症的人看？内容是非常扎实的但是可能期待太高……………

一定要自救

通過作者自己以及八位有過抑鬱症病史的人物經歷，兼有故事性，科學性，通過“病因學”診斷思路較為系統展現了抑鬱症患病的原理，即多數為“童年創傷+壓力環境+誘發事件”。提出了“VIP”（活力+親密+成就）自我需求理論及”CARE”（同情分享+心理治療+新生工作+日常鍛煉）治療建議。

浅尝辄止，仅供一窥

所有的事情不一定要身同感受

但是你一定要学会倾听与理解到底是什么。陪伴是最长情的告白，好的解药就是你身边陪伴和理解你的人

我居然2016年就标记了这本书，如果是抑郁症患者这本书还挺适合你们的，可以看到很多其他患者的人生以及为此努力的过程。能不能好完全取决于想不想好。

樊登。抑郁是想死，焦虑是怕死，注意区别。

理解抑郁，接纳抑郁，和自己的一切握手言和，应该就是找到了生命的原动力吧。

五种忧郁症：忧郁型（生理的），非忧郁型（事件导致），精神病型（幻觉），非典型性抑郁（嗜睡），双向情感障碍（躁郁，多遗传）
五种治愈方法：情感支持；心理治疗；养生之道；有意义的工作或事情；处方药。

曾奇峰的推荐序言让人眼前一亮

他的书，让我这个抑郁症患者觉得，他是同类人。他也经历过抑郁症的苦。
他的建议，是出自于长时间与抑郁症搏斗的经验，而不是出自于追求各自利益的医生。

fd听完，希望我和我的家人好友永远不要得抑郁症。人生短暂，及时行乐，充满活力。

樊登读书会/一情感支持（工作 家 朋友 社交媒体交流 小组 身边和远的朋友都可以）二 专业治疗（吃药 咨询）三 养生之道（锻炼 营养 冥想 药物治疗 休闲娱乐 睡眠）四 成就（是否愿意工作 对社会有帮助有贡献 生活的意义）五 信教 慈善事业
区分抑郁和焦虑是一个是想死一个是怕死
我现在用的也是这些方法！这些方法的确是有效的！我一定可以好的
我没有看过医生因为我不想给自己潜意识认为自己真的生病了 也不想吃药
我觉得这些是小问题 看书 知识 自我认知 对我起到了很大作用！

书评

世上本没有抑郁症。
这里说的抑郁症，是精神科的诊断名称。很久以前，人们发现有一类人处于相似的精神状态中：情绪低落、兴趣下降、活动减少，甚至有消极轻生的念头和行为等。为了交流的方便，医学家将这些表现统称为抑郁症。这是典型的症状学或现象学诊断。在医学领域，所有的...

如果要让我用一句话来总结书中九位患者带给我的经验教训，那就是：
“坦率的承认自己患上了心理疾病，且愿意付出十分可观的努力去克服它。”
这些患者采取的具体治疗手段是五花八门：看医生、换医生、心理咨询、有氧运动、高强度运动、戒酒、戒毒、做让自己感到有意义的工作、...

世上本没有抑郁症。可世上人人都是抑郁症患者。这要看医生是如何定义抑郁症。抑郁症是精神科的诊断名称，将那些情绪低落、兴趣下降、活动减少甚至有消极轻生的念头和行为的人定义为抑郁症患者。按照这个定义，有多少人敢说，自己的生命里没有抑郁症种子的存在。我们总是鼓...