

# 在抑郁打败你之前战胜它



[在抑郁打败你之前战胜它\\_下载链接1](#)

著者:[美]罗伯特·L.莱希(Robert L. Leahy)

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2019-6

装帧:平装

isbn:9787115513458

你是否觉得自己被消极的想法所迷惑，被孤独感淹没，被对失败的恐惧麻痹？如果是这

样，请相信你并不孤独。抑郁症没有界限，无论我们的性别、年龄和收入如何，都有可能深受抑郁症的困扰，并且受抑郁之苦的人数在日益攀升。值得庆幸的是，抑郁症并不是无法治愈的顽疾。

在本书中，美国认知心理治疗协会主席、认知行为治疗领域知名治疗师罗伯特·L.莱希博士基于其30多年的治疗抑郁症的宝贵经验，用清晰易懂的方式介绍了抑郁症的成因、症状，并结合众多真实的案例，揭示了运用认知行为疗法帮助抑郁者战胜绝望，停止自我苛求，克服完美主义，摆脱孤独感，重新巩固友谊、爱情、事业，找到人生动力，最终打破抑郁症的魔咒的方法。本书中包含了能使你的思维和行为远离抑郁的束缚的有效工具和方法。

本书将成为伴你左右的抗抑郁指南，希望阅读本书能使你战胜抑郁，并有效降低抑郁症复发的可能性。

## 作者介绍:

罗伯特·L·莱希博士，世界备受尊敬的认知心理学家，在认知心理治疗领域享有国际盛誉的先锋作家和发言人。现任纽约美国认知治疗研究所(AICT)主任、国际认知心理治疗协会主席、美国行为和认知疗法协会会长、美国认知治疗学院主任。出版作品15部，其中包括全美畅销书《治疗焦虑》。曾被包括《纽约时报》《福布斯》《财富》《商业周刊》《今日心理学》《华盛顿邮报》《妇女健康》《悦己》和《今日美国》在内的国家媒体专题报道。

## 目录: 第1章 什么是抑郁// 001

相对较新的认知行为疗法可以帮助许多抑郁症患者。在过去的30年里，我和我的同事一直在研究这种治疗方法，现在，这种治疗方法在全世界范围内得到应用，它常被当作治疗抑郁症和焦虑症的一种选择。这种疗法可以帮助你改变自己的思维方式（认知）和行为方式（行为）。一旦你改变了自己的思维方式，随之改变的就是你的感知方式，然后自我延续的痛苦循环就会被打破。

## 抑郁症是一种现代流行病// 003

## 你生命中的一扇门// 005

## 抑郁症的剖析// 008

## 如何使用本书// 014

## 第2章 抑郁者的思维// 025

令我感到惊讶的是，即使实际情况是积极乐观的，抑郁症患者的思维方式也一直是消极的。卡伦觉得自己没有任何优点，她认为自己没有吸引力、乏味，而且对别人来说自己是负担。我认为，她漂亮、聪明、有责任心、善良。她不认可自己在工作中做的任何事情，她只关注一些消极的方面，然后在头脑中把它们放大，把它们看得就像灾难一样。但是，她的老板认为，虽然她并不完美，但她的工作表现很不错。认知治疗师发现，当我们患上抑郁症的时候，我们倾向于对自己、我们的经历及未来持有负面的看法。我们称之为“负向三角”。

## 作为适应方法的抑郁症// 026

## 抑郁的人是如何思考的// 030

## 挑战你的消极思维// 038

## 思维习惯// 040

## 快乐、效力和回报// 046

## 结论// 048

## 第3章 “做什么都没有用”：如何战胜你的绝望// 051

绝望是抑郁症最严重的症状之一。你感觉未来前景黯淡，对你来说做什么都不管用，而且一切都对你不利。你可能认为自己受到了命运的诅咒，你的运气很不好，或者你 just 不具备快乐起来的条件。你可能认为你的人生充满了失败的经历，同时你预测未来只会

充满失败和悲伤。在绝望的时候，你不相信自己会好起来。

绝望和抑郁症// 051

克服你的绝望// 056

希望的终结// 062

当下你是绝望的吗// 064

结论// 066

第4章 “我是个失败者”：如何应对你的自我批评// 069

对许多人来说，自我批评是抑郁症的一个核心特征。它的具体表现是责怪自己（“都是我的错”），给自己贴标签（“我不敢相信我有多么愚蠢”），讨厌自己（“有时候我都受不了我自己”），怀疑自己（“我就是无法做出正确的决定”），以及忽视自己的优点（“任何人都可以做那件事，那不难”），而且当你自我批评时，最小的错误或最不起眼的缺点都会使你自我厌恶。如果你打翻了一杯咖啡，你就是个笨蛋。

自我批评和抑郁症// 069

设定你的标准// 075

一本新的规则之书// 081

结论// 089

第5章 “我忍受不了犯错”：如何才能感觉自己“已经足够好了”// 091

当你抑郁的时候，你会把错误归咎于自己。你认为，如果你犯了一个错，那就完全是你的错，不该责怪别人。你认为，你应该预知未来，而且你认为，一个错误不仅是你在前进道路上的麻烦或波折，而且是一场灾难。当你犯错时，你会给自己贴上最严厉的标签：“我是个白痴。我很蠢。我做不好任何事情。”

完美主义和抑郁症// 092

克服害怕犯错的心理// 098

让“足够好”成为真的足够好// 103

结论// 114

第6章 “我什么事情也做不了”：如何激发你的动力// 117

珍妮弗（Jennifer）独自坐在家，似乎没有动力做任何事情。因为她患上了抑郁症，她待在公寓里的时间变得越来越长，她常常在醒来后躺在床上好几个小时。她没有任何精力。下班回到家后，她只想“冬眠”，待在家里，尽情地吃垃圾食品，就好像什么事情都不值得去做一样。在患抑郁症之前，她非常活跃。她一周会去健身俱乐部三次，和朋友见面，看电影，以及沿着河边骑自行车。但是，现在对她来说这些事情似乎都不再具有吸引力了。

动力的迷思// 118

你想成为哪种人// 122

权衡得失// 131

结论// 132

第7章 “我就是做不了决定”：如何克服你的优柔寡断// 135

当我们抑郁的时候，我们常常很难做出决定。也许在我们的整个人生中都要面对如何做出选择这个问题。一位女士这样描述6

岁时的自己：“我记得我经过客厅，然后在中间停了下来，无法决定往哪个方向走。”

另一位女士感到非常困扰，不知道自己应该在哪

个地方参加志愿活动。结果，她花了一年多的时间，才开始当志愿者（最终她发现这份工作非常有意义）。一位男士最近失业了，他知道锻炼通常会让他感觉好一点，但是，他无法决定是否要去健身俱乐部锻炼。他想躺在床上，同时他也清楚锻炼（尽管有时候对他来说很难）可能会让自己感觉好一点，他一直在这两个选择之间挣扎。当然，当他无法做决定的时候，他往往就会待在家里。

你做决定的基础是什么// 136

没有完美的决定// 139

考量代价// 149

结论// 153

第8章 “我一直翻来覆去地想……”：如何克服你的反刍思维// 155

安的大脑一直在快速运转，她似乎没办法忘记分手这件事。她一直在脑海中回放他们相处的那些场景。“我一直在回想争吵的片段。我在想当时自己是否可以用不同的方式来处理问题。”她会搜寻证明利昂自私又残忍的蛛丝马迹：“我一直在想，曾经有一些迹

象表明他是一个以自我为中心的人，但为什么我没有发现呢？”安一度很难接受利昂在自私的同时也具有一些好的品质（如“他很有趣，而且会带我出去玩”）。“我无法把这些想法整合在一起。”安强调说。安遇到了抑郁症中最常出现的问题，那就是反刍的倾向。

反刍和抑郁症// 156

学会放手// 159

转移你的注意力// 165

结论// 169

第9章 “我只是一个负担”：如何让你的友谊带给你更多收获// 171

罗莎（Rosa）因为失业陷入了抑郁，由此她开始孤立自己。上一次抑郁发作时，她也是这么做的，这对她的一段友谊带来了消极的影响。工作时，她会缩在自己的小隔间里，几乎不和别人说话。她说：“和他们谈论我的生活，会让他们觉得无聊。他们拥有他们期望拥有的一切，而我什么也没有，他们怎么会想和我说话呢？”下班回到家之后，她会放纵自己大吃大喝，然后坐在电视机前看一些第二天几乎回想不起来的节目。但是，现在她一直待在家里，反刍着丢掉工作这件事，并感到抑郁、绝望和被排斥。她的感觉和很多失业的人一样，但是，现在她更加孤立自己了。我问她：“你有没有打电话约某个朋友出来见面？”她回答：“在你情绪低落的时候，没有人会希望接到你的电话。”

人际关系和抑郁症// 172

获得你需要的支持// 176

结论// 183

第10章 “我不能忍受独自一人”：如何战胜你的孤独// 185

在抑郁的时候，我们常会感觉自己对他来说毫无价值，所以我们可能会孤立自己。玛丽亚的症状——把自己隔绝在公寓里反刍发生的事情有多么糟糕然后感觉自己深陷在困境和孤独中无法自拔——在抑郁症患者当中非常典型。实际上，孤独会让你的抑郁持续多年，而且自相矛盾的是，抑郁症会导致你花更多的时间一个人待着。独处有时候是一件好事，它能让你给自己时间进行反思。但是，当你抑郁的时候，独处会让你产生孤独、被拒绝，以及绝望的感觉。这些想法和感觉会让你害怕再次被他人拒绝。由于你对被拒绝变得更加敏感，你就会更少主动和别人交谈，更少和自己仅有的几个朋友见面。

关于独自一人的常见迷思// 186

结论// 199

第11章 “我的爱情正在离我远去”：如何巩固你的亲密关系// 201

如你所知，抑郁症有许多成因，亲密关系可能就是其中之一。无论对男性还是女性来说，亲密关系中的矛盾和抑郁症都高度相关。首先，亲密关系中的矛盾可能导致你患上抑郁症：如果你或你的伴侣对你们的亲密关系感到不满意，那么你们中的一个人或双方很有可能会在某些时刻感觉抑郁。实际上，亲密关系出现问题的女性陷入抑郁的可能性是亲密关系未出现问题的女性的25

倍。反之，抑郁症也可能导致亲密关系出现问题。实际上，亲密关系出现问题的情侣或夫妻中至少有一方患有抑郁症的概率是50%。

亲密关系和抑郁症// 202

回应感受// 205

改变消极想法// 210

改变行为// 214

结论// 223

第12章 “我感觉好一些了，要怎么保持下去呢？”：如何预防旧病复发// 227

谁更有可能病情复发呢？有一些因素会让你变得更脆弱，从而使你更容易病情复发。这些因素包括抑郁症发作的次数、抑郁症早期发作的情况、酗酒、童年时期遭受虐待，以及患者自身特有的抑郁症的一些特点：反刍的方式、消极事件（如失业或个人矛盾）、人际关系矛盾、功能失调性态度、扭曲的想法（如非黑即白思维），以及扭曲思维（包括消极地看待事物及消极地行动）。在本章里，我们将会探讨抑郁症复发的早期征兆，那样你就可以尽早发现，尽快使病情有所好转。

坚持自助// 228

构建你的人际关系// 231

继续接受治疗// 233

正念练习// 234

结论// 237

第13章 最后的想法// 241

抑郁症是你人生中的一个巨大障碍。它让你无法享受人人都拥有的简单的快乐。有时候，它会让你成为自己最糟糕的敌人，因为你会因为每一件不完美的事情而批评自己。当你努力寻找意义和希望的时候，它在黑暗中笼罩着你。但是，抑郁症是可以被打败的。

附录 进一步治疗的资源// 245

如何找到一位优秀的认知行为治疗师// 245

多维完美主义量表// 245

致谢// 247

• • • • • ([收起](#))

[在抑郁打败你之前战胜它\\_下载链接1](#)

## 标签

行为认知疗法

抑郁症

战胜抑郁

心理治疗

心理学

CBT

## 评论

很多观点在伯恩斯的新的情绪疗法中有类似的说法。比如，行动必须先于动力，接受自身的独特性而非完美性...很全面了。

-----  
非常有力量的书，它使我对抑郁症有了更深入的认识，抑郁症不是无法攻克的难题，重要的是改变自己的认知，CBT是非常有效的疗法，作者是权威的治疗抑郁症的人物

，必读的一本心理学书籍！

-----  
[在抑郁打败你之前战胜它\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[在抑郁打败你之前战胜它\\_下载链接1](#)