

<<抑郁的自我疗法>>

图书基本信息

书名：<<抑郁的自我疗法>>

13位ISBN编号：9787561773680

10位ISBN编号：7561773684

出版时间：2010-4-1

出版时间：华东师范大学出版社

作者：科尔克·斯特尔萨拉,派翠西娅·罗宾逊

页数：283

译者：廖冉,隆意,韩春丽

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>

<<抑郁的自我疗法>>

前言

从研习心理学开始，到后来在高校从事心理咨询和心理健康教育工作，我常常与抑郁患者打交道，也早就想为抑郁症的治疗和康复尽一些绵薄之力，但实际上除了一些个别心理辅导工作，一直苦于没有更好的途径。

今年年初经华东师范大学出版社徐先金编辑的推荐，发现有这样一本实用的好书有待翻译出版，正好遂了我的心愿。

抑郁这个词在中国的流行不过是近十年的事，起初是大学生和白领们抱怨生活得很“郁闷”，后来随着一些名人自爆抑郁及自杀倾向，再加上媒体宣传的推波助澜，“抑郁症”这个词在一夜之间红遍大江南北，“百忧解”、“多虑平”、“喜普妙”等抗抑郁药也似乎成了人们的心头好，似乎只要一药在手，便能重拾健康快乐。

可实际上随着抗抑郁药花样更新、层出不穷，得抑郁症的人却是越来越多，我们不禁要问：这到底是怎么回事？

人们越来越富裕，生活越来越便捷，可快乐为什么离我们越来越远了？

目前学术界探索抑郁症的起因、脑机制及临床危害的研究越来越多，但面对广大的抑郁患者个体，帮助他们通过行为方式和思维风格转变来减轻抑郁的工具手册却着实难得一见。

本书确实是一本能带领没有医学或心理学等专业背景的普通抑郁患者冷静地走入抑郁，看清其本质和常见陷阱，并最终走出抑郁，以自己的价值观为导向，追求有活力的生活的实用工具书。

本书的基本框架分为三个部分，第一部分称为“创造一个改变的环境”。

其实战胜抑郁本身就是一个巨大的改变。

在你开始改变时，你需要理解你过去的抑郁经验，它们是如何影响你当前的生命的，弄清楚自己的起点才能不断朝着终点努力。

第二部分“走出抑郁，进入有活力的生活”，这个部分会帮助你澄清你期待的生命会是怎样，然后去除障碍，而这些障碍中有一部分是你自己制造的，让你无法享受你想要的生活。

你将会学习到一些技能来帮助你接受不愉快的现实，降低它们的重要性，从而让它们不再拖累你，然后以能带来更好结果的方式行事。

这个部分会是一个很大的挑战，可能和你过去惯常使用的思考和行为方式不一样。

但一旦坚持做下去，你就会发现其实并不像看起来那么难。

第三部分“对生命力作出承诺”，将会帮助你制订一套计划来把你价值生活的新策略变成习惯，预防再次陷入抑郁。

这是这个自助项目里面最重要的部分，你会学到一些策略来分辨早期的警示信号，并采取一些措施来预防抑郁，以及学会组建社会支持网络。

看完本书，你会发现抑郁并非无药可救，也不是一个人不快乐的理由，事实上它是长期不良生活方式导致的功能不良，只要有信心，有毅力，以科学的方法去面对，一定会重新踏上充满活力的精彩人生！

本书的第一部分和第三部分由廖冉翻译，第二部分的6至8章由韩春丽翻译，9至14章的翻译工作由隆意承担，在这里感谢她们的辛勤劳动。

本书得以出版还要感谢我的丈夫董殉先生，在全书的翻译过程中，他都提出了很多富有人生智慧的建议，并在遣词造句和文法修饰方面给予了大量帮助。

没有他的热情鼓励和无私帮助，就没有本书的顺利成稿，在这里也要诚挚地感谢他。

华东师范大学出版社的刘佳编辑为本书的出版也付出了大量的时间精力，在这里也一并感谢！

<<抑郁的自我疗法>>

内容概要

本书提供一种抑郁的自我治疗法，采用接受与实现疗法（ACT），根据自己的情况制定抑郁治疗计划，来帮助你生活得更美好，这种方法的关键是接纳你的感受，而不是试图拒绝感受。

本书将会一步一步向你展示，如何停止逃避，感受到更多的力量，参加到有趣且充实的活动中去。

从而帮助你面对，而不是逃避生活中那些让你抑郁的方方面面。

你可以使用这本书里的技术来评估自己的抑郁，并创造一个个性化的治疗计划。

当你把你的能量聚焦在活出你想要的生活，而非战胜抑郁上时，你整个的生命体验将更加丰富。

本书建立在古老的智慧和最新的科学证据之上，为忍受抑郁折磨的人们提供了一系列的指导。

斯特萨海尔和罗宾逊让我们用全新的视角来看待抑郁，以及如何利用源自接纳和自我同情的策略来有技巧的应对它。

他们所著的这本书向我们展示了走入和走出医院的道路，并给了我们看清真正的和平与自由所在之处。

。

<<抑郁的自我疗法>>

作者简介

科尔克·斯特尔萨拉 (Kirk D. Strosahl) ,接受和实现疗法的创始人之一，抑郁管理和自杀行为的国际知名专家。

他作为心理学家，为抑郁患者的心理康复工作了26年。

他著作出版了多本书籍，现居住在华盛顿。

派翠西娅·罗宾逊 (Patricia J. Robinson) ，接受与实现疗法的长期实践者，出版了用接受与实现疗法 (ACT) 治疗长期疼痛的一系列书籍。

她指导接受与实现疗法 (ACT) 和认知行为疗法在初级护理场所的临床使用长达26年。

她著有两本关于抑郁治疗的书籍。

<<抑郁的自我疗法>>

书籍目录

一封来自本系列书籍的编辑们的信前言：将幻想化作行动介绍 一种看待抑郁的新视角第一部分：创造一个改变的环境 第一章 看清抑郁真相 第二章 辨识走入和走出抑郁的方法 第三章 做出抑郁的详细目录以及它对你生活的影响 第四章 辨识抑郁陷阱 第五章 理解你的心理，相信你的经历第二部分：走出抑郁，进入有活力的生活 第六章 第一步：定义你的价值罗盘 第七章 第二步：接受你所不能改变的 第八章 第三步：成为一位心理的观察者 第九章 第四步：弄明白非错即对的陷阱 第十章 第五步：了解意义建构并没有意义 第十一章 第六步：轻松掌握你的故事线 第十二章 第七步：活在当下 第十三章 第八步：创造一个生命理想及其计划 第十四章 第九步：做出并保持承诺 第三部分：把一个承诺变成现实 第十五章 保持你的生命方向 第十六章 给出和接受支持

<<抑郁的自我疗法>>

章节摘录

插图：在大学里，她尽量避开社交情境，与此同时，她的体重继续增加。

她努力通过烹饪和美食来为自己创造舒适感和快乐感。

在她25岁的时候，她的体重已经超过了200磅。

她在烹饪班遇上了一个男人，然后他们约会了6个月，最终确立了亲密关系。

关系建立没多久，这个男人突然结束了这段感情，阿曼达几乎崩溃。

阿曼达觉得自己容易受到伤害，并且受到了剥削。

她很肯定这个男人是因为看到了她裸体的样子而被吓跑的，她发誓再也不允许男人伤害自己。

阿曼达的体重继续增加，对她而言体育运动变得越来越困难。

在27岁的时候，她被检查出患有糖尿病，她的抑郁也开始失控。

有一天晚上她用药过量，想要长眠不起，最终她在急救室醒来。

医生给她开了一种抗抑郁药，阿曼达在看过家庭医生之后，坚持服用了该药几个月。

尽管阿曼达发现在她的能量和睡眠方面有一些进步，她仍然感到抑郁，逃避除了她的工作之外的任何社交活动。

抑郁经历阿曼达的情况在有抑郁倾向的人当中是非常典型的。

她确实有体重问题，和现代社会中的很多人一样。

然而，她变得过于关注她的身体外貌，并认为她自己的形象就是丑陋和不可爱的。

然后她以符合她自我概念的方式行动。

她尽量避免与人交往，所以人们也避开她。

她开始过量进食，即另一种逃避策略，去抵消她对自己的消极感受。

而这又导致了她的体重增加，甚至患上糖尿病。

她放弃了她的一个主要人生目标：拥有人生伴侣和一个家庭。

相反，她预期的任何一段亲密关系都会以失败结局，她对恋爱关系的关注点放在保证她不会受到拒绝上。

最终，她失恋了且当她知道她有糖尿病时，她采用了逃避的最终形式：自杀。

有很多种情境会导致抑郁，也有很多人变得抑郁，在抑郁的体验上有很多共同点。

关于抑郁你要记住的第一件事就是它是一种下旋的螺旋，在一个生活领域的经验会产生多米诺效应，引发其他领域也走下坡路。

正如阿曼达的案例所展示的，人们经历抑郁的下旋螺旋的方式主要有5种：感受、情感、观念、回忆和行为。

感受抑郁常常涉及长期的悲伤、愤怒和易激惹，但是是以一种比我们通常体验情感更加唐突和无限制的方式。

有时候这些感受好像是凭空产生的，特别是在好像没什么事情值得哭的时候却嚎啕大哭。

抑郁还涉及一种情感麻木和压缩。

当一个抑郁的人体验到积极的情感时，他们常常会沉默无语。

这就是快感缺失，即“不能够体验到快感”。

当消极的情感出现时，它们就会上升得很快并且力量很大。

这种情感损坏消耗了一个人的日常能量。

阿曼达这样描述她的抑郁：“我感到自己试图在一个黑屋子里生活，周围的事物像影子一样在我身边移动。

”情感抑郁还产生了很多种不愉快的身体症状，比如腹部疼痛、胸痛、头痛，或是其他各种疼痛和身体不适。

抑郁患者的呼吸模式是很浅的，以致于血液中的氧含量低，造成注意力问题。

紧张感可能增加，而这带来更多的不安，特别是在夜晚。

疲惫在抑郁患者中也是很常见的，导致他们参与身体运动的欲望减少，有更多的肌肉和疼痛问题。

另外，抑郁还和更高的疾病风险有关，说明它可能以不同的形式影响了人体免疫系统。

<<抑郁的自我疗法>>

抑郁患者倾向于在语言上将他们自己描述为身体不健康的。

在阿曼达的案例中，她常常找医生诉说胃部不适和痛经。

当询问她的身体状况时，她说自己健康不佳已经很多年了。

观念我们人类的消极观念要比积极观念略多一点，即使我们并非抑郁也会如此。

当然，消极与积极的比例在抑郁状态中会更倾斜一些。

抑郁观念的主要特点是黑白分明，完美主义，自我批评是很常见的，比如“我是个失败者”，“我不可爱”，或者“我是个坏家伙”。

抑郁患者的思想常常聚焦于过去的失败和失望上，负罪感和羞耻感是很常见的。

在抑郁状态中，人们花费大量的时间回顾他们过去的失误，责备自己让别人失望，并想象未来的消极结果。

抑郁的另外一种思维模式是整日沉思在抑郁中，反复体验的观念有“我哪里出问题了？”

“为什么我不能像别人那样拥有快乐的时候？”

而这只能加重抑郁的循环。

阿曼达就是沉思问题的例证。

当她没有思考她的外貌时，她就聚焦在过去的被拒绝和准备在未来遭受更多的拒绝。

<<抑郁的自我疗法>>

编辑推荐

《抑郁的自我疗法:用接受与实现疗法走出抑郁》编辑推荐：ACT接受与实现疗法用接纳来度过痛苦的生命情境发展一种专注与价值导向的生活风格以一种促进活力、目标和意义的方式行动一本全新的先驱性自助工作手册

<<抑郁的自我疗法>>

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>