

编者按:

阅读疗法的研究和实践在中国起步很晚,但发展势头迅猛。2009 年 9 月 27 日,中国图书馆学会阅读推广委员会在苏州成立,下设 15 个专业委员会,其中之一是“阅读与心理健康委员会”,这标志着关注阅读疗法的图书馆员从此有了自己的学术团体,本人有幸担任首届主任。

一年多来,23 位委员亲密合作,在活动组织、演讲推广、资料翻译、书目开列等方面都取得了一定成绩,在学术研究方面也是互相启发、彼此促进,屡有新作。兹蒙《山东图书馆学刊》大力支持,发表 4 位委员的论文,侧重于案例研究,努力细化阅读疗法的实施办法,以进一步推广阅读疗法,展示本委员会的风采,同时作为向“世界读书日”的献礼。

大学生抑郁症阅读治疗 典型案例及对症文献配伍

宫梅玲 丛 中

(泰山医学院图书馆 山东泰安 271000)

[摘 要] 针对高校大学生抑郁症发病率高、危害性大的特点,泰山医学院图书馆进行了阅读治疗抑郁症的实践探索,取得了多个阅读治疗抑郁症的成功案例。通过剖析各个典型案例的发病原因、典型症状、阅读文献、阅读过程及阅读效果,从中提炼出有助于治疗不同病因、不同类型抑郁症的对症文献,并结合互联网上“抗抑郁联盟”众多康复者提供的文献,提出了针对不同情况的抑郁症患者开具对症书单和处方配伍原则。

[关键词] 抑郁症 阅读治疗 典型案例 配伍文献

[中图分类号] G252.17 **[文献标识码]** A

[Abstract] Typical cases in reading therapy of depression in Taishan Medical College were summarized in this article. Through the analysis of every typical case including the incidence of various reasons, the typical symptoms, reading therapy literature, reading therapy process and reading therapy efficacy, different types of symptomatic depression literatures were extracted. Combined reading therapy practice in the depression patients with feedback of the users of depression therapy web upon the reading therapy, the certificate program of compatible reading therapy literature on different types of depression in patients was raised.

[Key words] Depression Reading therapy Typical case Compatible reading therapy literature

近几年来,大学生因人际关系紧张、失恋、厌学、就业压力等困惑而患抑郁症的人越来越多,因抑郁症而自杀的现象也频繁发生。如何帮助大学生安全地走出抑郁,是高校亟待解决的重大课题。有研究表明,阅读疗法对抑郁症有良好的治疗效果^[1]。因此,加强阅读治疗抑郁症的专题研究,为患者提供对症配伍处方有着重要的实践意义。多年来,笔者注重搜集国内外阅读治疗抑郁症的典型案例,并对其发病原因及对症文献加以重点剖析,以汲取他人之成功经验,指导大学生阅读治疗实践。这项研究工作开展以来,

先后帮助十几个有自杀倾向的大学生走出抑郁,并且在实践中逐步梳理出阅读治疗抑郁症的对症文献及其处方配伍原则。

1 大学生阅读治疗抑郁障碍典型案例及对症处方

1.1 阅读治疗应急性抑郁症两例

案例一:张海蓝读《极限人生》战胜抑郁

张海蓝(化名),女,22岁,本院2003级学生。自述:我的家庭特别困难,自卑心理严重。性格内向,和同学关系紧张。特别是大二期末考试三门挂科,失去奖学金和贫困生贷款资格。由此,觉得自己太丢人!对不起父母,认为自己活着是对父母的拖累,自杀的念头一直在我的脑海里盘踞。典型症状:一个月来失

* 本栏目特邀《大学图书馆学报》执行主编王波先生主持、编辑。

眠 情绪低落 自卑 不愿和别人交往 多次站在高楼上 有跳下去的冲动。

抑郁自评量表测试(SDS):^[2]标准分 63 分(标准分 53 分为轻度抑郁) 属重度抑郁。结合其典型症状 诊断为反应性抑郁症。

阅读治疗:推荐励志类图书 如《极限人生》、《钢铁是怎样炼成》、《活着》等书。要求写自解心结笔记 记录对自己触动最大的人和事以及打开心结的精彩语句。

对症文献《极限人生》。这是一部抗美援朝特级英雄朱彦夫的自传体长篇小说。朱彦夫在朝鲜二五〇高地阻击战中身负重伤 口渴如焚 昏迷中将自己被打出挂在脸上的左眼球吞进了肚里。回国后 他被截去四肢 成为一个没脚没手的“肉轱辘”。但他没有消沉 而是勇敢地迎接命运的挑战 毅然离开荣军休养院回村锻炼生活自理能力。他克服残躯带来的种种不便 终于站立起来 并担任了村党支部书记 带领群众改变了家乡贫困面貌 并几经磨难 用口衔笔写出了三十万字的自传体小说《极限人生》。这是一部成功的励志小说 鼓舞着成千上万的年轻人。

治疗效果:经过 2 个月阅读治疗 她情绪平稳 不再有自杀的念头 SDS 再测:标准分 51 分 抑郁症状基本消失。

阅疗体会:她在读后感中写道《极限人生》的主人公原型朱彦夫 一个没手没脚的人能创造生命的辉煌 我无法用语言来形容读后对我的巨大震撼。掩卷深思 我一个手脚健全的年轻人 因一点挫折就要轻生 真是羞愧难当 无地自容! 石痴让我懂得生命的价值和意义。在今后的人生道路上 也许我还会遇到许多困难和挫折 有石痴这样的励志榜样 我都会调整好心态 以一颗平常的心对待学习上、工作上、生活上、感情上的起伏和变化。与书的作者相比 我至少还有健全的手脚 有年轻的生命 即使我拿不到学位 找不到工作 回家种地也能养活自己 赡养父母。她并表示今后再也不会自杀了。在谈到其他书的作用时她说:得了抑郁症 思维就像脑血管栓塞了一样痛堵 每读一本好书就像一副中药汤 将栓塞冲开一点点 当读了最触动灵魂的那本书 栓塞完全冲开 顿觉豁然开朗。

案例二:李晓芳读《一个陌生女人的来信》战胜抑郁

李晓芳 女 21 岁 本院 2004 级学生。自述:两个

月前遭男友抛弃 陷于失恋的痛苦中不能自拔。典型症状:情绪低落 失眠 无法正常学习 感到生活无意义 自杀意念强烈(曾割腕自杀未遂)。休学一个月 返校后还有纵身一跳一了百了的自杀意念。

抑郁自评量表测试(SDS):标准分 69 分 属重度抑郁。结合症状 诊断为反应性抑郁症。

阅读治疗:推荐《一个陌生女人的来信》、《包法利夫人》、《安娜卡列尼娜》等书。要求写自解心结笔记。

对症文献《一个陌生女人的来信》。这是奥地利著名作家茨威格代表作之一。一个男子在四十一岁生日当天收到一封没有署名和地址的信 一个临死的女人 讲述了一个刻骨铭心的爱情故事 而故事的男主人公也就是收信的这个男人对此一无所知。故事始自十八年前 她初遇男人的刹那 还是个孩子 之后经历了少女的痴迷、青春的激情 甚而流落风尘 但未曾改变对男人的爱 直至临死前才决定告白。

阅疗效果:一个月后该生心态逐渐平静 情绪趋于稳定 投入到考研复习中。SDS 再测 标准分 49 分 抑郁症状基本消失。

阅疗体会:她在读后感中写道“陌生女人”所经历的巨大心灵苦痛使我产生了强烈的共鸣 在为这个女人的悲惨命运而扼腕叹息的时候 我自己的烦恼被不知不觉倒了出去 觉得自己的那点痛与那个陌生女人相比真是微不足道 为一个不爱自己的男人付出一切是不值! 我要投入到考研的学习中 活出个人样来 让他后悔一辈子。

1.2 阅读治疗儿时心理创伤引发的抑郁症两例

案例一:王小倩读《生命的重建》走出抑郁

王小倩(化名) 女 23 岁 本院 2003 级学生。

自述:童年时 因父母离异被寄养在外婆家 不幸遭流氓强暴后 始终认为自己不是个好女孩 所有的人都讨厌自己。典型症状:大学 5 年中 从来没有快乐过 极度自卑 失眠 精力不集中 孤独不合群 有自杀意念。

抑郁自评量表测试(SDS) 标准分 65 分 属重度抑郁。结合症状 诊断为抑郁性神经症。

阅读治疗:推荐阅读《走出抑郁》、《超越自卑》、《拉自己一把》、《生命的重建》等一系列图书 要求写自解心结笔记。

对症文献《生命的重建》。该书作者露易丝·海是美国最负盛名的心理治疗专家、杰出的心灵导

师。她的童年经历坎坷。1岁半时,父母离异,母亲再嫁,继父常暴虐于她。5岁时,惨遭一位酒鬼强奸。15岁离家出走。16岁毫无准备生下小孩,因无力抚养送人。结婚14年后被丈夫遗弃,几近崩溃。不久,被确诊患上癌症。离异后,全身心投入心理康复的学习。6个月后,用心理疗法和饮食排毒等逐步摆脱了癌症,写了《生命的重建》一书。这本书为我们揭示了疾病背后隐藏的心理模式,她指出改变了旧的心理模式重建新的思维模式,身体的疾病就会消失。这是一本以浅显生动的语言教人爱自己、相信自己,找到自己生命价值的书;是一本教人宽容别人,放下仇恨,开心快乐生活的书。千千万万人读了这本书后,改变了自己的健康状态,提高了生命的质量。

阅疗效果:经两个月的阅读治疗,她克服了自卑心理,开始接纳自己,爱自己,快乐自信的生活。SDS再测,标准分为52分,抑郁症状基本消失。

阅疗体会:她激动地说,《生命的重建》这本书太好了,简直就是为我写的。我反复读了8遍。我小时候的遭遇和书中的主人公露易丝·海太相似了,但是我比她幸运。路易斯·海童年遭强暴,婚后又被丈夫抛弃,还身患癌症,她比我更惨。但是,她没被厄运打败,而自强不息,成就了一番大事业。我为什么要自暴自弃呢?路易斯·海的“爱自己,接纳自我,解放你的心灵,找到生命的价值”让我豁然开朗。我开始找自己的优点:我非常聪明,记忆力强,同学都说我有过目不忘的本领;我有苗条的身材,长相也不错。我要向露易丝·海学习,告别过去,重新开始。

案例二.王自强读《生命的重建》走出抑郁

王自强,男,21岁,本院2009级学生。

自述:从我记事起,父母、姐妹及亲朋经常批评责怪我,说我是家庭的灾星,没有一个人喜欢我。我做的事好像没有一件是对的,所以觉得自己是一个多余的毫无价值人。从小到大仿佛一直活在阴霾中,根本感觉不到家庭的温暖。因此,5年级时我曾经割腕自杀过。

典型症状:极度自卑,活着毫无意义,不愿交朋友。到大学后由于人际关系相当差,又产生了自杀念头,并着手制定痛苦少的自杀计划。

抑郁自评量表测试(SDS):标准分68分,属重度抑郁。结合症状,诊断为抑郁性神经症。

阅读治疗:推荐阅读《生命的重建》、《人性的弱点》、《超越自卑》、《拉自己一把》等一系列图书,要求

写自解心结笔记。对症文献是《生命的重建》。

阅疗效果:精读《生命的重建》一个月后,他克服了自卑,走出抑郁的阴影,自信快乐地生活学习。大一期末考试班级第一。2010年,因其两个学期的考试成绩都在班里前两名中,成功地转到他喜欢的放射专业。SDS再测,标准分50分,完全康复。

阅疗体会:他在读后感中写道:以前,别人常说生活充满阳光,但我却感觉不到温暖,眼前总是一片阴暗,阴云笼罩着我的生活,一年,两年,……十年,我一直活在阴霾中。《生命的重建》开启了我人生的另一扇窗口,让阳光照进我的心田,蓝天白云,清新氧气,使我慢慢走出自卑的阴影,并学会调节自己的心情,开始放下自己对人对己的偏见。我有父母的疼爱,有大学读。所以我的境遇比露易丝·海不知要好多少倍,与她相比,我简直是上帝的宠儿。我没理由自轻自贱!

《生命的重建》一书,对儿时感情受伤、自卑和身体疾病引发的抑郁症治疗效果显著。

笔者近几年阅读治疗抑郁障碍的典型案还很多,因篇幅所限,不能一一表述。希望能对阅读疗法实务研究者提供参考。

2 可借鉴的国内外阅读治疗抑郁症的成功经验

在国内外阅读治疗的实践活动中,不难发现有许多阅读治疗抑郁症的成功案例。英国19世纪的著名思想家约翰·穆勒,通过阅读马蒙特的《回忆录》和威廉·华兹华斯的诗集,治好了严重的抑郁症^[3]。意大利名城米兰一家医院的精神病科医生带领众多抑郁症患者诵读美国诗人朗费罗的《生之礼赞》,疗效显著;美国的精神医生研究结论是德国的大诗人海涅的《赞歌》可以治疗抑郁症^[4]。英格兰布里斯托尔大学的医学家一致认为“阅读诗歌比吞服药丸能更有效地治疗焦虑症和抑郁情绪。华兹华斯、叶芝、布朗宁等抒情诗人的诗篇在化解病人的郁结情绪方面有特殊的功效”。^[5]

中国阅读疗法源远流长,读书治疗抑郁症的案例不胜枚举。如:汉太子刘爽靠诵读王褒创作《洞箫颂》和《甘泉颂》治好了抑郁症;清代著名学者焦循通过诵读道家书籍调理好病后抑郁症;现代广西85岁的蓝昌荣老人诵读《唐诗三百首》走出病后抑郁。邱姓网友(PBDQ)诵读《金刚经》治愈了童年心灵受伤引发的抑郁。“抑郁互助联盟”博客圈主木碗,诵读《论语》

走出抑郁等等。^[6]

2006 年,“书疗小屋”与“阳光工程网站”、“抑郁联盟博客圈”进行了友情链接。博客的开放性使书疗导师能够无障碍地走进每一个抑郁症患者的心里去探究他们的发病原因、典型症状及阅读爱好等。通过交流发现:觅回自己、阳光惠子、木碗等很多抑郁症患者都是通过阅读精神医生编著的抗抑郁科普读物了解到自己得了抑郁症这种病,并通过抑郁自评量表测试出自己的抑郁症已经到了非常严重的程度,才痛下决心求医治疗的。书疗导师在抑郁联盟中推广阅读疗法,得到博友们的积极响应和实践。许多从阅读疗法获益的博友为书疗导师提供阅读治疗抑郁症的验方 20 余个。笔者对他们提供的抗抑郁书方进行认真的研读分析和对比,再借鉴国外抑郁症阅读治疗经验,逐渐摸索出抑郁症阅读治疗的基本对症文献和处方配伍原则。

3 抑郁症的对症配伍处方与配伍原则

给患者提供对症的配伍处方,是阅读治疗师工作的难点。因为只有让患者阅读对症的文献,才能达到理想的治疗效果。而一千个读者就有一千个“哈姆雷特”。同是抑郁症,发病原因不同,性别年龄不同、文化层次不同、宗教信仰不同、兴趣爱好不同,阅读治疗文献也应是不相同。当然抑郁症患者还有许多共性的,有规律可循的:第一,要考虑患者的阅读爱好;第二,要考虑患者的发病原因;第三,要考虑书的作者的坎坷经历;第四,要考虑书的治疗药性及作用。阅读治疗师必须具体问题具体分析,综合考虑以上各因素,方能开出对症的配伍处方。

3.1 对症文献

第一类 精神医生编著的抗抑郁科普读物。

①《走出抑郁》 作者:(英国)吉尔伯特

②《伯恩斯新情绪疗法》 作者:(美)伯恩斯

③《陷入忧郁:你如何摆脱——心灵自助套餐丛书》 作者:肖峰等编

④《少有人走的路》 作者:(美)派克。

作用分析:此类书是由多年治疗抑郁症经验的精神科医生编著。书中有故事,有人物,有情节,有诊断,有分析,有答疑,有建议,有方法,有对策。之所以提供此类处方,目的是让患者认识抑郁和抑郁症的性质,学会如何自我诊断,了解其产生的原因,更重要的是掌握消除它的方法。

适应人群:各种原因引起的老、中、青年抑郁症患者

第二类 抑郁症康复者的著作。

①《别了灰色心灵风暴——走出抑郁的泥沼》

作者:徐光兴

②《走出抑郁的泥潭》 作者:木碗

③《别了,忧郁》 作者:(爱尔兰)加雷斯

④《超越自卑》 作者:阿德勒

作用分析:此类书都是抑郁症康复者对自己战胜抑郁的经验之谈。其中有些人还由此成为精神病专家。阅读这类书,能平衡患者心态,学习别人的经验和抗抑郁的方法,增强战胜疾病的信心。

适应人群:各种原因引起的老、中、青年抑郁症患者。

第三类 抗击抑郁的网站。

① 阳光工程心理互助网: <http://www.sunofus.com/>

② 抑郁互助联盟 <http://q.blog.sina.com.cn/yiyuhuzhu>

作用分析:网络平台的迅捷性、隐秘性、双向性等特点为患者之间的交流和互助提供了有利条件。同病相怜,彼此宽慰,而康复者的现身说法更具说服力。

适应人群:有上网条件的抑郁症患者。

第四类 励志作品。

①《极限人生》 作者:朱彦夫

②《钢铁是怎样炼成的》 作者:奥斯特洛夫斯基

③《假如给我三天光明》 作者:海伦·凯勒

④《轮椅上的梦》 作者:张海笛

⑤《生命重建》 作者:露易丝·海

⑥《拉自己一把》 作者:司晶

作用分析:书中的那些身残志坚,敢于挑战人生的极限且获得成功的名人,他们本身就是肌体健全的青年学生学习的榜样。读这类作品,可以让患者从名人的曲折经历中汲取战胜病魔的勇气和走向成功的信心与力量。

适应对象:学生和社会青年。

第五类 悲剧作品。

①《悲惨世界》 作者:雨果

②《活着》 作者:余华

③《阿Q正传》、《祝福》 作者:鲁迅

④《一个陌生女人的来信》 作者:茨威格

作用分析: 悲剧中的人物命运会让患者找到比较对象, 从中找到心理平衡点, 进而净化心灵, 领悟世情, 增强抗挫折能力。

适应对象: 具有基本的阅读能力, 认为自己命运坎坷的人。

第六类 诗歌。

①英国著名诗人华兹华斯《抒情歌谣集》、《丁登寺旁》

②英国著名的诗人济慈《睡去》

③美国诗人朗费罗的《生之礼赞》

④德国的大诗人海涅的《赞歌》

⑤中国的《唐诗 300 首》、《宋词》、《毛泽东诗词》等。

作用分析: 诗歌内容抒情、写景、空灵等种种调适心灵情绪的功能之外, 特别处是它的五言七言绝句精丽华美, 风格飘逸, 韵律和谐, 如同音乐一样, 能同时引起人心理与生理的共鸣效应, 引发人的无穷联想。心境在朗读吟哦间, 与清新、美好、宏大、幽深的诗词意境融为一体, 使心情完全沉醉于诗境馈赠的健康情绪中。对于爱好诗歌的患者, 朗诵疗效尤其突出。

适应人群: 文化层次比较高, 喜欢古诗词的抑郁症患者。

第七类 经书。

① 儒教《四书》、《五经》

② 道教《道德经》、《庄子》

③ 佛教《金刚经》

④ 伊斯兰教《古兰经》

⑤ 基督教《圣经》

作用分析: 阅读经书的作用是人领悟人生, 放下执着, 放下仇恨, 放下贪念, 教人宽容, 从容处世, 活得轻松。经书对信教患者作用更大, 处方时要注意因材施教施书, 以免引起误会, 伤害信教患者感情。对于无宗教信仰者也不可硬性推荐此类书籍。

适应对象: 有宗教信仰喜欢经书的人。

3.2 处方的配伍原则

阅读治疗师明确了处方的主要成分及其作用, 然后就可以根据来访患者的病因、年龄、性别、文化层次、兴趣爱好、宗教信仰等因素, 给患者从以上七类基本文献中选取适当的文献, 组成对症配伍处方。其中, 前三类文献是处方的基本成分, 适合所有的患者阅读, 不管是由何种原因引发的抑郁, 也不管属于哪

种类型的抑郁, 都必须了解抑郁症是怎么回事, 抑郁症能治好吗, 走出抑郁有哪些方法, 需要自己做什么, 怎样做等等。阅读前三类文献可以得到答案。第四、五类文献也是处方的必要成分, 因为抑郁症患者的共同特点是“不快乐、悲观、迷茫、自责、多疑”, 他们对自己的能力和前途缺乏信心, 总哀怨自己的命运是最差的, 事事处处不如人。所以阅读励志类和悲剧类作品, 达到平衡心态, 增强战胜疾病信心。其它成分则可以依据患者的具体情况加以选择。比如, 文化层次高爱好诗歌的人可以选择朗读自己喜欢的诗歌; 有宗教信仰的人可以加读经书。

如: 给因就业受挫而引发抑郁症的大学生开具的对症配伍处方:

《伯恩斯新情绪疗法》 作者: (美) 大卫·伯恩斯

《走出抑郁泥潭》 作者: 木碗

阳光工程心理互助网: <http://www.sunofus.com>

《当幸福来敲门》 作者: (美) 加德纳

《北大毕业等于零》 作者: 王文良

《活着》 作者: 余华

《平凡的世界》 作者: 路遥

《中国大学生就业》杂志

总之, 抑郁症阅读治疗配伍处方, 要遵循因病下书, 因人而异的原则灵活配置, 切忌一个模式死搬硬套。阅读治疗与心理疏导、音乐治疗、同伴互助、药物治疗等方法配合使用, 治疗效果更佳。

参 考 文 献

- (1) 范文田, 王旻. 阅读疗法对康复期抑郁症患者应对方式及社会支持影响对照研究[J]. 中国行为医学科学, 2006(4): 337
- (2) 汪向东. 心理卫生评定量表手册[G]//. 中国心理卫生杂志社 1993 年增刊. 北京: 中国心理卫生杂志社出版, 1993: 160 - 161
- (3) 王波, 约翰·穆勒: 以阅读疗法治好抑郁症[J]. 山东图书馆季刊, 2008(2): 22 - 24
- (4) 初雪文. 诵读经典锻炼心身[N]. 人民日报海外版, 2003 - 11 - 24(11)
- (5) 沈国朝. 图书治疗——拓展我国图书馆服务和图书馆学研究新领域[J], 1998(4): 12 - 15
- (6) 宫梅玲 丛中. 阅读治疗抑郁障碍典型案例剖析[J]. 精神医学杂志, 2009(5): 395 - 397

(作者简介) 宫梅玲, 女, 1958 年生, 泰山医学院图书馆研究馆员, 国家二级心理咨询师, 大学本科。发表阅读疗法专题论文 20 余篇。