

你也许会大吃一惊，现在抑郁症是一种流行病！

(为三视角微信群讨论内容，学员名字皆化名)

~~~~~

一、

严：今早再战抑郁情绪，用理智去感知分析情绪，抑郁是什么事情引发的，这件事情对我造成什么压力，能不能求助别人，理智分析落实到行动中，走出抑郁情绪。

抑郁很多时候是不能谦卑自己，打开自己，向外求助。

情商的对比本质是感知认识情绪。

虎：昨天我和孩子说倒垃圾（如何消除不好的情绪）的比喻，至少有 5 种以上倒垃圾的方法。

严：找到方法了，可以从理智进入，可以从意志进入。

固化的神经回路还需要不断修复，努力，感恩。

我在最严重的时候曾经用死都不怕还有什么怕的来激励自己。

王老师：有几年的痛苦呢？

严：发现应该有 10 年，没有发现之前认为是性格缺陷。痛苦应该很久了，对外界缺少信望爱，应该是从小家庭成长中就缺失了。

明：自由职业者一年多，基本与外界失去联系，再加上媳妇的暴力倾向，我也快有抑郁倾向了。

目前主要采取运动及读书疗法，同时积极参与一些线下读书会等活动。

抑郁确实是一个流行病，中年往往不期而遇。

感觉有一点，一定要发觉自己死而有憾的事情，也就是老师说的人生使命，然后去行动。

否则可能会在低落的情绪中消沉甚至自毁。

竹：个人体会：抑郁的原因来自于自我本质与外界分布视角的内心冲突，与随之而行为表现上的不能和谐与共频，乃至冲突，也就是我执意识较强烈。

参加各种集体活动是非常有必要的。

与外界生命能量产生互动会使自我能量流动与外界形成新陈代谢，最好是良性的循环，螺旋式上升。

所以处于一个高能量的场是非常好助力，最终要自己形成自己的能量场。

明：师姐说得很赞，去我执（或基督教的舍己）很关键，我在结合参禅式灵修（佛教的话头改成圣经），以对抗孤独无助和沮丧，有相当的效果。

我执的一个特征就是自卑自怜，感觉不到爱，同时也爱无力。

所以做喜欢做的事，多与人交流很重要。

忘：佛教的话头是什么意思？

明：@忘，可以理解为基督教的省察。

竹：关照起心动念，非常重要。爱，所向披靡，用无条件的爱去关照每一个起心动念。

发现起心动念的我执，主动改变认知，以合乎上帝或道的教导去为人处世，去行动去体验。

明：我的困难就是媳妇极力抵挡基督教，昨天死活就不让去礼拜，我.....

所以只能退而求其次，积极参加一般的读书类活动。

其实，更亲密的信仰活动更好。

忘：信仰的分歧，家人的反对，对人影响最大。能理解你的感受。

明：有好的亲密关系，夫妻或者教友，很有帮助。

如果没有，可能要转换思路，主动去关爱有同样问题的人。

我目前就努力向修道士学习，坐冷板凳，努力研习心理学和圣经辅导，可能会做一个亲密分享读书会灵修小组，以帮助心灵迷茫的人。

被爱（寻找帮助者）和去爱很重要。

有事做，有人爱（或者去爱人），有希望，一般不会抑郁。

还有一点：长时间沉溺于手机，损伤身体

也可能是抑郁成因，对大脑颈椎等都有影响，一定要学会每天断舍离一段时间，比如运动就很好。

行：去除功利，找回使命。放下身段，谦卑自己。仁者爱人，热爱生活。我也想对自己说，别抑郁。

~~~~~

二、

（插播归正圣爱的

你带上房车，我带上狗，一起去看这天父世界

一文，女主就是抑郁症，不过通过放下执念、追逐梦想治愈了）

明：你们若留心，会发觉抑郁堪称都市流行病。我的教会小组，一个读北邮研究生的姊妹重度抑郁，我还曾开导过她，没想到最近抑郁也来找我了。

忘：看了这篇文章，很有感触啊。这个世界压力这么大，想不得抑郁都难。

感觉和我的情况差不多。程序员+颈椎病+腰椎病+中年危机+生活压力=抑郁症，

哈哈！

明：一起接受天父的训练。

忘：是的，神让万事互相效力。我也常听《大海中的道路》，也挺好的，推荐一下。音乐可以帮助我们调整自己的情感哦。

颖：抑郁很常见，我一直在和抑郁斗争。我是轻度的。

阳：我有个朋友也有抑郁，好多年了。大学团契的时候就有，毕业工作后更加严重。

但幸好经常参加教会团契，很多弟兄姊妹经常和她交流。后来就稳定了许多。

从三视角看，就是需要场的力量。不可忽视。

夏：我陪伴过一个两次自杀，抑郁症六年多，感恩现在成家有了小孩。

严：适度的抑郁是有益的，哈哈。

~~~~~

三、

英：请问怎么知道自己有抑郁症呢？

武：积极生活，不要去对号入座！

严：严重影响到工作生活时。

明：1.对什么事都提不起兴趣

2.生无可恋甚至时常想自杀

3.感受不到爱

也不会去爱

4.经常情绪低落

.....

大概有

轻微

中度

重度

之分

多因压力、夫妻关系、性格、身体等多重因素引发。

英：因为我曾经有个师弟抑郁症自杀，而他自杀两周前一家人到我家一起吃饭，我完全没有看出他有异常。听到他自杀的消息，非常震惊！

明：确实，我和媳妇说我快得抑郁症了，别成天反对我的信仰，别成天张口就骂，抬手就打，她觉得我是开玩笑。

如果没有信仰支撑，我很可能趋向重度。甚至杀人或自杀都有可能。

很多人包括一些牧师，都不太了解此症的流行与严重。

忘：国内，很多人不好意思说自己得了抑郁，觉得丢人。

明：是的，我一般也不说，看大家正在讨论，就忍不住说了。

严：有人说是焦虑。

明：差不多一个意思，焦虑好听一点，焦虑久了、重了，就抑郁了，哈哈。

磨：有什么好办法预防或治疗呢？

明：追求真善美

强化信望爱

归正知情意

英：如果一个人经常精神萎靡不振，老打瞌睡是不是很可能抑郁了。

明：可能是感冒，营养失衡，睡眠不足，缺乏运动，或者该休息了，也不要草木皆兵，哈哈。

红：没精神不一定。如果长时间非常消极有可能是。

英：我不是说我，是一个我很关心的朋友。也不好意思直接问是不是抑郁了。

明：那建议你多陪她聊天、运动，做喜欢做的事。

~~~~~

四、

明：不少教会反对广场舞，其实有抑郁倾向或者身体不太好的，去跳跳挺好的。

广场舞一族基本没抑郁的，身体一般也好。年轻的可以跳跳街舞，比如最近大火的抖音上的流行舞蹈都可以试试。

我现在基本每天都去公园，因为膝盖不好，主要是散步，看别人跳。

广场舞集合群体、舞蹈、音乐、体操几大元素，绝不是有的牧师认为的无聊、庸俗，我看没有几个人能光靠读经祷告就能治愈抑郁的。

操练身体益处还少，注意虽少，但不是没有，圣经也没有反对健身。

梅：抑郁的时候去做事情。比如做饭搞卫生啊，运动啊，有份工作做啊，越闲越抑郁。

忘：是嘛？看来我也得去跳一跳，呵呵。

磨：你可以弄个咱自己歌曲的跳跳。

忘：网上一大堆呢。不用自己弄。再说也不一定要跳舞，养养花草，种种地，打球钓鱼都可以。主要是别让自己闲着。

明：有的农村教会用赞美诗跳广场舞，我个人觉得是一大创举，可惜我这边没看到，不然我也去跳，哈哈！

舞蹈与养花钓鱼的主要区别在于群体性，个人性的一般不易坚持，二仍然对抗不了孤独。

阳：主要是场的力量。

明：对，我推崇广场舞（或街舞）就在于它场的力量很强，不信的人可以现场去感受，这与八十年代全民气功有点类似，但个人觉得比气功好多了。气功宗教元素太多。

~~~~~

五、

严：今天早晨，不知为何抑郁情绪进入我的大脑，情绪很低潮，拿上手机翻看了一个小时，更加心烦，懒懒的什么也不想做，开始沉浸在已经固化的神经回路中。

爱人看到我的状态后，也开始心烦，家里就不和谐了！

以前遇到这种情况，爱人会陪我去公园走一走（用意是帮助我走出抑郁情绪）；或者是我自己沉浸在抑郁中什么也不做，等遇到必须做的事情时被动去做，通过被动的做事情走出抑郁情绪。

这次我运用三视角智慧主动走出来。理智、情感、意志是三个视角。情感出现抑郁时，完全失去了意志行动力，更加没有了思考力。我想得赶紧用仅存的一点点理智使用三视角智慧。

我就把家里的衣服拿出来细细整理。不是为了整理而整理，只是为了恢复变化视角的行动走出情绪。经过半个小时的整理情绪慢慢正常了！

在我刚刚整理衣服时，爱人不赞成我去整理衣服（她说衣服不用整理），她希望我去帮她擦地，我没有听她的。我思考意志的本质是抉择，只有自己选择去执行时才能得到坚持的推动力。

在学习三视角的道路上，我重新认识了自己，明白自己的情商、意商、智商都是可以成长的。三视角真的很有威力。

今早再战抑郁情绪,用理智去感知分析情绪,抑郁是什么事情引发的,这件事情对我造成什么压力,能不能求助别人,理智分析落实到行动中,走出抑郁情绪。

竹:当“我”情绪低落时,“我”和“我”自己的情绪在一起是很重要的,是自我共情,平静看待自己的这个情绪,不指责不抱怨不逃避不因自己升起的这个情绪再衍生出对这个情绪的任何心力指向是很重要的,如此,情绪会慢慢散去。这也是自我陪伴对自己的态度,面对脆弱无助时的自己,也需要温柔,呵护,疼惜,包容

犹如我们与孩子的相处是一样的,去接纳孩子,无论孩子处于什么样的情绪状态,我们都会去有耐心和爱去接纳和陪伴,当孩子情绪散去,平静的时候,再引导告诉如何做是正确的。

类比一下,对待自己和对待孩子的方法是一样的。

陪伴是最长情的告白。

这是自我关照和省视的方法之一。

重度抑郁的时候需要家人的陪伴,也许这时思言行会偶尔无法自控。

严:我的抑郁是和工作压力相伴的,和从小缺少意志力训练有关,遇事害怕抉择,抉择后犹豫不定。当需要自己拿主意的工作时,就用抑郁失去思考力来代替抉择。如果让别人指挥着干,就好一点,愿意自己默默付出,也可说成是缺少担当,没有责任心。

线下学习后,我认识到这些都是可以改变的。

竹:是的。三视角让我们可以把自己放在一个更大的格局里去检视自己,人的27宫格给了我们具体的选择和改善方法。



具体行动指导原则就是四商, 在四商的基础上去发展和发现适合我们自己的具体实践的行动标准, 因人而异, 因材施教。

严: 对 27 宫格是检视全面认识我们自己的利器。

杰: 抑郁的话题我也说说我的看法:

有医生说抑郁症是基因与环境的互动。

环境方面:男人重理性(事情没做好(三视角分析是自由主义, 孤立主义, 机械主义导致的错误), 容易导致自我否认。)

如:近期工作经常出数据方面的差错, 真想劈了自己。

会自我定性:我就不适合做这工作, 情绪上来就容易自暴自弃, 加上会影响同事的工作, 领导知道情况, 哎, 怎么又犯错了呢!

之前老师上课讲到:

抑郁需要从身心灵三方面进行治疗。

陪伴, 倾听, 鼓励以希望...

竹: 人也有三个我, 正如圣父圣子和圣灵, 身是自我(知情意), 心是本我(真善美), 灵是超我信望爱。用灵去引领心去觉照身, 调和身的知情意的自由良性循环流动。

严: 27 宫格是检视全面认识我们自己的利器, 感知自己的情感, 在与人共情的关系中控制自己的情感。认清自己的独特使命, 去抉择, 去行动。找到自我才能帮助别人。