

抑郁症的 认知—行为 小组治疗指南

里卡多·F.慕诺兹, 博士

珍妮·米兰达, 博士

国际标准图书编号: 0-8330-2836-7



如果您想得到更多关于抑郁症小组治疗方面的讯息,或者想订购小组治疗方面的资料,请致电兰德公司销售服务部(310) 451-7002 或者拨打免费热线电话(877) 584-8642,还可以登录网址 www.rand.org/organization/health/pic.products.

© 版权 1996 年 里卡多·F.慕诺兹, 珍妮·米兰达

版权所有。未经兰德公司书面许可,任何人不得以任何电子或机械设施复制、存储本书的任何一部分(包括拍摄、复印、信息存储和提取)。

兰德公司 2000 年出版

美国加利福尼亚州圣摩尼卡市 1700 大街 2138 信箱, 邮编 90407-2138

弗吉尼亚州阿林顿市 1200 南海斯大街，邮编 22202-5050

兰德公司网址：<http://www.rand.org/>

如需订购兰德公司出版文献或索取其它资料，请联系销售服务部：

电话 (310) 451-7002；传真 (310) 451-6915；邮箱：order@rand.org

抑郁症的

认知-行为

小组治疗指南

里卡多·F. 慕诺兹, 博士

加州大学旧金山分校

珍妮·米兰达

加州大学旧金山分校(现工作于华盛顿

特区, 乔治城大学医疗中心, 精神病学

系)

MR-1198/4-AHRQ |

“谨将此书永远献给我们的患者”

认知行为疗法手册的起源

此书的初版源自一个随机对照试验，该试验发现较对照组而言，试验组三个独立因素对抑郁症治疗有均等的效果，即增加愉快活动，训练人际交往技能，或者改变患者的思维方式（JCCP，1979；47：427-439）。这项研究由彼得·M·莱文松博士主持，作为论文负责人他指导里卡多·F·慕诺兹，玛丽·安·杨戈瑞和安东尼提·蔡司这三个人作为一个团队共同完成了这项研究。四位作者群策群力把他们的研究成果编辑为一本自助指南进行出版，第一版《控制你的抑郁情绪》因此而诞生（普林蒂斯霍尔出版社，1978；1986年修订）。1983年，慕诺兹根据此书编制了一个抑郁症治疗课程（一本八节课的手册），将其用于旧金山总医院用西班牙语和英语双语进行初级保健护理患者的随机对照试验中。读者可以从《抑郁控制：研究与实践》的附录A中找到由慕诺兹和于文英共同编写的摘要（琼斯霍普金大学出版社，1993）。初版的抑郁症治疗课程随后被扩展为这本书上大家所看到的12节课的形式，此课程在加州大学旧金山总医院抑郁症治疗门诊得到应用。这个双语（西班牙语/英语）诊所在1985年由慕诺兹、珍妮·米兰达和塞尔吉奥·安吉拉·格西拉创立，为初级医师确诊的低收入抑郁症患者提供治疗。经两次改编该书保留了第一版中对抑郁症关注的三个焦点：行为活动，思维方式，人际关系。正是这三方面导致人们患上抑郁症，也成为治疗的要点。绝大多数患者将发现，改变这些因素对于控制抑郁心情极为有效。

在此感谢彼得·M·莱文松，他在抑郁症领域的研究具有开创性，推动了这三本指南的问世；感谢阿尔伯特·班杜拉，他在《社会学习理论》（普林蒂斯霍

尔出版社, 1977) 一书中所提出的概念同样也为抑郁症干预理论的建立做出了贡献。

在旧金山总医院抑郁症治疗诊所, 很多人为治疗方法的形成做出了贡献。杰奎琳·帕森斯和查尔斯·格瑞格斯对于诊所早期的发展有显著影响。我也很想感谢诊所里的同事和实习生, 坚持努力完成了对指南的修订, 他们是: 帕特立夏·阿瑞安, 弗兰西斯卡·阿作卡尔, 德鲁·伯探戈诺里, 爱丽·德威尔, 考琳·霍尔特, 曼尼拉·伊特瑞兹, 盖里·伊娃摩挲, 凯思林·麦克米克, 和库尔特·奥格尼斯塔。

抑郁症治疗指南

小组治疗基本规则

准时到达

*不得让其他人等待。

每周出勤

*对小组成员做出承诺

*如果不能来, 给诊所打电话。

相互支持

鼓励彼此

*避免批评, 给予积极反馈。

*帮助彼此看到事物乐观的一面。

*富有爱心和耐心。

*对彼此不施加压力 (不许说“应该”)。

均等发言时间

- *每一个人都享有发言机会。
- *一人发言，他人不得窃窃私语。

面对现实

- *不管问题多糟糕，想出解决方案。

完成家庭作业！！

- *练习所学。
- *唯有练习，学到的方法才能改善抑郁状况。

严格保密

- *不得对组外人员泄露组内事宜。
- *可以同其他人交流你所学到的有关抑郁症的知识。
- *不得向外泄露组员信息。

如果你不快乐请告诉我们！！

- *在小组中传递关爱。
- *我们希望帮助您解决问题。
- *不要把不良情绪隐瞒起来。

回到小组

*不要掉队。

*如果您感到心烦意乱或者需要关心，请告诉我们，我们可以解决您的问题。

抑郁症治疗指南

我们如何看待抑郁症

我们在小组内提供的治疗方案是“认知——行为疗法”。

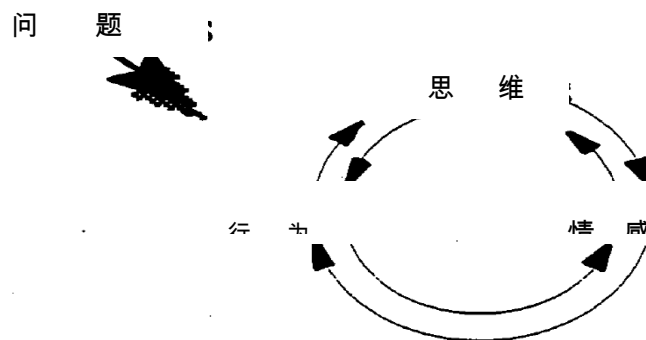
“认知”指我们的思维。

“行为”指我们的行动。

抑郁症和我们的情绪有很大关系。

如果你知道思维和行为影响情感的方式，

就可以更有效地控制抑郁。



比如说，下周某天，醒来以后你可能会感觉非常郁闷和身体不舒服，你可能会两种不同的想法：

——“我很不舒服，不能去进行治疗”。于是错过了治疗。

——“是的，我感觉不想去治疗，但是出去总比呆在家里好。”

我们的工作就是打破以下三种循环模式：



小组成员将提供充分的支持和 12 周的情感分享，但更为重要的是你学会的技巧可以在 12 周以后应付生活。

抑郁症治疗指南

我们的抑郁症治疗学习包含 12 节课程。

我们关注个体生活中正在发生的事情。

本治疗关注如何以实用的方式在现在和未来控制个体的抑郁症。

本课程分为三个单元：

- 1-思维对情绪的影响。(4 课时)
- 2-行为对情绪的影响。(4 课时)
- 3-人际关系对情绪的影响。(4 课时)

新成员可以在每个单元之初加入训练。

小组会谈将发挥作用，因为：

- 可以分享彼此的关注点。
- 你可以得到小组中其他成员的支持。
- 你会发现并不只是自己才有这样的现实问题。

然而我们希望小组治疗的最大作用是，我们可以理解和控制对抑郁症有影响的因素，在生活中避免不必要的痛苦。

贝克抑郁量表 (BDI)

阿伦·T·贝克 1978 年编制。您可以通过联系心理咨询公司来得到这份量表，数量有限，预购从速。订购服务中心：德克萨斯州圣安东尼奥市 839954 号邮箱。电话：78283-3954，800 228 0752。传真：512 270 0327。

思维如何影响你的心情--四课中的第一节

I.通过学习改善情绪的方法在小组中治疗抑郁症。

A.四个目标：

- 1.缓解抑郁情绪。
- 2.缩短抑郁时间。
- 3.学会如何控制重复发生的抑郁。
- 4.对生活体验到更多的控制。

II.今天会议的目的：

A.解释小组治疗。

- B.互相介绍彼此。
- C.学习什么是抑郁症。
- D.学习一种有助于认识抑郁的方法。
- E.了解思维如何影响我们的感受。

III. 基本规则 (原文见第 3 页 , 译文见第 5 页)

IV. 介绍

- A.简要介绍自己。
(不是你的症状——那是我们稍后要探讨的)
- 1. 比如 :
 - a. 你在哪里长大。
 - b. 你的家庭。
 - c. 你的职业经历。
 - d. 你的主要兴趣。
 - e. 你在乎的事情。

V. 什么是抑郁症 ?

- A. 抑郁症有好几种意思。
 - 1. 它意味着 :
 - a. 一种持续几分钟的感觉。

- b.一种维持几小时的情绪。
- c.一种临床症状：
 - i.持续至少两周。
 - ii.带来强烈的情感痛楚。
 - iii.使得我们难以维持日常工作。
- B.小组治疗旨在治疗临床抑郁症。

抑郁症治疗指南

VI.临床抑郁症的症状有：

- A.几乎每天感到抑郁或者心情低沉。
- B.对于曾经感到有兴趣的事情失去兴趣。
- C.食欲或体重发生变化。
(食量比从前大或小)
- D.睡眠发生重大变化。
(睡眠比以前多或少)
- E.精神运动或反应速度发生变化。
(感到烦躁不安或反应变慢)
- F.总是感到疲倦。
- G.感到没有价值或内疚。
- H.思维，集中注意力，做出决策存在困难。
- I.经常想到死亡，希望去死，或者想到自我伤害(自杀)。

VII. 阅读表单“我们如何看待抑郁症”(原文见第 4 页, 译文见第 6 页)。

A. 你想解决哪方面的问题?

B. 你治疗的目的是什么?

VIII. 你有哪些抑郁症的表现?

(这里你可以和他人讨论自己的问题)

A. 当你感到抑郁时, 头脑中存在哪些想法?

B. 当你感到抑郁时, 会有哪些行为?

C. 当你感到抑郁时, 如何与人们相处?

D. 你认为是什么引发了你的抑郁症?

IX. 思维影响情绪: 你的抑郁加重或减轻其实是受到了一些特定想法的影响。

A. 所谓“思维”就是“我们告诉自己的事情”。

1. 思维可以影响你的生理变化。

2. 思维可以影响你的行为。

3. 思维可以影响你的心情。

X. 通过小组治疗, 你会掌握具体的方法来改变你的思维和行为, 从而改善你的情绪。小组成员会在 12 周内提供足够的支持和情感分享, 但是更为重要的是你学会了在 12 周以后应对问题的技能。

家庭作业:

1. 日常情绪量表

a. 阅读日常情绪量表使用说明（原文见第 8 页，译文见第 11 页）。

抑郁症治疗指南

日常情绪量表使用说明

为了使你观察到你的情绪如何变化，你可以用日常情绪量表对每天的心情做一个记录。
为了使得这样的练习有意义，你需要每天填写日常情绪量表。

使用说明：

每天晚上休息之前，制作你的情绪量表。
仔细考虑这一天，确定你今天的情绪状态。
在代表你今天情绪的数字上画圈。

“9”代表你可以想象到的最美好心情。

（这个数字代表你有生中最快乐的那些日子，不能经常使用。）

“5”代表一般的心情。

（这是一种绝大多数人在绝大多数时间里体验到的一般情绪状态。这是你在没有感到抑郁的日子里通常体验到的情绪。）

“1”代表你所能体验到的最糟糕的情绪。

（这个数字代表你生命中感到最糟糕的时候，不能经常使用。）

“思维”课程强化训练的说明：

在量表的底部，留有位置让你勾画代表每天思维特点的数字，来补充描绘你的情绪。通过这样做，你可以看到我们每周的努力是如何改善你的抑郁状况的。

抑郁症治疗指南

日常情绪量表

第_____周

姓名：_____

起始周：_____

日期		_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
每日心情分数	最佳	9	9	9	9	9	9	9
		8	8	8	8	8	8	8
		7	7	7	7	7	7	7
		6	6	6	6	6	6	6
		5	5	5	5	5	5	5
	一般	4	4	4	4	4	4	4
		3	3	3	3	3	3	3
		2	2	2	2	2	2	2

最糟 1 1 1 1 1 1 1

思维状况
评分

正性思维 _____

负性思维 _____

贝克抑郁量表 (BDI)

阿伦·T·贝克 1978 年编制。您可以通过联系心理咨询公司来得到这份量表，数量有限，预购从速。订购服务中心：德克萨斯州圣安东尼奥市 839954 号邮箱。电话 78283-3954，800 228 0752。传真是 5122700327。

思维如何影响你的情绪——四课中的第二节

复习：1.什么是抑郁症？

2.家庭作业：日常情绪量表，每天填写它感觉如何？有惊喜么？

3.为什么家庭作业如此重要？

I.思维影响情绪：

A.特定的思维模式使得你的情绪有所不同。

1.一些想法可能更容易使你感到抑郁。

2.其他一些想法更不容易导致抑郁。

II.什么是思维（想法或认知）？

A.认知就是那些我们告诉自己的想法。

1.尽管我们并不能总是意识到，我们却一直在和自己的大脑做交谈。

2.把认知作为一种对我们身心有影响的事物看待是有益的。

III.抑郁症的思维模式是什么样的？

A.缺乏灵活性：

比如，一个抑郁的人可能会想：我永远不会好。灵活的思维方式却可以使我们免于被抑郁困扰，

“假如我去诊所，至少我可以减轻抑郁。”

B.妄下判断：

一位抑郁症患者可能会想：“我是失败的。”但是一个灵活思维的人可能会说：“尽管在有些事情上我会失败，但是这并不意味着我是一个失败者。”

IV.什么是非抑郁症的思维特征？

A.可变性：

抑郁者认为：“我曾经并将永远是个懦夫。”

灵活者认为：“恐怕是某些时间的某些场合我比较怯懦。”

B.看重我们的所作所为，而不是我们是什么样的人：

抑郁者可能认为：“我生来就感觉如此糟糕。”

思维灵活者可能认为：“我正在做使得我情绪低落的事情。”

C.对变化充满希望：

抑郁症患者可能会说：“没有谁能帮助我。”

思维灵活者却会说：“我尝试过的方法并没有奏效，但这次是个新方法，而且时间也可能会使我感觉好一些。”

V.学会识别思维模式。

A.建设性的思维与非建设性的思维：

1.建设性的思维方式使得我们自我增强和自我整合。

举例，“我可以对自己的生命进行更多的控制得到更多我想要的”就是有建设性的想法。

2.破坏性思考者把自我摧毁。

比如，你可能会想“我一无是处”或者“我几乎做错了抚养孩子中的每件事情”或者“我犯了太多错误。”

抑郁症治疗指南

B.必要思维与不必要思维：

1.必要的思维提醒我们该做什么。

a 比如“我必须在今天晚上休息之前填写日常情绪量表。”

2. 不必要的思维不能改变任何事情，却使我们感觉更糟糕。

a 比如“快要地震了。”或者“国家将被毁灭。”

C.正性思维和负性思维：

1.正性思维使得我们感觉良好。

a 比如，“事情现在还很艰难，但至少我可以做一些事情来完善自我。”

2.负性思维使我们感觉更糟。

b 比如，“无计可施”。

VI.学会识别错误的思维模式。

A.全或无思维：

1.把事情看做绝对的好或者绝对的坏。

a.比如，你做错了某些事情你就认为你所有的努力都白费了。

b.或者，你可能想，“我现在没有完成日常情绪量表，但是我可以下次补上。”

c.节食就是一个很好的例子：大多数人节食是因为体重或者健康的原因，而当节食计划不能执行时我们会感到过度沮丧：“我打破了自己的节食计划，但是大多数时间我依然遵照执行。”>健康的饮食。

B. 把一件坏事引申为处处倒霉：

1.你把单个的负面事件看做永无休止的挫败。

比如说，“我在学校里并不出色，所以我在治疗课程上也不会优秀。”

C.思维过滤器：

1.你只选择了那些负面的信息并对其进行特定的注意，所以你会把每件事情都看做消极的。

比如，你只注意到你患有糖尿病，却没有注意到晴朗的天气和人们与你谈论的美好事物。

D.不考虑正面信息：

1.不注意积极信息。

a.比如，你认为每个人都不喜欢你，所以如果有人对你很和善你认为他一定有问题。

E. 妄下结论：

a.读心术

1.你把一些消极事件看做随时可能发生的情况。

i.当你看到一些人心情阴郁的时候，你就认为他们讨厌你心烦你，而事实上他们可能自己遇到了麻烦。

b.宿命论

i.你总是认为一切会变得糟糕，你觉得灾难或不好的事情注定会发生。

抑郁症治疗指南

F.把事实扩大或缩小：

1.你把你的错误看待的比实际要严重，却把美好的事情削弱了。

a.比如，你对自己说，“我对朋友做出了如此错误的事情，她永远不会原谅我，我一直都待她很好，但是大家都对她很好，所以她会把我的友情不当回事。”

G.把你的感觉严重化：

1.把感觉当成事实。

a.比如，你想：“我感到如此糟糕，我生存的社会多么黑暗可怕呀。”

H. 应该倾向：

1.你要求自己必须做到某些事情。

a.比如，你认为，“我应该做个好人”或者“在体重减轻之前我不能再大吃大喝。”

i. 当你要求自己必须应该做某事时，你感到很内疚。

ii.当你要求其他人这样做时，你就会感到生气，和对别人感到失望。

2.应该是自我强加的评论式的道德命令。

I.自我贴标签：

1.因为自己做了一件错事，你就认为自己是一个失败者。因为自己当前感到情绪低落，你就认为自己是“抑郁型”的人。

J.自我谴责：

1.对于自己无法控制的事情谴责自己。

a.比如，你的孩子或者朋友遇到一些不好的事情，而你认为是自己的原因造成的。

b.自我谴责典型的表现方式，你认为“假如我当初做了什么什么，我就不会处在现在的情形”或者“因为我是如此的软弱愚蠢（诸如此类），所以这些糟糕的事情总是围绕着我。”

i.通常这些事情都是超出你的控制能力的。

ii.即使在控制之内>(-)或者反思。“是的，我犯了一个错误但是·”

附：这些错误的思维方式，取自《美好感觉：新情绪疗法》一书，大卫·伯恩斯。

（莫诺公司出版，1980）

家庭作业：

1.继续完成日常情绪量表。

2.记录你每天的思维状况。

在每天的工作结束之后，拿出这张思维量表，在符合你今天的思维模式上画△。

分别计算代表正性思维和负性思维的数字之和。
注意每种思维方式的数字之和与你今天心情的关系。

抑郁症治疗指南

日常情绪量表

第_____周

姓名：_____

起始周：_____

日期		_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
最佳		9	9	9	9	9	9	9
每		8	8	8	8	8	8	8
日		7	7	7	7	7	7	7
心		6	6	6	6	6	6	6
情		5	5	5	5	5	5	5
分	一般	4	4	4	4	4	4	4
数		3	3	3	3	3	3	3
		2	2	2	2	2	2	2
	最糟	1	1	1	1	1	1	1

思维状况
评分

正性思维 _____

负性思维

抑郁症治疗指南

检查你今天的思维状况	日期									
1.这个周末可以做很多有趣的事情。										
2.我比一般人得到了更好的生活。										
3.今天风和日丽。										
4.我可以做得更好。										
5.尽管现在形势不妙，但境况总会改观。										
6.长寿会使我更快乐。										
7.如此困境，这可能已是最好的解决方法。										
8.生活充满趣味。										
9.我值得努力工作的嘉奖。										
10.如此美事，值得一做。										
11.今天心旷神怡。										
12.这很有意思。										
13.我是一个好人。										
14.只要下定决心去干，就没有做不成的事。										
15.我对未来充满希望。										
16.我有良好的自控力。										
17.这很有情趣。										
18.我的确把事情处理的很好。										
19.一旦相识，人们挺好相处。										
20.我喜欢读书。										

21. 我很随和。									
22. 如果我坚持到某天，我就会好。									
23. 一个美好和放松的晚上是很享受的。									
24. 我已经工作很久了—现在需要娱乐。									
25. 我对他人很体贴。									
26. 我有足够的时间来完成我想做的事情。									
27. 当往事成风，我会微笑面对。									
28. 我喜欢人。									
29. 我总是找到力量来对抗逆境。									
30. 我是一个好母亲（父亲，儿子，配偶等）									
31. 我是一个灵敏的人。									
32. 我是诚实的。									
33. 我可以像其他人一样处理危机。									
34. 我非常幸运。									
35. 我是负责的。									
36. 我的经历足以使我很好地面对未来。									
37. 这很有风趣（幽默）。									
38. 我很聪明。									
39. 我的外表很迷人。									
40. 我不想错过那件事。									
正性思维总数。									

抑郁症治疗指南

检查你今天的思维状况	日期								
1.我经常感到性的困惑。									
2.我很迷茫。									
3.世界上没有爱。									
4.我在浪费我的生命。									
5.我很恐惧。									
6.没人爱我。									
7.我将此生孤独。									
8.人们不太看重友谊。									
9.我没有一点耐心。									
10.有什么用呢？									
11.我要去做这件事情很无趣。									
12.有一天我将被安置在精神病院。									
13.喜欢我的人并不了解真实的我。									
14.存在没有意义 (或生命没有意义)。									
15.我很丑。									
16.我不能够表达我的情感。									
17.我永远找不到我真正想要的。									
18.我无力去爱。									
19.我没有价值。									
20.都是我的错。									
21.为何坏事都发生在我身上？									
22.我想不出任何有趣的事情。									
23.一个美好和放松的晚上是很享受的。									
24.将孩子带到这个世界是残酷的,因为生命不值得拥有。									
25.我永远走不出抑郁症。									
26.事情糟透了,做什么都没用。									
27.我缺乏足够的毅力。									
28.为何早起都受打扰？									
29.我希望我死了。									
30.我怀疑别人在谈论我。									
31.事情会变得越来越糟。									
32.我脾气很坏。									
33.无论个人多努力,大家总不满意。									
34.生活不公平。									
35.我从不能好好赚钱。									
36.我从不敢想象 10 年后生命会变成怎样。									
37.我一定有什么问题。									
38.我很自私。									
39.我的记忆力很差。									
40.我不如别人。									
负性思维总数。									

贝克抑郁量表 (BDI)

阿伦·T·贝克 1978 年编制。您可以通过联系心理咨询公司来得到这份量表，数量有限，预购从速。订购服务中心：德克萨斯州圣安东尼奥市 839954 号邮箱。电话 78283-3954，800 228 0752。传真是 5122700327。

思维如何影响你的心情——四课中的第三节

复习： 1.家庭作业——日常情绪量表。

a.上周你采用了哪些思维方式？

2.本课程的目的。

I.改善思维的方法。

A.增加那些可以带来好心情的想法。

1.增加你头脑中美好的想法。

a.把你生活中美好的事物列出一个单子。

2.自我鼓励。

我们做的大多数事情不被他人注意。

因此自我重视和自我褒奖非常重要。

a.“尽管今天下雨，我依然来参加治疗。”

3“坚持每一件事！”

在脑力劳动之后给自己一个放松。

a.停顿，让你的思想放松和休息。

让你的身体感到宁静，宁静的感觉可以给你能量。

4.时间规划。

相像你自己正穿越时光走向美好。

5.所有的组员填写下表。

(+)关于我自己

(+)关于生活

1. _____

1. _____

2. _____

2. _____

3. _____

3. _____

4. _____

4. _____

5. _____

5. _____

等等

等等

阅读上表后，您有何感想。

B.减少那些令我们感觉糟糕的想法。

1.停止某些想法。

当一种想法正在破坏你的情绪。

- a.识别它。
- b.告诉自己“这种想法正在破坏我的情绪。”
- c.用另一种方法去思考。

2.烦恼时间。

制定每天的“烦恼时间”，利用它充分地进行烦恼思维，而让一天中的其它时间都无忧无虑。

- a.烦恼时间可以订为十分钟到半个小时。

抑郁症治疗指南

3.通过夸张来制造幽默。

a.有良好的幽默感

b.试着用幽默的观点看待自己的烦恼。

i.有时幽默可以带走不良心情。

c.比如：

- i.易怒的男人可以想象耳朵冒烟鼻孔出火，消防队员不得不破门而入来救火，用水把他冲倒。
- ii.患有遗尿症的妇女可以想象与娇生惯养的三岁孙女较量尿床资历。

4.考虑可能发生的最坏结果。

通常，对于未来事件的模糊的恐惧感比起直接思维和面对最坏的结果令我们更加抑郁。

- a.切忌，最坏的结果只是所有可能的一种。
- b.因为它是最糟糕的，所以它发生的可能性并不大。

5.作自己的教练。

- a.考虑一下你希望情况变成怎样。
- b.结果现实么？
- c.思考达成你的目标需要哪些步骤。
- d.通过分解目标逐步执行，你可以控制自己的抑郁。

C.反驳或挑战自己的思维：A-B-C-D 疗法。

1.当你感到抑郁时，问问自己在想什么。然后试着反驳对你有害的思维。

A 指诱发性事件（发生了什么）。

B 是你的信念或想法（也就是你自己解释发生了什么）。

C 是结果 (由你的想法带来的情感体验)。

D 是你对自己思维或想法的辩驳和争论。

2. 比如 :

你感到抑郁。

你认为是糖尿病引起了你的抑郁。

可能你是这样来使用 ABCD 方法的。

A : 我有糖尿病。(这是事实)

B: 关于这件事我的思维是这样的 :

“得糖尿病的人都不快乐。”

“糖尿病毁了我的生活。”

“我不能忍受糖尿病。”

抑郁症治疗指南

C: 这种思维的结果就是你每天都感到很抑郁。

D: 我可以换一种方式重新对自己说:

“有一些得了糖尿病的人，他们和健康的人一样快乐。

“糖尿病是我必须处理的一个负担，但是它不会时时刻刻影响我的生活。”

“得了糖尿病是不幸的，但是很多人都有糖尿病。即便有糖尿病的存在，人类也可以幸福快乐的生活。

我也是其中一员，所以即便我有糖尿病，我也可以快乐的生活。”

家庭作业:

1. 继续完成日常情绪量表。
2. 继续填写每天的思维状态表。
3. 练习 ABCD 技术来对自己的思维进行辩驳。

日常情绪量表

第_____周

姓名 : _____

起始周 : _____

日期 每 日 心 情 分 数	最佳	9	9	9	9	9	9	9
		8	8	8	8	8	8	8
		7	7	7	7	7	7	7
		6	6	6	6	6	6	6
		5	5	5	5	5	5	5
	一般	4	4	4	4	4	4	4
		3	3	3	3	3	3	3
		2	2	2	2	2	2	2
	最糟	1	1	1	1	1	1	1

思维状况
评分

正性思维	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
负性思维	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

抑郁症治疗指南

检查你今天的思维状况	日期									
1.这个周末可以做很多有趣的事情。										
2.我比一般人得到了更好的生活。										
3.今天风和日丽。										
4.我可以做得更好。										
5.尽管现在形势不妙，但境况总会改观。										
6.长寿会使我更快乐。										
7.如此困境，这可能已是最好的解决方法。										
8.生活充满趣味。										
9.我值得努力工作的嘉奖。										
10.如此美事，值得一做。										
11.今天心旷神怡。										
12.这很有意思。										
13.我是一个好人。										
14.只要下定决心去干，就没有做不成的事。										
15.我对未来充满希望。										
16.我有良好的自控力。										
17.这很有情趣。										
18.我的确把事情处理的很好。										
19.一旦相识，人们挺好相处。										
20.我喜欢读书。										

21.我很随和。									
22.如果我坚持到某天，我就会好。									
23.一个美好和放松的晚上是很享受的。									
24.我已经工作很久了—现在需要娱乐。									
25.我对他人很体贴。									
26.我有足够的时间来完成我想做的事情。									
27.当往事成风，我会微笑面对。									
28.我喜欢人。									
29.我总是找到力量来对抗逆境。									
30.我是一个好母亲（父亲，儿子，配偶等）									
31.我是一个灵敏的人。									
32.我是诚实的。									
33.我可以像其他人一样处理危机。									
34.我非常幸运。									
35.我是负责的。									
36.我的经历足以使我很好地面对未来。									
37.这很有风趣（幽默）。									
38.我很聪明。									
39.我的外表很迷人。									
40.我不想错过那件事。									
正性思维总数。									

抑郁症治疗指南

检查你今天的思维状况	日期											
1.我经常感到性的困惑。												
2.我很迷茫。												
3.世界上没有爱。												
4.我在浪费我的生命。												
5.我很恐惧。												
6.没人爱我。												
7.我将此生孤独。												
8.人们不太看重友谊。												
9.我没有一点耐心。												
10.有什么用呢？												
11.我要去做得这件事情很无趣。												
12.有一天我将被安置在精神病院。												
13.喜欢我的人并不了解真实的我。												
14.存在没有意义 (或生命没有意义)。												
15.我很丑。												
16.我不能够表达我的情感。												
17.我永远找不到我真正想要的。												
18.我无力去爱。												
19.我没有价值。												
20.都是我的错。												
21.为何坏事都发生在我身上？												
22.我想不出任何有趣的事情。												
23.一个美好和放松的晚上是很享受的。												
24.将孩子带到这个世界是残酷的，因为生命不值得拥有。												
25.我永远走不出抑郁症。												
26.事情糟透了，做什么都没用。												
27.我缺乏足够的毅力。												
28.为何早起都受打扰？												
29.我希望我死了。												
30.我怀疑别人在谈论我。												
31.事情会变得越来越糟。												
32.我脾气很坏。												
33.无论个人多努力，大家总不满意。												
34.生活不公平。												
35.我从不能好好赚钱。												
36.我从不敢想象 10 年后生命会变成怎样。												
37.我一定有什么问题。												
38.我很自私。												
39.我的记忆力很差。												
40.我不如别人。												
负性思维总数。												

ABCD 法活页练习

A. 诱发事件

(发生了什么)

C. 结果

(你是如何反应的？)

B. 有关外部事件的信仰

(你的思维方式是否影
响了你的反应？)

D. 与信念辩论

(多角度的思维将带给你
更健康的心态。)

贝克抑郁量表 (BDI)

阿伦·T·贝克 1978 年编制。您可以通过联系心理咨询公司来得到这份量表，数量有限，预购从速。订购服务中心：德克萨斯州圣安东尼奥市 839954 号邮箱。电话 78283-3954，800 228 0752。传真是 5122700327。

思维如何影响你的心情——四课中的第四节

复习：1.日常情绪量表。

2.家庭作业——ABCD技术和思维表单。

3.本模块的目的。

I.通常会使人抑郁的思维模式。

A.这些表达方式存在哪些错误？

- 1.每个人都应该喜欢我支持我。
- 2.我必须永远把事情做好，所有时间都自我感觉良好。
- 3.有些人很坏，所以应该得到惩罚。
- 4.事与愿违将非常糟糕。
- 5.那些不能改变的人和事令我苦恼。
- 6.我应该杞人忧天。
- 7.如果没人爱恋，我难以快乐。
- 8.我不能改变我的生活方式，我就是这样长大的。
- 9.当我关爱的人面临危机时，我必须感到难过。
- 10.做错事非常可怕。

II.请用 ABCD 技术完成更多练习

A.复习

A 是诱发性事件（发生了什么）

B 是信念(或者是你自己看待发生事件的方法)

C 是结果（我们对发生的事件的感觉）

D 是争辩（你的情感可以改变思维，所以你不必伤心或气愤。）

家庭作业

- 1.继续完成日常情绪行为量表。
- 2.继续思维方面的工作。
- 3.继续练习 ABCD 技术。

抑郁症治疗指南

日常情绪量表

第_____周

姓名：_____

起始周：_____

日期		_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	最佳	9	9	9	9	9	9	9
每		8	8	8	8	8	8	8
日		7	7	7	7	7	7	7
心		6	6	6	6	6	6	6
情		5	5	5	5	5	5	5
分	一般	4	4	4	4	4	4	4
数		3	3	3	3	3	3	3
		2	2	2	2	2	2	2
	最糟	1	1	1	1	1	1	1

思维状况
评分

正性思维

负性思维

抑郁症治疗指南

检查你今天的思维状况	日期									
1.这个周末可以做很多有趣的事情。										
2.我比一般人得到了更好的生活。										
3.今天风和日丽。										
4.我可以做得更好。										
5.尽管现在形势不妙，但境况总会改观。										
6.长寿会使我更快乐。										
7.如此困境，这可能已是最好的解决方法。										
8.生活充满趣味。										
9.我值得努力工作的嘉奖。										
10.如此美事，值得一做。										
11.今天心旷神怡。										
12.这很有意思。										
13.我是一个好人。										
14.只要下定决心去干，就没有做不成的事。										
15.我对未来充满希望。										
16.我有良好的自控力。										
17.这很有情趣。										
18.我的确把事情处理的很好。										
19.一旦相识，人们挺好相处。										
20.我喜欢读书。										

21.我很随和。									
22.如果我坚持到某天，我就会好。									
23.一个美好和放松的晚上是很享受的。									
24.我已经工作很久了—现在需要娱乐。									
25.我对他人很体贴。									
26.我有足够的时间来完成我想做的事情。									
27.当往事成风，我会微笑面对。									
28.我喜欢人。									
29.我总是找到力量来对抗逆境。									
30.我是一个好母亲（父亲，儿子，配偶等）									
31.我是一个灵敏的人。									
32.我是诚实的。									
33.我可以像其他人一样处理危机。									
34.我非常幸运。									
35.我是负责的。									
36.我的经历足以使我很好地面对未来。									
37.这很有风趣（幽默）。									
38.我很聪明。									
39.我的外表很迷人。									
40.我不想错过那件事。									
正性思维总数。									

抑郁症治疗指南

检查你今天的思维状况	日期								
1.我经常感到性的困惑。									
2.我很迷茫。									
3.世界上没有爱。									
4.我在浪费我的生命。									
5.我很恐惧。									
6.没人爱我。									
7.我将此生孤独。									
8.人们不太看重友谊。									
9.我没有一点耐心。									
10.有什么用呢？									
11.我要去做得这件事情很无趣。									
12.有一天我将被安置在精神病院。									
13.喜欢我的人并不了解真实的我。									
14.存在没有意义（或生命没有意义）。									
15.我很丑。									
16.我不能够表达我的情感。									
17.我永远找不到我真正想要的。									
18.我无力去爱。									
19.我没有价值。									
20.都是我的错。									
21.为何坏事都发生在我身上？									
22.我想不出任何有趣的事情。									
23.一个美好和放松的晚上是很享受的。									
24.将孩子带到这个世界是残酷的，因为生命不值得拥有。									
25.我永远走不出抑郁症。									
26.事情糟透了，做什么都没用。									
27.我缺乏足够的毅力。									
28.为何早起都受打扰？									
29.我希望我死了。									
30.我怀疑别人在谈论我。									
31.事情会变得越来越糟。									
32.我脾气很坏。									
33.无论个人多努力，大家总不满意。									
34.生活不公平。									
35.我从不能好好赚钱。									
36.我从不想象10年后生命会变成怎样。									
37.我一定有什么问题。									
38.我很自私。									
39.我的记忆力很差。									
40.我不如别人。									
负性思维总数。									

ABCD 法活页练习

A. 诱发事件

(发生了什么)

C. 结果

(你是如何反应的 ?)

B. 有关外部事件的信仰

(你的思维方式是否影
响了你的反应 ?)

D. 与信念辩论

(多角度的思维将带给你
更健康的心态。)

贝克抑郁量表 (BDI)

↙

↙

阿伦·T·贝克 1978 年编制。您可以通过联系心理咨询公司来得到这份量表，数量有限，预购从速。订购服务中心：德克萨斯州圣安东尼奥市 839954 号邮箱。电话 78283-3954，800 228 0752。传真是 5122700327。|

抑郁症治疗指南

改善日常行为——四课中的第一课

复习：

- 1.本模块的目的。
- 2.欢迎新成员。
- 3.小组守则。
- 4.我们对抑郁症描述和治疗措施。

I.小组治疗的目的是使用方法来改善抑郁，使我们的的心情更美好。

A.四个目标

- 1.使得抑郁症压力减少。
- 2.让抑郁时间缩短。
- 3.学会防止抑郁复发。
- 4.对生活体验到更多的控制感。

II.今天会议的目的。

- A.解释小组治疗会议。
- B.介绍彼此。
- C.学习什么是抑郁症。
- D.学习日常的行为如何影响我们的感情。

III.复习小组基本守则(原文见第3页，译文见第5页)：

VI.介绍

A.讲一点关于你自己的情况（不是你的症状）

1.比如

- a.你在哪里长大。
- b.你的职业经历。
- c.你的主要兴趣。
- d.你觉得你在哪些方面与众不同。

V.什么是抑郁症？

A.抑郁症在很多方面得到使用。

- 1.它可以表示：
 - a.一种持续几分钟的感觉。
 - b.一种维持几小时的心情。
 - c.一种临床状况。
 - i.持续两周以上。
 - ii.带来了强烈的情感痛苦。
 - iii.使我们难以执行日常任务。
- B.这种小组治疗主要针对临床抑郁症。

VI.临床抑郁症的表现有：

- A.几乎每天都感到抑郁或者压抑。
- B.对于过去喜欢的事情感到索然无味。
- C.体重或者食欲的变化。
(饭量增大或者减少)

抑郁症治疗指南

- D. 睡眠的巨大变化。
(睡眠比正常状态增加或者减少。)
- E.反应速度的变化。
(烦躁不安难以平静或反应时变慢)
- F.所有时间都感到疲倦。
- G.感到无用或有罪。
- H.思维困难，难以集中注意力或做出决策。
- I.常常想到死亡，希望去死，或者想到自我伤害(自杀)。

VII.阅读表单“我们如何看待抑郁症”(原文见第4页，译文见第6页)?

- A.你想解决哪些问题？
- B.你治疗的目的是什么？

VIII.你体验到哪些抑郁症的症状？

(这里你可以分享你的问题。)

- A.对于参加了上一次课的组员。

- 1.迄今为止，你学到了什么？
- 2.所学有什么用处？
- 3.还有什么不能解决的问题？

B.对于新成员。

- 1.当你感到抑郁时，头脑中都有哪些想法？
- 2.当你抑郁时，你都做些什么？
- 3.在你心情郁闷时，你的人际关系如何？
- 4.到目前，你都采取过哪些改善抑郁的方法？
- 5.有什么奏效的方法？
- 6.哪些方法失败了？

IX.对于我们小组治疗的第二部分，我们将致力于研究你的日常行为是如何影响你的心情的。

积极的活动越少，消极的情绪越多。

VI.两个大问题

- A.你会因为心情郁闷就停止做事么？
- B.你停止做事以后会感到心情郁闷么？
- C.答案是：二者兼具！

行动越少，郁闷越多；

郁闷愈多，行动愈少。

D.这就叫“恶性循环”。

抑郁症治疗指南

VII.为了打破**恶性循环**，你可以**增加**使你感觉美好的活动。

- A.这些活动可以被称为：
 - 1.愉快的。
 - 2.有价值的。
 - 3.有意义的。
 - 4.鼓舞人心的。

5.放松的。

6.我们可以把这些活动统称为“宜人的”。

VIII.愉快的活动不一定是特殊的活动。

A.它们大多数都是日常活动。

B.练习：记住你做过的最近的一项令你开心的活动。

1.从中你能享受到什么样的快乐？

2.愉快的活动是如何影响你的心情？

IX.有时候我们很难记住哪些活动使得我们感到快乐，尤其是我们很久没有做这些活动的时候。

A.当我们感到抑郁时，更难记起那些快乐的事情。

B.为了帮助大家记录那些使我们感到愉快的活动，我们使用“愉快活动量表”。

C.练习：写出三种使你感到愉快的活动。

X.从事愉快活动可能存在的障碍。

A.你自己的思维

1.对于自己所讲的事情，你很少付诸行动么？

B.人们

是否由于他人的原因使你难以从事令自己开心的活动？

家庭作业：

1.填写你的日常情绪量表。

2.在愉快事件量表上记录你每天所做的愉快活动。

在你每天所做的愉快活动上划△。如果有些活动是不可行的，就跳过它们。记录你每天的活动对你来说可能是个新任务。很多人发现这项工作非常有趣！这周你不必做的太多，我们只是想找出来这周每天你做了多少事情。

在每一张表的结尾，标出你每天做事情的序号。

抑郁症治疗指南

日常情绪量表

第_____周

姓名：_____

起始周：_____

日期		_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
最佳		9	9	9	9	9	9	9
每		8	8	8	8	8	8	8
日		7	7	7	7	7	7	7
心		6	6	6	6	6	6	6
情		5	5	5	5	5	5	5
分	一般	4	4	4	4	4	4	4
数		3	3	3	3	3	3	3
		2	2	2	2	2	2	2
	最糟	1	1	1	1	1	1	1

思维状况
评分

正性思维	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
负性思维	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
愉快活动评分	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

愉快事件量表

贝克抑郁量表 (BDI)

阿伦·T·贝克 1978 年编制。您可以通过联系心理咨询公司来得到这份量表，数量有限，预购从速。订购服务中心：德克萨斯州圣安东尼奥市 839954 号邮箱。电话 78283-3954，800 228 0752。传真是 5122700327。

改善你的日常活动——四课中的第二课

复习:

1.本模块的目的。

2.家庭作业:

i.记录你每天的活动会有哪些收获?

ii.你每天做多少活动?

3.思维影响心情。

4.行为影响心情。

5.人际关系影响你的心情。

I.有关愉快活动。

A.愉快的活动如何影响你的心情?

1.仅仅告诉你自己“感觉好一点”并不够。

2.你的所作所为会改变你的感觉。

B.什么是愉快的活动?

1.对于不同的人来说愉快的活动各不相同。

2.比如:有些人感到独自阅读非常开心。

3.另一些人觉得呆在繁华热闹的购物中心非常开心。

C.愉快的活动就是那些经常可以使你感到开心和放松的活动。

D.尽管快乐的活动很特殊,但是它们本身不一定是特殊事件。

E.通常快乐的活动都是那些很容易做到并能带给我们快乐的活动,比如:观看日落,阅读一本书,和一个朋友聊天。

F.正如我们的身体需要足够的营养(比如维生素、矿物质)来维持健康,思想需要足够的活动来保持愉快。

II.适当水平的愉快活动使我们的情绪健康。

A.只有我们的行动在会“不得不做”和“我想做”之间保持平衡的时候,我们的情绪才处在最佳状态。

B.既然通常情况下我们对于自己想做的事情可以有更多控制,那就记住它们并付诸行动。

III.做那些花费不高却自得其乐的活动。

A.练习:制作一个足不出城就能使你快乐的活动目录。

IV.愉快的活动不会凭空发生。

A.对愉快活动的计划和策划是很重要的。

B.计划和策划:对生活进行更多的控制。

V.你如何运用自己的思维去策划和享受快乐的活动?

VI.当你想去做一些开心的活动时会有哪些困难?

A.预料问题可以在做愉快活动时帮助你识别和讨论对各种障碍的解决方法。

VII.快乐预测

- A.你不必等到你想做事情的时候再去行动。
- B.你可以选择做某些事情并去行动。
- C.做事情就能带来你意想不到的快乐。
- D.你的行动可以影响你的心情。
- E.你的行动越多，你就可以体验到越多的控制感。

VIII.签署一个契约

- A.当你完成了今天的目标，奖赏自己也非常重要。
 - B.你可以做一些你喜欢的事情来奖赏自己。
- 试着做一些愉快活动量表上的事情。

家庭作业:

- 1.填写日常情绪量表。
- 2.每天记录活动日志。
- 3.和自己订立合同。
- 4.预测快乐。

阅读快乐预测图表使用指南。

日常情绪量表

第_____周

姓名：_____

起始周：_____

日期	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
最佳	9	9	9	9	9	9	9
每	8	8	8	8	8	8	8
日	7	7	7	7	7	7	7
心	6	6	6	6	6	6	6
情	5	5	5	5	5	5	5
分	4	4	4	4	4	4	4
数	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
最糟	1	1	1	1	1	1	1

思维状况
评分

正性思维

负性思维 _____

愉快活动评分 _____

愉快事件量表

自我契约

我，_____ 和自己约定如下。

本周，我将从愉快活动量表中挑出如下活动来执行。

奖励：

如果我实现了自我契约，将以如下方式来奖励自己：

实现自我契约后，我在不超过 2 天的时间里对自己进行奖励。

签名：_____

日期：_____

抑郁症治疗指南

快乐预测指南

- 1.在第一栏写出你打算去做的愉快活动。
- 2.在第二栏写出你期望从这个活动中得到的快乐。用百分数来计量，比如10%意味着你不能完全享受这个活动，50%意味着你能在中等程度上享受这个活动，100%表示你完全享受这个活动。
- 3.最重要的是执行这些活动。
- 4.从事这些活动之后想一想，然后写下你实际体验到的快乐。继续应用百分数来表示。
- 5.然后考察预测分数和实得分数，它们的比较结果如何？
- 6.用其他活动重复这样的过程，看看是否有什么变化。

快乐预测

活动	你希望享受的程度 %	你实际享受的程度 %	评论

贝克抑郁量表 (BDI)

阿伦·T·贝克 1978 年编制。您可以通过联系心理咨询公司来得到这份量表，数量有限，预购从速。订购服务中心：德克萨斯州圣安东尼奥市 839954 号邮箱。电话 78283-3954，800 228 0752。传真是 5122700327。

改善日常行为——4 课中的第三节。

I. 创作方案来克服你的抑郁。

A. 克服抑郁。

1. 制定合理目标
2. 关注你所做的积极的事情。
3. 奖励自己。

B. 当我们感到抑郁时，我们经常忽略自己的目标。

1. 设立目标至关重要。
 - a. 设立具体的目标并全力以赴，你要清楚何时才能达到这些目标。
 - b. 模糊目标与具体目标。

模糊目标

减轻抑郁

做一个尽职尽责的

母亲

配偶

朋友

做一个

音乐家

厨师

快乐的人

具体目标

增加积极的活动，直到你的抑郁减轻。

每周花一小时从事开心的活动

和孩子

和配偶

和朋友

每周花 X 小时

演奏乐器

烹饪

做那些你认为重要的事情

C. 设定实际的目标

1. 目标是否可实现很难提前确定。
2. 这次不可能实现的下次就会成为可实现的。
3. 然而，如果你发现你的目标大多数都不能实现，那么现在它们对你来说不太实际。

D. 对完成目标制定计划。

1. 把大目标分解成小步骤。

- 2.使每一个朝向大目标的小步骤能够完成。
- 3.如果你的目标是成为一名优秀的保龄球手，你的首要目标是发现最近的保龄球场和你能保证的训练时间。
- 4.你需要用新的方式去重复练习旧的活动。
- 5.你可以用新的兴趣去替代旧的爱好的。
- 6.你可以学习去发展以前不具备的能力。

抑郁症治疗指南

E.你的目标是什么？

- 1.在目标达成的过程中，你觉得存在哪些困难？

F.时间管理：

- 1.制作本周的目标列表。
- 2.制作每个项目的执行权重。
 - a.“A”享有最高的权重。
 - b.“B”代表次级重要。
 - c.“C”表示最后考虑。

3.制定你本周的 A 项目。

还有时间空间去做其他项目么？

如果没有，只做 A 项目。

4.在你本周安排快乐活动的的时间。

在你必须做的事情和你想做的事情之间是否有平衡呢？

5.实践一下，你最擅长做什么？

记住，选择的范围越大，你的选择也越多。

G.做未来的计划

- 1.今天我们只思考个人的目标，目标只包含你自己。
- 2.练习

填写“目标列表”(原文见第 46 页，译文见第 55 页)

H.这里有两种类型的目标：

- 1.短期目标：你希望马上去做的事情(希望 6 个月内完成)。

2.长期目标：你希望将来完成的目标。

家庭作业:

- 1.填写日常情绪量表。
- 2.活动记录表。
- 3.你的下周计划。
- 4.完成你的个人目标。

抑郁症治疗指南

日常情绪量表

第_____周

姓名：_____

起始周：_____

日期		_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
每日心情分数	最佳	9	9	9	9	9	9	9
		8	8	8	8	8	8	8
		7	7	7	7	7	7	7
		6	6	6	6	6	6	6
		5	5	5	5	5	5	5
	一般	4	4	4	4	4	4	4
		3	3	3	3	3	3	3
		2	2	2	2	2	2	2

思维状况 评 分	最糟	1	1	1	1	1	1	1
正性思维		_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
负性思维		_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
愉快活动 评 分		_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

愉快事件量表

贝克抑郁量表 (BDI)

阿伦·T·贝克 1978 年编制。您可以通过联系心理咨询公司来得到这份量表，数量有限，预购从速。订购服务中心：德克萨斯州圣安东尼奥市 839954 号邮箱。电话 78283-3954，800 228 0752。传真是 5122700327。

改善日常行为——四课中的第四节

复习：

- 1.小组学习的目的：控制抑郁。
- 2.理论：你可以学习改善心情。
- 3.练习：改善你能控制的事情。

你的思维

你的行为

4 家庭作业：日常情绪量表。

i.你的活动目录

ii.你的每日计划

iii.你的目标

I.抑郁症与生活中的健康管理。

A.每个人都生活在双重世界。

1.客观世界（即外部世界），这是我们感觉到的（视，听，触，味，嗅）。

2.主观世界（内部世界）（我们对我们所感觉到的世界的思维）。

3.杯子是一半满还是一半空呢？

II.这双重世界就是我们的现实

A.感觉良好的关键在于平衡好内外部的主客观世界。

III.没人能够完全控制主客观世界中的任何一个。

A.我们可以学会更好地去控制主客观世界。

1.我们抑郁是因为我们感到无法控制。

IV.增强控制感的方法。

A.选择

1.选择你的客观世界

-活动

-社交

-自信地交谈。

2.改善你的主观世界

增强积极和有益的思维。

减少消极和有害的思维。

B.把生命看成时间的组块。

时间就是金钱。

也是你手里唯一的硬币，

只有你才能决定怎样使用它。

小心点，以防其他人占用了你的时间。

卡尔·桑德伯格

抑郁症治疗指南

1. 谨慎地谈论你自己

“我几乎不能愉快地生活，直到_____。”

a. 比如，你可能说：“除非抑郁症结束，否则我不能享受生活。”

i. 你可能没有做那些有助于抑郁症尽快停止的活动。

ii. 另一方面，假如你的内部和外部言语都采用健康、愉快、有意义的词汇来描述你自己，抑郁症很快就会消失。

2. 练习

a. 你感觉是什么在阻止你享受生活？

b. 你打算如何处理这些问题？方法有效么？

c. 如果此方法有效，你认为为什么有效？

如果此方法无效，你认为为什么无效？

d. 你有其它适合的选择么？

V. 愉快的活动使你的时间组块的利用更满意。

A. 当你对使用你的时间更满意的时候，你的生活也会更满意。

B. 把愉快活动作为你的生命计划的一部分。

C.愉快的活动有助于减轻你的抑郁使你的情绪更健康。

D.你的心情越好，你就可以为自己和他人提供更多的服务。

家庭作业:

1.日常情绪量表。

2.活动量表。

抑郁症治疗指南。

考虑现实的方法

很多病人认为他们感到抑郁的原因是因为他们碰到一些“真正”的问题，而且任何人遇到这样的问题都会感到抑郁。

假如一个人确认如此，那么在一个问题没有得到百分之百的解决之前，他总是感到郁闷的。

这是一种精神疗法

现实的问题，包括我们能控制和不能控制的问题。在某种意义上，我们可以通过思想和行为改变部分现实。

全部的现实

至少由以下部分构成：

生理的（客观的，可测量的）现实

我们所见所闻和可测量的。

+

其他人如何思考和行动

你如何考虑问题

你如何行动

讨论：对于一个生理事件不同反应的组合可以带来多种多样的“现实”。

生理现实

腿折了

其他人如何想如何做

1.支持。

2.取笑。

3.对你发脾气。

你如何想

1.这很不方便。

2.我倒霉了。

3.可以放松休息了。

你如何做

1.享受慢节奏的生活。

2.闷闷不乐。

3.对他人大发雷霆。

4.感激你得到的帮助。

抑郁症治疗指南

日常情绪量表

第_____周

姓名：_____

起始周：_____

日期

最佳	9	9	9	9	9	9	9
每	8	8	8	8	8	8	8

日		7	7	7	7	7	7	7
心		6	6	6	6	6	6	6
情		5	5	5	5	5	5	5
分	一般	4	4	4	4	4	4	4
数		3	3	3	3	3	3	3
		2	2	2	2	2	2	2
	最糟	1	1	1	1	1	1	1

思维状况
评分

正性思维 _____

负性思维 _____

愉快活动评分 _____

贝克抑郁量表 (BDI)

阿伦·T·贝克 1978 年编制。您可以通过联系心理咨询公司来得到这份量表，数量有限，预购从速。订购服务中心：德克萨斯州圣安东尼奥市 839954 号邮箱。电话 78283-3954，800 228 0752。传真是 5122700327。

人际关系如何影响心情——四课中的第一课

复习：

- 1.本模块的目的。
- 2.欢迎新组员。
- 3.我们对抑郁症的理解和治疗措施。
- 1.小组治疗的目的是学会改善情绪的方法。

A.四个目标

- 1.减轻抑郁的压力。
- 2.减短抑郁的时间。
- 3.学会阻止抑郁复发。
- 4.学会更多地控制我们的生命。

II.今天会议的目的：

- A.解释小组治疗会谈。
- B.介绍彼此。
- C.学习什么是抑郁症。
- D.学习有效看待抑郁症的方法。
- E.学习人际关系如何影响我们的心情。

III.基本规则（原文见第3页，译文见第5页）

IV.介绍

- A.介绍一些关于你自己的情况。
 - 1.可以介绍
 - a.你的生长环境。

- b.你的职业经历。
- c.你的主要兴趣。
- d.你觉得你最特别的地方。

V.什么是抑郁症？

A.抑郁症这个词在很多方面被应用。

1.它可以代表：

- a.一种持续几分钟的感觉。
- b.一种维持几小时的心情。

c.一种临床症状：

- i.持续两周以上
- ii.带来了强烈的情感痛苦
- iii.它使我们的日常工作难以为继。

B.小组治疗的目的是治疗临床抑郁症。

VI.临床抑郁症的症状有：

- A.几乎每天都感到抑郁或沮丧。
- B.对于曾经感兴趣的事情无精打采。
- C.食欲或体重的变化。

(比通常吃得多或少)

抑郁症治疗指南

- D.睡眠上的重大变化。(睡的比平时更多或者更少)
- E.动作速度的变化。(烦躁、坐立不安或行动迟缓)
- F.所有的时间都感到疲惫。
- G.感到没有价值或有罪。
- H.难以思维，集中注意力或者做出决策。
- I.多次想到死亡，希望去死，考虑自我伤害(自杀)。

VII.阅读表格“我们如何看待抑郁症”(原文见第4页，译文见第6页)。

A.你想解决什么样的问题？

B.你的治疗目标是什么？

VIII.对你来说抑郁症意味着什么？

A.对于持续接受治疗的组员：

1.迄今为止，你学到了什么？

2.有哪些能够学以致用？

3.有哪些学了用不上？

B.对于小组新成员：

1.当你感到抑郁时，头脑中有哪些想法？

2.当你抑郁时，你都做些什么？

3.你与周围的人关系好么？

4.迄今为止，你都尝试过哪些作为？

5.哪些奏效？

6.哪些无效？

C.你认为你得抑郁症的原因是什么？

IV.作为小组治疗的第三个部分，我们将研究人际交往如何影响我们的心情。

A.深度抑郁与以下因素相关：

1.与人接触少。

2.与人相处感到不自在。

3.安静，不善交谈。

4.不自信，不表达自己的爱憎。

5.对于忽视、批评和拒绝过度敏感。

V.是抑郁症导致社交活动变少还是较少的社交活动引发了抑郁症？

A.答案是“二者皆有可能”。

1.当我们感到抑郁时，我们不太想与人交往。

2.但是，孤僻离群会关闭我们快乐的源泉，反而导致我们更加抑郁。

3.当我们感到抑郁时，我们就更加不愿与人来往。

4.这种循环导致我们离群索居，深感抑郁。

VI.社会支持的重要性。

A.通常，你的社会支持系统越强大，你就能够越坚韧地面对困境。

1.所谓社会支持系统，我们是指那些与你相亲相爱的人，分享你生命中的每一刻。

a.这包括你的家庭，朋友，邻居，同事，熟人。

VII.为了将来的发展需要记住的两项原则。

A.如果你的社会支持系统较小，扩大它。

B.如果你的社会支持系统规模良好，感激它并保持它运转良好。

C.你如何操作？

1.这是本模块四节课中的焦点。

VIII.关于结识朋友：

A.一个自然地结识新朋友的作法就是，陪伴其他人做一些你真正喜欢的事情。

B.当你做一些你真正喜欢的事情时，你才能处于良好的状态并对其他人表示友好。

C.即便你找不到某个你特别想认识的人，你也做了你喜欢的事情，你也不会感到浪费了时间。

D.由于把焦点放在活动上，而不是交朋友，在这样的情景中，你的社交压力将会减轻许多。

E.假如你确实认识了你希望更深交往的人，你至少能和他们在一起分享一个共同的爱好。

IX 使你的社会支持系统运转良好。

A.交往很重要：电话或面谈。

B.与其他人分享一项活动。

1.自我设障的思维方式。

a. “他们会说不。”

b. “他们只是出于礼貌才说‘是’ ”

c. “他们不会再想约我出去。”

家庭作业：

1.日常情绪量表

2.每周活动记录

记录与人交往的情况。开心就画“+”，不开心就画“-”。

抑郁症治疗指南

日常情绪量表

第_____周

姓名：_____

起始周：_____

日期		_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
最佳		9	9	9	9	9	9	9
每		8	8	8	8	8	8	8
日		7	7	7	7	7	7	7
心		6	6	6	6	6	6	6
情		5	5	5	5	5	5	5
分	一般	4	4	4	4	4	4	4
数		3	3	3	3	3	3	3

	2	2	2	2	2	2	2
最糟	1	1	1	1	1	1	1
思维状况 评 分							
正性思维	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
负性思维	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
与人交往评分							
积极的交往	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
消极的交往	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

抑郁症治疗指南

每周活动计划

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
上午							
9--10							
10--11							
11--12							
下午							
1--2							
2--3							

3--4							
4--5							
5--6							
6--7							
7--8							
8—继续							

贝克抑郁量表 (BDI)

阿伦·T·贝克 1978 年编制。您可以通过联系心理咨询公司来得到这份量表，数量有限，预购从速。订购服务中心：德克萨斯州圣安东尼奥市 839954 号邮箱。电话 78283-3954，800 228 0752。传真是 5122700327。

人际关系如何影响心情——四课中的第二课

复习：1.本模块的目的。思维，行动和感觉相互影响彼此。

2.关键概念：

3.通过学习利用你的思想和行为，你可以控制你的感情。

I.改善感觉的三个方面:

A.独处

B.合众

C.对你所做的事情感觉良好

II.对于这些方面，你需要注意：

A.你的思想

B.你的期望

C.你的行为

D.你的感觉

III.和其他人相处时

A.你的思维

1.思维方式会让你与人相处时感觉更美好。

有的时候改变你看问题的方式会改变你的感情和行为。

a.比如

i.我怎么能在这种情形下取悦她？

b.试着去想：

i.享受这一刻。

2.自我设障的思维。

a.比如，与其想：

i.“她/他会做我的好朋友么？”

b.不如试着去想：

i.“如果我自己制造快乐，其他人也会加入进来。”

B.你的期望。

1.你对其他人的期望是什么？

2.其他人对你的期望是什么？

- 3.假如你对自己的期望太高，你会感到失望，沮丧或痛苦。
- 4.假如你对自己的期望太低，你就不会给你自己或其他人机会。

C.你的行为。

1.你留给人怎样的印象？

a.你的脸部

i.你会经常微笑么？

ii.你喜欢目光接触么？

b.你的身体：

i.它是懒散的么？

ii.你看起来疲惫不堪和精疲力竭么？

c.仪表：

i.你的服装适合你所处的场合么？

d.你的言谈：

i.是否你说话太慢或者缺少个性呢？

e.你的言谈：

i.你对其他人的交流表示出兴趣么？

ii.你是否忽视和批评了他人？

f.你的态度：

i.你是否抱怨很多？

D.你的感觉：

1.确认你的感觉。

2.恰当地表达你的感觉。

3.被动性，主动性和攻击性的区别。

a.主动就是喜欢自如地和人分享积极或者消极的情感。

i.比如，当你不想做某事时礼貌地和别人说“不”，并不感到难为情。

4.如果你容易变得消极，改变你看问题的角度，就会让你感到更加自信。

a.比如说，如果你经常发现你自己在想：

当我女儿要求我去照顾幼儿时，我不该拒绝。

b.试着去想

i.当我自己需要一些时间的时候，所有的时间都来照看婴儿，对我也不公平。

抑郁症治疗指南

5.对待无礼和不友好的态度不要忍气吞声。

a.表达你自己的感情，这样你才不会事后难过。

IV.学会自信主动。

A.想象练习

1.想像这个情景就像它是一个照片。

2.想像行为的开始（就像它是一场电影）。

3.想像你正在自信地说话。

4.想像你得到的反应。

5.如果你喜欢这个结果，重新练习它。

6.如果你不喜欢这个结果，改变它并重新演练。

B.通过仿效其它你喜欢的方式来学习。

C.从朋友处得到供选择的建议来处理问题。

D.当你准备好了，在真实的生活里体验它。

1.看看发生了什么。

2.坚持练习直到你满意。

抑郁症治疗指南

E.切记：

1.不断尝试，并试图给出消极或者积极的评论。

V.在小组中进行练习：

A.在小组中，在你与组员互动的过程中，你有一个独特的机会来得到其他人的反馈。

1.通常，在其他地方我们不会有这样的条件。

2.运用小组来练习你需要对其他人说的话。

家庭作业：

1.日常情绪量表。

2.每周活动计划。

记录与其他人的交往情况。

如果交往是积极的，画“+”。

如果交往是消极的，画“-”。

抑郁症治疗指南

日常情绪量表

第_____周

姓名：_____

起始周：_____

日期	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
最佳	9	9	9	9	9	9	9
每	8	8	8	8	8	8	8

日		7	7	7	7	7	7	7
心		6	6	6	6	6	6	6
情		5	5	5	5	5	5	5
分	一般	4	4	4	4	4	4	4
数		3	3	3	3	3	3	3
		2	2	2	2	2	2	2
	最糟	1	1	1	1	1	1	1

思维状况
评分

正性思维

负性思维

与人交往评分

积极的交往

消极的交往

郁症治疗指南

每周活动计划

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
上午							
9--10							
10--11							

11--12							
下午							
1--2							
2--3							
3--4							
4--5							
5--6							
6--7							
7--8							
8—继续							

贝克抑郁量表 (BDI)

↓

↓

阿伦·T·贝克 1978 年编制。您可以通过联系心理咨询公司来得到这份量表，数量有限，预购从速。订购服务中心：德克萨斯州圣安东尼奥市 839954 号邮箱。电话 78283-3954，800 228 0752。传真是 5122700327。↓

人际关系如何影响心情——四课中的第三课

复习:

- 1.本模块的目的。
- 2.你的思维方式影响你的心情。
- 3.你的当前所为影响你的心情。
- 4.你的心情影响你的思维和行为。
- 5.你可以改变你的思维和行为来帮助你自己克服抑郁。

I.当你考虑自己与他人的接触时，请进一步考虑。

- A.你对其他人的想法。
- B.你对其他人的行为。
- C.你怎么看其他人。

II.你对其他人的想法。

- A.你是否发现自己不能信任他人？
- B.你是否发现自己不能容忍他人？
- C.你是否发现自己害怕其他人？
- D.你是否发现其他人对你期望过高？
- E.最重要的是做到平衡——学会如何谨慎地考验别人并发现谁值得信任。

III.你对其他人的行为。

- A.你给别人的印象如何？
- B.怎样才会使人感到你随和友善？
- C.你做事自信吗？记住，主动自信就是与他人分享你正面或负面的思想情感、行为活动，并感觉怡然。

IV.你对其他人的感觉。

- A.和其他人相处之前。
 - 1.改变你对于其他人的感情，提前决定当你和其他人相处时你希望有怎样的想法。
 - 2.同样，假如你想改变自己的行为，提前决定你希望怎样对待他人。
- B.和其他人相处之后
 - 1.从你的经验里学习。
 - a.当你和其他人相处时，想一想你和其他人在一起的感觉。
 - i.离开之后，你有什么感觉？
 - ii.你能指出，是什么让你感觉良好或糟糕？

抑郁症治疗指南

V.与人交往一个重要的因素就是建立信任的关系。

A.比如

- 1.在小组中，人们如何感到相互信任？

2.如果你感到不能信任其他人，你能够告诉他们么？

3.治疗师可以在小组内传递积极或消极的情感。

家庭作业

1.日常情绪量表

2.每周活动量表

记录与人交往的活动。

如果交往是愉快的，请画“+”。

如果交往是不愉快的，请画“-”。

3.与组外成员练习不同的思想和行为技术。

4.写下那些你希望从小组得到建议的问题。

抑郁症治疗指南

日常情绪量表

第_____周

姓名：_____

起始周：_____

日期	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
最佳	9	9	9	9	9	9	9
每	8	8	8	8	8	8	8
日	7	7	7	7	7	7	7
心	6	6	6	6	6	6	6
情	5	5	5	5	5	5	5
分	4	4	4	4	4	4	4
数	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
最糟	1	1	1	1	1	1	1

思维状况
评分

正性思维 _____

负性思维 _____

与人交往评分

积极的交往 _____

消极的交往 _____

抑郁症治疗指南

每周活动计划

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
上午							
9--10							
10--11							
11--12							
下午							
1--2							
2--3							
3--4							
4--5							
5--6							
6--7							
7--8							
8—继续							

贝克抑郁量表 (BDI)

阿伦·T·贝克 1978 年编制。您可以通过联系心理咨询公司来得到这份量表，数量有限，预购从速。订购服务中心：德克萨斯州圣安东尼奥市 839954 号邮箱。电话 78283-3954，800 228 0752。传真是 5122700327。

人际关系如何影响心情——四课中的第四节

复习：

- 1.家庭作业。
- 2.本模块的目的。

I.人际关系对于你的心情非常重要，因为：

- A.他们可以帮助你获得有意义的体验。
- B.他们可以支持你生活的价值观。
- C.他们可以为你提供友谊和稳定的感觉。
- D.你觉得重要的自我形象，可以在他人中得到反应。

II.当人际交往出现问题时，认为你自己或者其他人有问题，是无益的。

- A.考虑如下问题会对你有所帮助。
 - 1.双方是否希望从友情里得到相同的结果？
 - 2.彼此是否志趣相投？
 - 3.你们是否可以互诉彼此的感觉和印象？

III.交往就像养车，他们需要保养，当出现问题时就会停滞不前。

- A.交往永远没有尽头。
 - 1.就像生命的意义永远不可能被完全发掘。
 - 2.一切都在发展变化。
- B.另一方面，如果交往的一方或者双方需要做出巨大的改变才能使关系维持时，交往不能承受如此之痛。
- C.一旦交往得到确定，我们就需要努力使之向最好的方向发展。

IV.交往可以塑造你的生活。

- A.你的社会环境，可以帮你成为你想做的好人。
- B.社会关系可以带给你自我价值感，自信心，和自我印象。
- C.挑选有益的朋友，而不是有害的。

V.学会自信。

- A.你喜欢在小组中提出问题或探讨事情么？

B.你喜欢得到问题的反馈么？

C.你希望在小组内得到组外难以得到的真诚的反馈意见么？

抑郁症治疗指南

VI.一个帮助你有效地理解他人的工具就是积极倾听。

A.通过询问其他人来核对你是否理解了他们的意思。

1.最简单的方式就是用你自己的话来重复其他人所说的。

2.你可以直接询问他们的意思。

B.很多人没有真正明白别人的意思就发生了争论。

家庭作业:

1.继续完成日常情绪量表。

2.注意你和他人的交往是如何影响你的心情。

3.准备一些愉快或不愉快交往的例子，下周讨论。

抑郁症治疗指南

日常情绪量表

第_____周

姓名：_____

起始周：_____

日期		_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
最佳		9	9	9	9	9	9	9
每		8	8	8	8	8	8	8
日		7	7	7	7	7	7	7
心		6	6	6	6	6	6	6
情		5	5	5	5	5	5	5
分	一般	4	4	4	4	4	4	4
数		3	3	3	3	3	3	3
		2	2	2	2	2	2	2
	最糟	1	1	1	1	1	1	1

思维状况
评分

正性思维

负性思维 _____

与人交往评分

积极的交往 _____

消极的交往 _____

抑郁症治疗指南

每周活动计划

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
上午							
9--10							
10--11							
11--12							
下午							
1--2							
2--3							
3--4							
4--5							
5--6							
6--7							
7--8							

8—继续							
------	--	--	--	--	--	--	--

贝克抑郁量表 (BDI)

↵

↵

阿伦·T·贝克 1978 年编制。您可以通过联系心理咨询公司来得到这份量表，数量有限，预购从速。订购服务中心：德克萨斯州圣安东尼奥市 839954 号邮箱。电话 78283-3954，800 228 0752。传真是 5122700327。|