

童年创伤引发的抑郁障碍阅读疗法书方分析及配伍^{*}

□ 宫梅玲 徐海军 雷菊霞 张洪涛 刘文国 楚存坤

摘要 泰山医学院阅读疗法课题组选择了 30 名因童年创伤引发抑郁障碍的大学生为阅读疗法实验对象。采用交互式阅读疗法、心理咨询法、音乐疗法、群体支持法相结合的立体化治疗方案,并将中医的论治流程、中医方剂学的配伍原则、中医郁证的情志疗法与阅读疗法原理相结合,提出了阅疗治法、选书类别、靶向投书、检测效果及书方配伍的阅读疗法施治流程。通过了解抑郁知识,接受抑郁现实;阅读别人的抑郁症,宣泄抑郁情绪;讲出童年创伤,疗愈内在小孩;学习抗抑郁方法,驱除消极思维的递进式分段阅疗,最终取得了实验对象治愈率达 70% 以上,有效率 80.3% 的良好效果。经对疗愈作用大的文献的药性分析,组创了疗愈童年创伤引发的抑郁障碍阅读疗法配伍成方。

关键词 大学生 童年创伤 抑郁障碍 阅读疗法 书方配伍

分类号 G252.17

DOI 10.16603/j.issn1002-1027.2017.03.006

国外相关研究发现,童年创伤经历和青少年的各种精神障碍高度相关,尤其是抑郁情绪,童年的创伤性经历是抑郁症发作的易患因素^[1]。河北工程大学杨曙民的调查发现:“留守大学生抑郁症患病率高达 44.1%,高于普通大学生抑郁症患病率 13.97% 的水平”^[2]。金英的调查指出:“50% 的超生寄养儿童有强迫心理和强迫行为,人际关系敏感;近 1/3 的超生寄养儿童感到焦虑,有异常行为”^[3]。可见,童年创伤是青年学生产生抑郁障碍的重要原因。笔者多年的阅读疗法实证研究也支持这一观点。由于童年创伤的阴影难以去除,负性思维模式根深蒂固,单一采用药物治疗、心理咨询法,虽然都有一定成效,但效果并不十分理想。如何利用立体化的阅读疗法,帮助这一弱势群体疗愈童年创伤,解除抑郁魔咒,恢复正常生活,这是笔者近几年阅读疗法实证研究的重点之一,也是本次进行的“大学生抑郁障碍阅读疗法中医学配伍书方研究”课题的难点部分。课题组采用科学的检测方法、缜密的实验设计及系统化的治疗方案,顺利完成了童年创伤引发的大学生抑郁障碍配伍书方专题研究。

1 研究对象及方法

实验对象是 30 名因童年创伤引发抑郁障碍的本校大学生,其中 10 名是经医院确诊患抑郁症的求助者,20 名是从实验前进行的贝克抑郁自评测试中筛选出来的,分值在 17—42 分以上的轻、中、重度抑郁学生。这些学生都是喜欢读书,有强烈的治疗意愿,自愿尝试阅读疗法的。该实验组成员中,女生 25 名,男生 5 名,年龄在 18—23 岁。

实验方法与失恋引发的抑郁障碍基本相同,以交互式阅读疗法为主,心理咨询法、音乐疗法、群体支持法为辅^[4]。以读书会、书方推荐会的形式进行团体阅疗。利用个案访谈、电子邮件、微信、电话等方式,对实验对象进行全程指导和干预。实验效果检测,采用单组前后比较法,不设对照组。实验时间 3 个多月。阅读治疗前后,各做一次贝克抑郁自评量表的测试,实验结束后比较前后测试结果,确定阅读治疗效果。并采用书籍疗愈作用问卷调查法、个案交流法,收集阅疗反馈信息,确定不同书籍的阅疗效果,分析书籍的权重,提出配伍成方。

^{*} 国家社会科学基金课题一般项目“大学生抑郁症阅读疗法中医学配伍书方研究”(编号:13BTQ020)的研究成果之一。

通讯作者:宫梅玲,ORCID:0000-0003-0423-371X, gmltsyxy@126.com。

2 阅读疗法施治流程

阅读疗法的施治流程,是指阅读治疗的环节和先后次序。目前,国际上并没有一个具有普遍意义的阅读疗法施治流程。为了设计一个既符合阅读疗法的认同、净化、领悟原理,又具有科学性和规范性的阅读疗法施治流程,笔者进行了多年的探索,先后对中西医治疗流程进行了比较,认为中医论治流程具有借鉴意义。中医论治流程可概括为:治法——选方——遣药——医嘱——随访五个步骤。“治法”,是针对某一病症的治疗方法或治疗原则;“选方”,是依据“治法”选药,按照君臣佐使配方;“遣药”,是医生依据患者的病情与病症的初中末不同阶段,而适当选用适宜的药物;“医嘱”,是医生向患者说明方药的煎服方法及注意事项;“随访”,是医生对患者的治疗效果进行跟踪随访,了解患者的病情变化的全过程,以利于总结治疗经验^[5]。参照中医论治流程,结合阅疗实践经验,将本次阅读疗法实验流程归纳为:阅疗治法——选书类别——靶向投书——检测效果——书方配伍。

2.1 阅疗治法

大学生因童年创伤引发的抑郁障碍与失恋引发的抑郁障碍,都是情志方面的疾病,阅疗治法完全相同,即“疏郁安神,移情易性”^[6]。本次实验中“疏郁安神”,主要根据抑郁患者童年的委屈、愤怒、恐惧、忧思等情绪淤积,按中医情志学的悲胜怒、思胜恐、喜胜忧等以情胜情的疗愈理念,有的放矢地推荐阅读有强大情绪宣泄功能的悲剧文学作品,把积聚郁结在心中的不良情绪发泄出来,尽快恢复心理平衡和平静。“移情易性”则是通过推荐阅读心理学家、精神病学家撰写的合理情绪疗法、认知行为疗法等心理专著,用理性思维和自我辩论法,转移其负性思维的焦点,改易其心志,建立积极的认知系统。

2.2 选书类别

童年创伤性抑郁障碍疗愈文献的筛选,需要阅读疗法师对国内外该领域文献的博读精选及药性分析与实证检验。笔者近几年专注于童年创伤引发的抑郁障碍的书方研究,凡是心理专家推荐的,学生反馈效果好的文献,均认真研读,并对作者的人生经历、社会地位、学术贡献、书的内容及作用进行分析比较,参考网上读者的书评,结合多年的研究经验和案例反馈信息,将疗愈童年创伤性抑郁障碍文献类别,明确为以下三类:第一,因童年创伤而患抑郁症

的作家撰写的纪实文学;第二,有童年创伤的心理学家撰写的疗愈童年创伤的自助类文献;第三,心理学家、精神病学家撰写的治疗抑郁方法的自助类文献。

2.3 靶向投书,分段治疗

“靶向投书”,是笔者总结多年的阅疗经验,根据“疏郁安神,移情易性”的阅读疗法总治则,针对实验对象的抑郁病因及消极思维的主症,投放经实践证明,能引发患者强烈共鸣,疗愈作用大的文献,进行对症治疗的新方法。本次试验,阅读疗法师有的放矢地筛选了9种靶向文献和7种辅助文献,通过了解抑郁症知识,接受抑郁现实;阅读别人的抑郁症,宣泄抑郁痛苦;讲出童年创伤,疗愈内在小孩;学习抗抑郁良方,驱除负性思维的递进式分段阅疗,循序渐进地疏通心理淤积,抚平内心创伤,认清扭曲认知的真相,从根本上删除负性思维诡异程序,建立积极正向思维新程序。

2.3.1 了解抑郁症知识,接受抑郁现实

通过对30名实验学生的心理咨询发现,只有10名被医院诊断为抑郁症的患者,了解抑郁症知识,接受过专业咨询和药物治疗。其余20名轻、中、重度抑郁的学生,对抑郁症知识知之甚少,并未意识到自身的痛苦是疾病,而非思想的问题。因而,普及抑郁症知识,解除抑郁困惑,是疗愈的第一步。阅读疗法师,针对学生对枯燥的专业书籍不感兴趣的现实,结合大多数学生喜欢漫画的特点,选择日本精神病学家越野好文的漫画书《图说抑郁症的治疗》为阅疗初期的靶向文献。该画书百余页,1个小时即可读完。书中以虚拟人物优子小姐患上抑郁症的故事为主线,直观形象地描绘了抑郁症的临床症状、诊断标准、治疗过程和方法,告诉读者常用药物效果及人们与抑郁症患者交往时的注意事项。通俗易懂,深入浅出,且没有副作用。学生读该书后,明白了抑郁症就像感冒一样是一种常见疾病,即使真患抑郁症也不丢人,不可怕,需要接受心理咨询或专业治疗。

2.3.2 读别人的抑郁症,宣泄抑郁痛苦

了解了什么是抑郁症,只是治疗的第一步。为什么我会患抑郁症?得了抑郁症后我该怎么活?这是所有抑郁症患者从心底发出的愤怒呐喊。因此,根据中医情志学的“以情胜情”、“悲胜怒”的疏泄办法,疗愈进入到阅读别人的抑郁症,寻求抑郁原因,宣泄抑郁痛苦的第二阶段。目前,国内外抑郁症患者的自传很多,笔者对十几本同类作品进行了阅读

分析,筛选出两部因童年创伤而患重度抑郁症的作家的自传为靶向文献。一部是加雷斯·奥卡拉罕的《人最高的是头颅:一个抑郁症患者的前世今生》,另一部则是李兰妮的《旷野无人:一个抑郁症患者的精神档案》。延伸阅读文献:美国剧作家、重度抑郁症患者伊丽莎白·斯瓦多的《我的抑郁症》,阳光工程心理互助论坛的16位抑郁症患者集体编写的《走过抑郁的日子》。

阅读治疗师对靶向文献导读后,留有详细的家庭作业:第一,以年龄为轴,分别列出加雷斯、李兰妮童年遭受的创伤性事件,总结两人抑郁产生的原因;第二,摘录两本书中让自己强烈共鸣的语句和段落,并附上对该段文字的真实感悟;第三,总结加雷斯13岁患上强迫症的自愈方法,并列出加雷斯战胜抑郁的7条经验;第四,列出李兰妮抗击抑郁的书目,总结阅读疗法帮助李兰妮解除了哪些困惑,简述李兰妮写“认知日记”的目的,找出李兰妮抗击抑郁的18种自助疗法。

延伸阅读文献《我的抑郁症》绘本,该书百余页,半个小时即可看完,要求学生都要粗读一遍,重点学习伊丽莎白·斯瓦多抗抑郁的方法,了解抑郁症的高复发性,明白在今后的生活中,谁也无法阻挡负性事件的发生,即使再次陷于抑郁中,要坚信“你走出来过一会,你就还能再走出来”^[7]。《走过抑郁的日子》的16个案例中,14例能配合靶向文献,进一步证明童年创伤是诱发抑郁障碍的重要原因,明白患抑郁症并非自己的过错,树立积极预防和治疗的观念。本阶段阅疗时间为1个月,疗愈作用评价见表1。

表1 抑郁症患者的自传作用评价

内容及体裁	作品及作者	作用大
抑郁症患者的纪实文学	《人最高的是头颅:一个抑郁症患者的前世今生》/加雷斯·奥卡拉罕	22
	《旷野无人——一个抑郁症患者的精神档案》/李兰妮	18
	《我的抑郁症》/斯瓦多,作家	12
	《走过忧郁的日子》/阳光工程心理互助论坛	2

22名学生认为《人最高的是头颅:一个抑郁症患者的前世今生》是一本励志巨著,故事性、可读性强,疗愈作用大。作者加雷斯是爱尔兰最受欢迎的

电台节目主持人、知名作家。他以深厚的文化底蕴和高超的驾驭文字的能力,真实再现了自己患抑郁症的痛苦与挣扎,不屈与抗争及最终战胜抑郁的故事,引发了学生的强烈共鸣。书中记录了他从6岁开始,经常被同学欺负及老师的鞭打脚踢,形成了自卑、交际恐惧等性格特征,特别是从11岁开始,遭受自己崇拜的牧师长达一年的性虐待,导致他13岁患上强迫症,差点被送进疯人院的不幸童年。揭示了童年创伤是他患重度抑郁症的根源。实验组学生们均认同书中与自己经历相似的部分,并从书中找到精神的安慰和心灵上的帮助,增强了战胜抑郁的信心。学生们通过与加雷斯的“内心实况”碰触,得到一种全新的启示:走出抑郁深渊的真正力量不能全靠药物,而是靠直觉和潜能来疗愈童年创伤,改变错误的认知模式,建立积极的思维模式。

例如,童年曾有过留守、寄养经历的刘洋,抑郁情绪、强迫思维,如影随形,痛苦不堪。读该书后他写道:“从来没有一本书像《人最高的是头颅:一个抑郁症患者的前世今生》一样,深深地打动了我。加雷斯的每一句话,像是在我脑海里重复过不知多少遍的内心独白。我童年的经历与加雷斯有许多相似之处。我甚至觉得我就是加雷斯,加雷斯就是我。读它就像在与一个老朋友交谈。我不得不说,这本书慰藉了我受伤的心灵,给了我征服抑郁、战胜强迫症的信心和勇气,我甚至摘录了半本书”。

童年遭受父母、亲戚、老师、同学及邻里多重伤害的张小勇,在阅疗日记中写道:“我无法用语言来描述这本书对我的震撼,心头反复跳跃着‘相见恨晚’四个字,我一遍遍阅读,摘抄下了我喜爱的段落和章节,反复咀嚼和品味,感叹自己若早一点读到这本书就会早一天挣脱抑郁的纠缠。加雷斯成功战胜抑郁的秘诀:‘释放所有的感情创伤,放弃缅怀往事,卸下痛苦的包袱;摒弃过去,专注于未来,为自己活,不要任何人为我的快乐负责’^[8],成了我的日常习惯。坚持三个月后,我的自闭、抑郁大为改善,自信逐步建立,同学关系渐渐融洽,大胆参加班委竞选,成功当上文艺委员,积极参加学校组织的各类文娱活动,非常感谢这本书对我的启迪和帮助”。

18名受原生家庭伤害的学生认为《旷野无人——一个抑郁症患者的精神档案》疗愈作用大。该书是当代著名作家、深圳作协主席、重度抑郁症患者李兰妮的病状报告。她在书中分析了自己患抑郁

症的主要原因是童年被遗弃、被寄养及遭受家暴。通过阅读,学生总结出了阅读疗法是李兰妮了解抑郁症知识,学习抗击抑郁的方法,找到自己患抑郁症的根源,宣泄压抑与痛苦的重要方法。李兰妮用“认知疗法”对抗抑郁症负性思维的82篇“认知日记”,使学生看到了“认知疗法”的神奇效果,为下一步学习认知疗法埋下兴趣伏笔。

在交流阅疗心得时,曾遭受过家庭暴力的小元,读罢《十二岁的小院》摘录^[9],嚎啕大哭:“终于有人理解了我内心的无助与崩塌”。这个因妈妈强势,从小不敢有自己的想法,稍有反抗便招来母亲打骂的重度抑郁的女生,心中的压抑与愤怒得以宣泄。并主动去医院就医,虽然被确诊为抑郁症,但她不再恐惧和害怕,相信有李兰妮做榜样,自己定能战胜抑郁。张小勇过去遇到烦恼时,总是喜欢躲在衣柜听歌,或钻到床底下睡觉,这种怪癖让他始终觉得自己是个另类,痛苦不堪。当读到50多岁的李兰妮抑郁后也有这种情形,经常躲在衣柜里或藏到床底下才感到安全后,他一下子释然了,感叹道:“原来这都是童年缺乏安全感造成的啊”。

《我的抑郁症》一书,中、重度抑郁的学生感同身受,共鸣强烈。但几个轻度抑郁的学生反映,读该书后,将自己代入其中,感觉很不舒服。特别是斯瓦多被抑郁症纠缠了30年,反反复复,始终没有治愈,让他们产生了恐惧心理,有副作用。因此,该书只适合于中、重度抑郁症患者阅读,不适合轻度抑郁学生阅读。

通过该阶段阅读治疗,实验组的学生在阅读别人的抑郁症的过程中,释放了精神压力,宣泄了抑郁情绪,疏通了心理郁结。特别是抑郁患者成功战胜抑郁的案例,为实验者增强了战胜抑郁的信心。

2.3.3 讲出童年创伤,疗愈内在小孩

改变在一点一滴的领悟和行动中发生,这个过程是缓慢甚至是痛苦的,而对痛苦成因的认知,是疗愈创伤的开始。大学生抑郁症、强迫症、社交恐惧症越来越多的原因,一是我国上世纪90年代初颁布了严厉的计划生育政策和出现年轻父母外出打工潮,此时期出生的一批超生寄养儿童和留守儿童,已陆续进入大学。由于他们在成长过程中严重缺乏父母关爱和家庭温暖,留下严重的心理创伤。二是我国的传统家教强调孩子必须无条件服从父母,这种强势教育模式,不符合儿童心理发展规律。特别是许

多父母教育孩子,常用责备、打骂、羞辱,甚至威胁、恐吓来控制孩子意志,“让孩子失去自主,活在恐惧中,内在小孩伤痕累累”^[10]。儿童受虐不敢也不许反抗,所有的不公、委屈、愤怒只能压抑在心里,久而久之,郁结成疾。从心理咨询的角度看,只有让他们讲出曾经的伤痛,才能踏上重塑心灵的旅程。因此,阅疗的第三步,是提供具有强大情绪宣泄功能的文献,引导实验者,讲出童年创伤,了解创伤的源头,打开心郁结,疗愈内在小孩。此阶段的靶向文献是:朱德庸的《我只想抱抱小时候的自己》,约翰·布雷萧的《别永远伤在童年:如何治愈自己的内在小孩》。延伸阅读文献是:约翰·布雷萧的《家庭也会伤人》,埃里克森的《自我发展理论》,约翰·贝曼《四步童年创伤疗愈法》。阅读治疗师对五种文献阅读顺序、阅读形式及疗愈目标均制订详细计划。

首先,引导学生读朱德庸的《我只想抱抱小时候的自己》,并结合自己童年的经历,现场完成“我也想抱抱小时候的自己”作文,以达到挖出心中结石,宣泄童年压抑的愤怒与痛苦等目标,时间三个小时。其次,指导有心理咨询师资格证的阅疗协会骨干,主讲约翰·布雷萧的《别永远伤在童年:如何治愈自己的内在小孩》,以读书会、工作坊等形式,实施团体阅读治疗,每周一次,根据书中内容,分五次讲完,达到疗愈内在小孩的目标。第三,心理咨询师、阅读治疗师主讲延伸阅读文献,不布置作业,要求学生只了解重点即可。如,约翰·布雷萧的《家庭也会伤人》,要求学生了解一个人的心理问题与他的家庭紧密相连,明白自身的心理问题来自于原生家庭和早年痛苦经历,达到找到痛苦根源之目的。埃里克森的《自我发展理论》,学生只需了解“人生心理发展的8个阶段”,明白任何年龄段的教育失误,都会产生心理障碍,形成不健全的人格,达到使实验者反思自己伤在哪个阶段之目的。两千余字的约翰·贝曼的《四步童年创伤疗愈法》,微信投放给每位实验者,自主阅读,随时疗愈。该阶段阅疗时间为1个多月。5种文献疗愈效果评价见表2。

表2显示,30名学生均被《我只想抱抱小时候的自己》打动。朱德庸在这篇三千余字的记叙文中,用幽默诙谐的语言,描述了自己童年因患自闭症而遭受来自母亲、老师、同学、亲戚的嘲弄、歧视,导致他童年伤痕累累和深深的自卑。文章催人泪下,引发了学生的强烈共鸣。他们都从朱德庸身上看到了

表2 疗愈童年创伤文献作用评价

内容及体裁	作品、作者	作用明显
心理学家的自助类文献	《我只想抱抱小时候的自己》/朱德庸	30
	《别永远伤在童年》/约翰·布雷萧	20
	《四步童年创伤疗愈法》/约翰·贝曼	12
	《自我发展理论》/埃里克森	9
	《家庭也会伤人》/约翰·布雷萧	4

自己童年的影子,奋笔写下了自己成长中的伤心故事。分析30篇成长故事,笔者发现:超生寄养儿童和留守儿童占绝大多数,而多数实验者曾遭受家庭暴力、教师体罚、同学欺负、亲戚歧视等多重创伤。例如,张小勇读后,流着泪写下三千字的《不堪回首的童年》,历数了自己作为超生寄养儿童,被母亲、舅妈、老师、同学、邻里歧视、贬损的痛苦经历,讲述自己在抑郁中挣扎了7年,曾两次写下遗书,想了一百了的悲伤故事。胡秋雁读后,以《苦难的童年》为题,倾诉了自己因不是传宗接代的男孩,而被亲人、邻里歧视,导致她13岁罹患强迫症,住进精神病院的地狱般的经历。李雪认同朱德庸的观点“老师是正义的化身,往往最不正义,他的外衣让他可以滥用权力。你没有反抗能力,连表达能力也没有,只有承受”^[11],并借此倒出了她小学时多次被老师当众抽耳光、踹肚子、罚站的屈辱与愤怒。小敏认同朱德庸的“我妈让我总在内疚中”^[12]。她在读后感中写道:“我妈也是这样,从小到大,没对我用过一个鼓励词语,‘笨蛋’‘我怎么生了你这样的傻瓜’‘你怎么不去死’‘当初就不该要你’等等,让我一直内疚和自卑”。实验对象在读过《我只想抱抱小时候的自己》后,卸下了防御面具,纷纷写下自己的故事。

《我只想抱抱小时候的自己》一文,让学生找到知音。对该文的高度认同,让学生勇敢地讲出童年的创伤,发泄出心中的愤懑,体验到了宣泄后的畅快。清空才可以容纳,这篇靶向文献的良好效果,让阅读疗法师更全面地了解学生抑郁的病因和成长中的阻塞,为下一步因人而异,对症下药,奠定基础。

20名学生认为《别永远伤在童年:如何治愈自己的内在小孩》作用突出。约翰·布雷萧因为父亲酗酒,并在很小的时候被父亲抛弃,让他觉得自己一文不值,不配得到父亲的爱。他从来没有感受过被人爱和被人尊重的滋味,也从来没把自己当成一个人来爱过。早在他十几岁的时候,就跟其他没有父亲管教的人一起鬼混,喝酒、嫖妓,以此证明自己是

个男子汉。从15—30岁,他酗酒、吸毒到了成瘾的地步。当他发现自己不能再这样下去后,就把酒瓶束之高阁,还戒掉了毒品。此后他花了25年的时间研究酗酒者和嗜毒者瘾癖行为背后的根源,终于发现一个共同的因素,那就是受伤的内在小孩。之后,他总结自己的疗愈经验,首创“内在小孩疗法”,成为20世纪最具影响力心理学大师。这本改变人生之书,曾为全球数百万人开启疗愈内在小孩,重建人生的新契机,找到了人生幸福的方法。

笔者组织的五场《别永远伤在童年:如何治愈自己的内在小孩》读书会,在张信哲磁性且撞击心灵的《亲爱的小孩》的背景音乐下,导入读书会的主题“遇见并寻回内在小孩,疗愈童年创伤”。咨询师带领参与者,边阅读,边交流,根据书中指导进行往事大盘点,将来自童年一直纠缠着他们的被抛弃、被虐待、被欺负、被羞辱、被性侵以及父母离异所造成的苦恼与怨恨倒在纸上,以此达到宣泄内心爱恨交织的痛苦,达到疗愈受伤的内在小孩的最终目标。

例如,抑郁女生玉兰给爸爸妈妈的信:“爸爸、妈妈,不知道什么原因,我一觉醒来,就再也见不到你们了,那年我才3岁啊。我哭着找你们,发疯地想你们。奶奶、爷爷不告诉我你们的去向,在他们眼中,女孩不如家里的一条小狗,根本不受待见。孤独、无助、恐惧,让我变得自闭,关上了与人交流的大门。3年后,你们带着3岁弟弟突然出现在我的面前,本来应该高兴的事,但我心里却没半点喜悦的涟漪。你们对弟弟视如掌上明珠,视我如草芥,我成了家里多余的人,爸妈,我恨你们!”

小欣给爸爸的信:“爸爸,我厌恶你!你嗜赌成性,好吃懒做。每次输了钱就打我和妈妈出气,我和妈妈被你打的伤痕累累,我每天都活在恐惧与不安中。为还赌债,你把家里值钱的东西都卖了。有一次,妈妈卖掉了自己的秀发,拿着50元钱刚回到家,就被你抢走。特别是我3岁那年,因看到你稀饭碗里埋着的鸡蛋,而我碗里没有,当我嚷着要喝你那碗稀饭时,你却暴躁地将滚烫的稀饭,全泼到我的脸上。现在想起来,脸仍能感到火辣辣的疼!爸爸,你不配做爸爸!”

李雪给小学老师的信:“张老师,我恨你!记得有一次我做错一道题,评卷时,你突然走到我的面前一掌打在我的脸上,并愤怒地说:‘你看看这题这么简单,除了你还有谁做错了。’然后你揪着我的衣领,

像拎小鸡一样把我拽到了讲台,让我自己打自己耳光,在全班同学的注视下,我屈辱的掌掴着自己,直到你消气为止。你知道吗,当众打耳光是个多么残酷的体罚,只是当时年龄太小,不懂得保护自己。”

通过追溯童年往事,认识到内在小孩是如何受了伤,了解童年创伤如何影响人的一生,并将自己痛苦的根源一层一层地剥开,一点点释放。发自肺腑的书信交流与冥想中的握手言和,逐渐寻回受伤的内在小孩,成为她(他)的“新父母”,在爱与呵护中,学生逐渐走向了开启人生的重建之路。

2.3.4 学习抗抑郁良方,驱除负性思维

经过前三个阶段的阅读治疗,实验对象清理了童年的创伤,找到了抑郁症的根源,特别是阅读别人的抑郁症,抚慰了心灵,平衡了心态,建立起战胜抑郁的信心,达到“疏郁安神”的目的。但是,自卑、自责等负性思维仍无法随之消失。治疗进入最后阶段,学习抗抑郁良方,驱除消极思维模式,建立积极思维模式,实现“移情易性”总目标。该阶段靶向文献是:精神病学家伯恩斯的《伯恩斯新情绪疗法》,心理学家露易丝·海的《生命的重建》,心理学家萨提亚的《接纳自己祈祷文》,人际关系学大师卡内基的《人性的优点》。延伸阅读文献:精神病学家森田正马的《神经衰弱和强迫观念的根治法》,贾惠萱、康成俊的《森田疗法》。6种文献,均是上个世纪国外精神病学家、心理学们研究出来的治疗抑郁症、强迫症、焦虑症行之有效的方法。由于此类书籍多枯燥乏味,难以引起学生的阅读兴趣,阅读疗法师的导读非常重要。笔者的做法是:首先选出每种文献需要学生阅读和掌握的重点,如,《伯恩斯新情绪疗法》一书,重点阅读和掌握认知疗法的概念、抑郁症的十大扭曲认知,实践对抗负性思维的“三栏法”;《生命的重建》一书,先读最后一章“我的故事”,了解作者的悲惨命运和她成功重建生命的感人事迹,再重点读前三章,学习露易丝·海“爱自己,接纳自己,找到生命的价值”的方法;《人性的优点》一书,重点掌握和熟练运用“卡瑞尔解除忧虑的万能公式”对抗抑郁、焦虑和强迫思维等。其次,组织指导阅读骨干,将他们受益大、感悟深的内容,结合自己的亲身体会,以书方推荐会的形式介绍给实验组的其他伙伴,达到一人读书众人受益的目的。此阶段阅读时间为1个多月。疗愈作用检测见表3。

表3 抗击抑郁方法书籍的作用评价

内容及体裁	作品及作者	作用大
心理自助 类文献	《伯恩斯新情绪疗法》/大卫·伯恩斯	25
	《人性的优点》/卡耐基	18
	《生命的重建》/露易丝·海	15
	《接纳自己祈祷文》/萨提亚	12
	《神经衰弱和强迫观念的根治法》/森田正马	4
	《森田疗法》/贾惠萱、康成俊	4

25名学生认为《伯恩斯新情绪疗法》是克服负性思维的好方法。目前,世界精神医学界公认,“认知疗法”是治疗抑郁症的有效方法。伯恩斯是美国著名心理学家,认知疗法最重要的发展人之一。《伯恩斯新情绪疗法》一书,系统介绍了抑郁症认知治疗的一整套简单易学、操作性强的方法和技巧,让患者无需去诊所,仅依靠阅读该书来改变认知,自己对自己进行认知疗法,从而摆脱抑郁情绪。美国人的对比实验表明:按照伯恩斯的认知疗法去帮助抑郁症患者,能使超过70%的人走出抑郁^[13]。此次参加实验的学生也一直认为:《伯恩斯新情绪疗法》枯燥乏味,但他克服负性思维的“三栏法”简单实用,是让他们终生受益,战胜抑郁的好方法。

18名学生为《人性优点》点赞。卡瑞尔解除忧虑的万能公式,成为学生用来为解除焦虑、抑郁和强迫思维常用的放松减压方法。12名学生喜欢萨提亚的《接纳自己的祈祷文》,每当自卑自责时便大声朗读。例如,穆子中学因给暗恋男生的一封求爱信,被男生当众宣读和羞辱,引起全班同学对她的孤立欺凌。造成了她自卑、自责、自罪,敏感多疑及强迫性穷思竭虑。读了《接纳自己的祈祷文》她立即有了被“解救”的感觉,知道了不接纳自己是认知错误。她说:“朗读祈祷文,让我浑身充满了自信的能量。我每天坚持朗读,越读越激动,多年的委屈一次次得到拥抱和安抚,我热泪盈眶!血液澎湃!我找到了自己,我以新的视角看待自己和别人,我可以去爱别人,也可以接受别人的爱。这篇诗文,像一股清泉般流入我的心田,滋养了我干涸的心。”

15名学生从路易斯·海的《生命的重建》中获益。《生命的重建》是一本帮助人们疗愈童年创伤,找到自尊和自爱,重建自己的美好生活的伟大著作。这本风靡全球的心理自助书的作者露易丝·海,从自己的坎坷经历和疗愈身心疾病的经验中,提炼出

摆脱苦恼的有效方法:只有爱自己、接纳自己,找到生命的价值,放下所有的仇恨,宽容原谅伤害过自己的人,驱除消极思维模式,建立积极思维模式,才进行生命的重建。该书在医治人们精神创伤和身体疾病方面,具有药物疗法无法替代的作用。例如,重度抑郁症患者小欣读后在阅疗日记中写道:“回想起来依然心悸,那些日子,我的整个世界暗淡无光,一个人在无底的黑洞中苦苦挣扎。绝望、无助、痛苦,如潮水般向我袭来。辗转三家医院,诊断结果都是抑郁症。一年来,我心神不宁,焦躁难安,生活一片混乱。当我尝试阅读治疗时,《生命的重建》以它阳光般的思想照亮我的心,把我从负面的思想深渊拉出,并且帮我重新认识我和世界的关系。以前,我总抱怨父亲在我童年时对我造成的巨大伤害,甚至对赌徒父亲,深深地厌恶。但露易丝说:‘我们与父母的关系在前世便已注定,不是父母选择了我们,而是我们选择了父母,心甘情愿地做他们的子女。我们的父母不可能教会我们他们不知道的事情,这些对你实施如此方式的人与你有着同样的害怕和恐惧^[14]。为此,我静下心来梳理了父亲的成长环境,同时明白了父亲暴力性格的形成与爷爷奶奶的离异和非打即骂的农村教育方式有关。突然间,我觉得自己的父亲更像一个渴求温暖和爱的孩子,他需要我的理解和关怀。那一刻,我对之前他带给我的不安和恐惧一一释怀,因为我相信,他是爱我的。我想,我的人生将从我重新认识父母并从爱他们开始改变。因此,我愿意放下曾经的痛苦并谅解一切。《生命的重建》就这样给我的生活带来真实的改变,它如涓涓细流,融入我的生命。当我用爱去思考时,我觉得自己是多么幸福,我认识到自己的思想有无数可能,仿佛为自己注入新的血液,它充满了爱与包容,充满了无限的力量,在我的身体里流淌,流进我的心里。”

本阶段通过学习认知疗法,做认知治疗练习,使实验者明白了抑郁症的负性思维,都是自己大脑创出来的,而并非事实,只要改变负性思维模式,建立积极思维模式,人就会开心快乐起来。

2.4 疗愈效果测评

经过3个月的靶向投书和团体阅疗,辅以经常性的心理咨询、朋辈辅导、音乐疗法,实验取得了令人满意的效果。除5名学生因无法集中精力读书及集体治疗不适应等原因,中途退出外,其他学生均有明显的治疗效果,总治愈率达70%,有效率达

80.3%。两个月的跟踪回访发现,有3名因失恋、考试焦虑及交际障碍等原因,抑郁再次复发。正如斯瓦多所说:“即使再好的药,也不能阻止生活中的事件发生,例如,死亡、失业、离婚、争执、战争、疲惫、破产、疾病、坏工作等”^[15]。对于刚从抑郁中走出来的学生,积极的认知系统还相当脆弱,遇到失恋、考试及交友失败等负性事件,抑郁复发是非常正常的。不过,他们在同伴的关心呵护下,不再孤单和惧怕,坚信走出来过一回,就还能再走出来。继续用“认知疗法”克服负性情绪,朗读萨提亚的“接纳自己的祈祷文”树立自信心,运用“卡瑞尔万能公式”为自己减压放松,心态逐渐平静,抑郁症状减轻。

实践证明,多种文献配合阅读,对童年创伤引发的轻、中度抑郁学生疗效显著,而对个别重度抑郁症患者,虽然有效,但不能痊愈,应配合其他疗法综合治疗。实验组阅疗前后效果对比见表4。

表4 30名抑郁障碍学生阅疗前后效果对比表

3个月前贝克抑郁自评			3个月后贝克抑郁自评			退出人数
分数	抑郁程度	人数	分数	抑郁程度	人数	
17-20	轻度抑郁	13	0-10	正常	13	
21-30	中度抑郁	5	0-10	正常	3	1
			17-20	轻度抑郁	1	
31-40	重度抑郁	7	0-10	正常	4	2
			21-26	中度抑郁	1	
42以上	极端抑郁	5	0-10	正常	1	2
			17-20	轻度抑郁	1	
			21-30	中度抑郁	1	

3 书方配伍及使用说明

3.1 书方配伍

“配伍”是中医学术语,笔者通过多年的阅疗实践,发现书方配伍与中药的配伍有许多相通之处。因而将其“君、臣、佐、使”的组方原则,应用到阅读治疗的过程中,提出了阅读疗法“书方配伍学说”。书方配伍“就是有目的地按病情需要和书药特点,有选择地将两种以上书籍配合阅读,以产生协同互补作用,增强疗愈效果”^[16]。实验结果显示:因童年创伤而患抑郁症的作家撰写的纪实文学,有童年创伤的心理学家撰写的治疗童年创伤的自助类文献,精神病学家撰写的治疗抑郁症方法的自助类文献,适当选取,合理搭配,恰如一剂中药方中的君、臣、佐、使,具有针对性强,精神营养丰富,在疗愈童年创伤,抗

抑郁过程中发挥着相辅相成,协同互补的作用。笔者通过以上有效书籍的作用分析,结合中医方剂学配伍原则,对其进行配伍,提供阅读疗法成方见表5。

表5 童年创伤性抑郁障碍阅读疗法配伍成方

成分	书名、作者	作用
君药一味	《伯恩斯新情绪疗法》/大卫·伯恩斯	学认知疗法。改错误认知,除消极思维,建积极思维
臣药三味	《别永远伤在童年》/约翰·布雷萧 《生命的重建》/路易斯·海 《人性的优点》/卡耐基	挖抑郁根源,疗愈内在小孩 爱自己,接纳自己 除消极思维,建积极思维
佐药一味	《接纳自己祈祷文》/萨提亚	克服自卑,建立自信,爱自己,接纳自己 除消极思维,建积极思维
使药三味	《我只想抱抱小时候的自己》/朱德庸 《人最高的是头颅》/加纳德 《旷野无人》/李兰妮	宣泄痛苦,疏通郁结 净化心灵、平衡心态 除消极思维,建积极思维

君药《伯恩斯新情绪疗法》,是对抑郁症的痛苦根源:自卑、自责、自罪等负性思维,起主要治疗作用的书籍。笔者的《失恋引发的大学生抑郁障碍阅读疗法书方分析及配伍》^[17],已对该书做了详细的分析,在此不再赘述。

臣药《别永远伤在童年:疗愈内在小孩》的作者约翰·布雷萧,有着严重童年创伤,自我疗愈成功后,根据自己的经验与体会,将人生分为8个不同的成长阶段,并对不同阶段所受的伤害,提出疗愈内在小孩的具体办法。臣药《生命的重建》,作者露易丝·海以自己修复创伤,重建生命,走向成功的经验,告诉读者:只有爱自己、接纳自己,驱除负性思维,建立积极思维模式,才能重获新生。两本书核心意涵和疗愈方法,与君药《伯恩斯新情绪疗法》相互包含,互为补充,有辅助《伯恩斯新情绪疗法》,增强治疗抑郁症主症之功效。

佐药《接纳自己祈祷文》,是美国著名心理咨询师、家庭治疗创始人萨提亚的经验总结。该诗文是增强患者的自信心,克服自卑的千字美文,朗朗上口,沁人心脾。它有力地佐证了露易丝·海的只有爱自己、接纳自己,才能找到快乐的观点。《接纳自己祈祷文》,具有吸引读者乐于朗读,巩固治疗效果,

随时清除负性思维的强大功能。

使药《我只想抱抱小时候的自己》《人最高的是头颅》《旷野无人》三种文献,均是因童年创伤而患抑郁症作家的自传,能引发有童年创伤读者的强烈共鸣,获得读书也能治病的体验,达到抚慰心灵,疏通心理淤积,喜爱阅读疗法的目的。由于童年创伤性抑郁障碍的负性认知加工偏向,往往使他们因为深层次的“自卑”而逃避现实,躲避社会,陷入厚重的自我保护意识中,不敢轻易相信任何实体的人和事。而阅读有同样遭遇的抑郁症患者的自传,最大优势就在于避免直接揭开内心的伤疤,用视野以外而又“中立”的作者突破了他们自我保护的壁垒,在阅读作者的痛苦经历时,跟随主人公一同喜怒哀乐,感情起伏,从而敞开深深关闭的心扉,不知不觉地将自己压抑的悲伤从潜意识中提出来,倒出去,达到纠正负性思维偏向,净化心灵的目的。“使药”的选择,关乎到阅读疗法的治疗效果,应引起阅读疗法师的高度重视。

3.2 使用说明书

【适应症】本配方适用于喜欢读书,有强烈的治疗意愿,对阅读疗法有浓厚兴趣的所有因下列原因引发抑郁障碍的人。

- ① 童年遭家庭的伤害:如,父母的责骂羞辱与贬低、家庭暴力及父母离异等。
- ② 童年遭亲戚的伤害:如,留守儿童、超生寄养儿童,遭受过收养他们亲戚的打骂、歧视及虐待。
- ③ 童年遭他人的伤害:如,师长的当众羞辱与体罚,邻里的贬低与歧视,同学的欺欺负与孤立。
- ④ 童年遭特别重大伤害:如,遭受过性侵或身体被致残等。

【成分】

- ① 因童年创伤而患抑郁症的作家撰写的纪实文学。
- ② 有童年创伤的心理学家撰写的治疗童年创伤的自助类文献。
- ③ 精神病学家撰写的治疗抑郁症方法的自助类文献。
- ④ 心理学家撰写抚慰心灵的诗文。

【作用】

- ① 找到抑郁的产生原因——童年创伤。
- ② 学会疗愈内在小孩的方法。
- ③ 宣泄抑郁情绪,疏通心理郁结、化解心中怨

恨、学会宽容他人。

④ 真正接纳自己,爱自己,克服自卑,建立自信。

⑤ 掌握驱除消极思维模式,建立积极思维模式的“认知疗法”。

⑥ 改善睡眠,增加食欲,增强抵御心理病毒的免疫力。

【服用方法】

先阅读抑郁症患者的自传,建议童年主要遭受家庭伤害而情绪抑郁的学生,以读《旷野无人》为主。童年多以老师、同学伤害为主,且有强迫性思维或动作的抑郁学生,以读《人最高的是头颅》为主,同时遭受多重伤害的学生,两本书都要读。

其次,读朱德庸的《我只想抱抱小时候的自己》,产生强烈共鸣后,采用写作疗法,模仿该文,将自己童年的创痛事件及所遭受的委屈、痛苦与怨恨,借助笔端,尽情宣泄。

第三,读约翰·布雷萧《别永远伤在童年:如何治愈自己的内在小孩》,跟随作者做创伤问卷,了解自己伤在那个年龄阶段,阻塞是什么,进行创伤的彻底清理,疗愈内在小孩,开启生命重建之旅。

第四,读露易丝·海的《生命重建》,该书阅读方法见笔者的《抑郁症单方体例初探:以〈生命重建〉为例》使用说明书^[18],不再赘述。

最后读伯恩斯《伯恩斯新情绪疗法》,该书500多页,枯燥乏味,情绪抑郁的人很难坚持读完,笔者建议:重点掌握认知疗法的概念、抑郁症的十大扭曲认知,坚持用“三栏法”对抗随时出现负性思维,一般情况下3—6个月,积极思维模式基本可以建立。

【注意事项】

① 家族遗传或大脑缺“五羟色胺”的重度抑郁症患者,一定要在临床精神科医生的指导下,服药治疗的同时服用本方。

② 该配方的选书类别,是笔者阅疗实践经验的总结,具有一定的规律性,其他阅读疗法师或患者均可借鉴或采纳。根据中医“治法明确之后,方剂可以不定”的思想^[19],阅疗成方中的具体文献,要针对患者病情灵活选择,配方中的书籍不可固化,要与时俱进,随时代的发展而推陈出新。

③ 抑郁症易复发。一旦复发,可直接读《伯恩斯新情绪疗法》中的“三栏法”,对抗负性思维,改变扭曲认知,或朗读萨提亚的《接纳自己的祈祷文》驱

除自卑、自责、不爱自己的意念,或使用“卡瑞尔解除忧虑的万能公式”为自己减压放松。

4 结语

此次实验,阅读疗法师在实验方案设计中,重视并创建朋辈支持群体,让同样经历的成员抱团取暖,加深友谊,密切联系,使得每一位抑郁学生都能产生强烈的归属感和认同感,避免孤独、恐惧,从而获得心理上的安全感。为配合治疗,阅读疗法师设置的咨询师与学生交流的微信群,学生间的“阅读疗法能量QQ群”,“港湾群”“助手群”等多个自由结合的无障碍的互动交流平台,对每个参与阅疗的学生产生了强大的支持力量,这是笔者阅疗实验之所以取得良好效果的保障。另外,在施治过程中,阅读疗法师善于向中医学借智慧,巧妙地将中医“治法、选方、遣药、医嘱、随访”的论治流程,中医郁证“移情易性”的情志调摄法,中医方剂学的“君臣佐使”的配伍原则,与阅读疗法“认同、净化、领悟”原理进行有机结合,提出了“阅读疗法施治流程”,创新性地“靶向投书”,并通过“了解抑郁知识,接受抑郁现实、阅读别人的抑郁症,宣泄抑郁痛苦;讲出童年创伤,疗愈内在小孩、学习抗抑郁方法、驱除消极思维的递进式分段阅疗,使整个治疗过程更加自然流畅,取得了实验对象治愈率达70%以上,有效率80.3%的良好效果。实现了真正让患者在不自觉中治愈疾患,恢复健康的初衷。此专题研究,也是对失恋引发抑郁障碍的配伍书方的阅读疗法的施治流程的进一步完善和对阅疗“治法”的再确认。本研究所提出的“疏郁安神,移情易性”的阅读疗法治法,同样适合焦虑症、强迫症、社交恐惧症、神经衰弱等情志类疾病,也可作为其他阅读疗法实证研究者临证组方和组创新方的依据。

参考文献

- 1 李萍,柳雨希,陈西庆.童年创伤与青少年抑郁症的关系[J].中国健康心理学杂志,2015,23(7):1078.
- 2 杨曙民,李素敏,李建秀等.某高校留守大学生抑郁症患病率调查[J].中国统计卫生,2008,2(4):417.
- 3 金英,谭顶良,余飞.超生寄养儿童心理健康水平调查.中国学校卫生[J].2010,31(6):687—689.
- 4 宫梅玲,于学美,冀宝苹等.失恋引发的大学生抑郁障碍阅读疗法书方分析及配伍.大学图书馆学报[J].2016,32(2):81.
- 5 中医如何看病:论中医临证程序[EB/OL].2012—11—25.[2016

- 06—16]. <http://www.docin.com/p-536890158.html>.
- 6 同 4:81.
- 7 伊丽莎白·斯瓦多. 我的抑郁症[M]. 王安忆,译. 海口:南海出版公司,2012:161.
- 8 加雷斯·奥卡拉罕. 人最高的是头颅——一个抑郁症患者的前世今生[M]. 袁开春,译. 北京:东方出版社,2004:200.
- 9 李兰妮. 旷野无人——一个抑郁症患者的精神档案[M]. 北京:人民文学出版社,2013:135—137.
- 10 张德芬. 童年的这些经历你遇到过吗[EB/OL]. 2016—07—24. [2016—08—15]. <http://www.aiweibang.com/yuedu/135079265.html>.
- 11 朱德庸. 我只想抱抱小时候的自己. 搜狐教育[EB/OL]. 2014—05—16. [2014—09—26]. <http://learning.sohu.com/20140516/n399646845.shtml>.
- 12 同 11.
- 13 戴维·伯恩斯. 伯恩斯新情绪疗法[M]. 李亚萍,译. 北京:中国城市出版社,2011:24.
- 14 露易丝·海. 生命的重建[M]. 徐克茹,译. 北京:中国宇航出版社,2008:91.
- 15 同 7:141.
- 16 同 4:82.
- 17 同 4:85.
- 18 宫梅玲,孙燕,徐海军. 抑郁症阅读疗法单方体例初探——以《生命的重建》为例[J]. 大学图书馆学报,2014(2):55.
- 19 李飞. 方剂学[M]. 北京:人民卫生出版社,2002:20.
- 作者单位:泰山医学院图书馆,泰安,271000
北京师范大学图书馆,北京,100875
收稿日期:2016年10月25日

Analysis and Compatibility of Bibliotherapy for Depressive Disorder Caused by Childhood Trauma

Gong Meiling Xu Haijun Lei Juxia Zhang Hongtao Liu Wenguo Chu Cunkun

Abstract: The bibliotherapy research team of Taishan Medical University selected 30 college students who have depressive disorder caused by childhood trauma as experimental objects. By using of three-dimensional method such as interactive bibliotherapy treatment, psychological counseling and group support, researchers combined the treatment process, the compatibility principles of pharmacology of traditional Chinese medicine(TCM) and TCM depression syndrome of modern therapy and the principle of bibliotherapy together and then proposed bibliotherapy treatment method, choosing books category, targeted articles, testing effect and compatibility of books of bibliotherapy treatment process. There are four stages of gradual bibliotherapy treatment, which are ①to introduce knowledge about depressive disorder and accept the reality of depression; ②to learn cases of depressive disorder and release depression pain; ③to speak out the story of childhood trauma and heal the inner child, ④to study the method of antidepressant and remove negative thought patterns. Finally it shows that the cure rate comes to more than 70% and good effective rate meets 80.3%. By analyzing the effect of the medicinal properties of literature, the research has set up the healing depression compatibility of bibliotherapy for childhood trauma.

Keywords: College Students Childhood Trauma; Depressive Disorder; Bibliotherapy; Compatibility of Books; Compatibility of Books