

# 如何面对情绪低落

黄智礼

2022年12月3日, Rev 2023年7月22日

# 情绪

主观认知经验的通称，是人对客观事物的态度体验以及相应的行为反应。



喜笑颜开

愁眉锁眼

怒目而视

焦眉苦脸



## 喜怒形于色

# 情绪体验

Mapping 24 Emotions Conveyed by Brief Human Vocalization

绘制人类简短声音所传达的 24 种情绪

<https://s3-us-west-1.amazonaws.com/vocs/map.html#>



# Inside Out



©2015 Disney Pixar

JZH 20230722

#InsideOut

# 情绪不是人的全部，却能左右人的全部

“气死了！”气 — 血压瞬间上升，脑溢血、心脏病

## 疾病背后所隐藏的心理模式

- 粉刺和痤疮，是你不能接受自己当下的状态及环境
- 贫血，是你对生活缺乏兴趣，缺乏快乐
- 关节炎，是你对生活感到苦涩、憎恨
- 气喘，是你过分敏感，习惯压抑情绪
- 背痛，是你缺乏精神的支柱和财务的支柱
- 腹泻，是你对某种思想感觉到害怕和排斥，对过去的流逝恐慌
- 驼背，是你背负了过多的愤怒，聚积了过多的憎恨
- 头痛，是你容易紧张，对未来有说不清的恐惧
- 失眠，是你对生活有压力，有愧疚感、有恐惧
- 咳嗽，是你神经紧张、容易恼怒，批判别人、压抑自己
- 更年期综合症，是你害怕不被需要，自我排斥，以及怕老
- 癌，是你在长久忍受内心深处悲伤和愤怒的侵蚀



Louise Hay

露易丝·海：心理治疗专家

JZH 20230722

# 正向情绪与负向情绪

正向情绪 欢乐、有趣、满足、骄傲、感恩、喜悦、专注、自信、爱、...

生气、焦虑、内疚、紧张、发怒、沮丧、悲伤、痛苦、恐惧、敌意、  
后悔、惭愧、失望、厌恶、抑郁、... 负向情绪

让我们有额外的能量去保证成功

提高神经系统的灵敏度，使意识增强，使我们获得本不能得到的信息，并使我们迅速作出反应，

甚麼時候可以動怒？（雅1：19-20） [【返回】](#)

怒氣是人的一種情緒，本身並不是罪，甚至神和基督也都曾動過怒。事實上，我們對罪、不義和邪惡所發的怒氣正是敬虔和公義的表現。若讓怒氣演變成怨恨、暴戾或報復，顯然就是神所禁止的，這樣的怒氣必須即時處理，以免造成具有傷害性的態度。又見甚麼時候生氣算是犯罪？（弗4：26）

— 更新出版寻道本圣经

## 应急反应：Fight or Flight

情绪：心理信号反映心理身体的状态，没有绝对的正面与负面之分。

问题在于：未即时处理

# 情绪水库，水库理论

抑郁情绪：在人们遇到挫折、不顺心时，被认为的负向情绪困扰产生的一种生理性的情绪表现，导致心情低落。

抑郁症：低落的情绪持续存在，导致情绪失控，认知迟钝。

弗洛伊德的水库理论

情绪水位 警戒水位

情绪水库 崩溃



《皱起的雾》— 摄影师牙疼

# 《2022国民抑郁症蓝皮书》

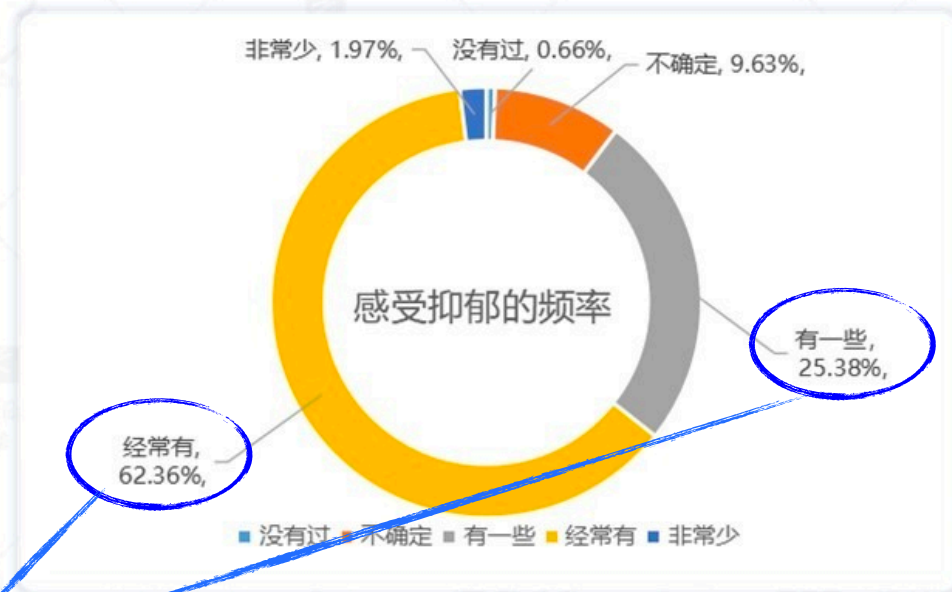
抑郁高发的背后：是情感的压抑

## 情感压抑

很多时候，人们会把负面情绪埋在心里，不仅无法化解，反而有陷入抑郁的风险。

事实上，这些情绪需要被正视和表达，我们需要意识到：**负面情绪的存在本来就是正常且普遍的。**

水库理论



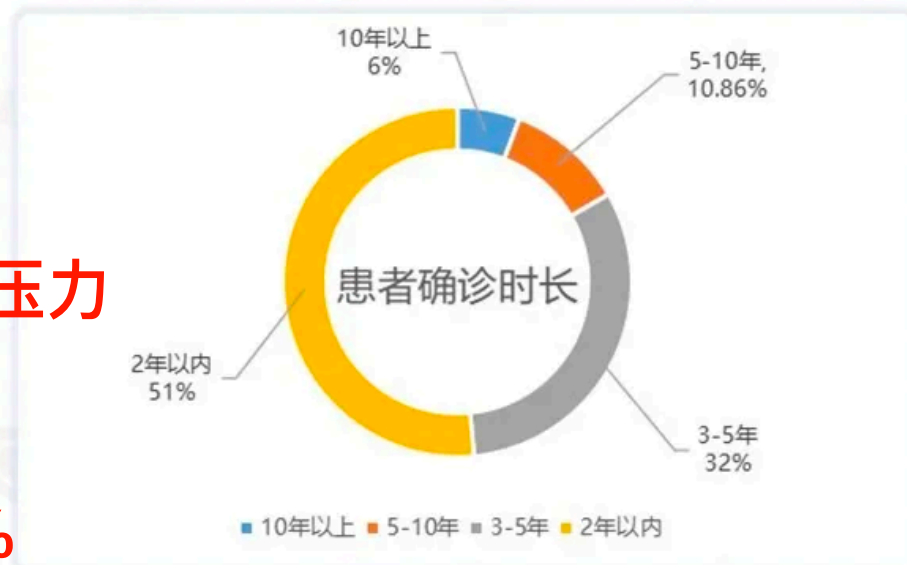


## 情绪压力和亲子关系是引发抑郁症的主要社会环境因素



情绪压力

86.39%



分别有86%和68%的患者认为：

**引发抑郁症的主要社会环境因素是情绪压力和家庭亲子关系。**

其次是亲密关系和职业发展，分别占46%和35%。

51%的患者确诊抑郁症为2年以内；

**32%的患者患病时长为3-5年；**

16%的患者患病5年以上。

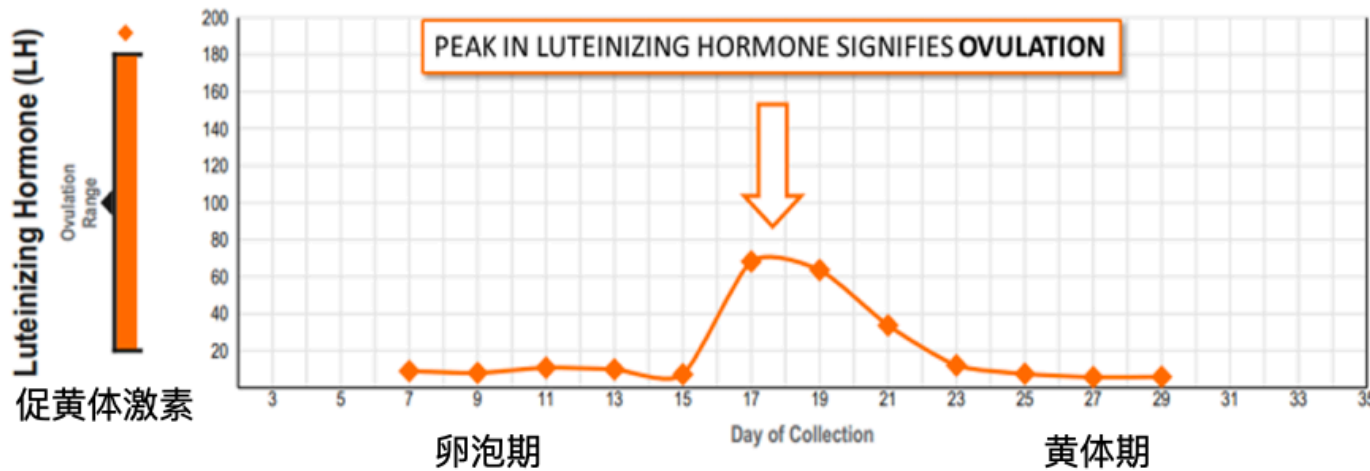
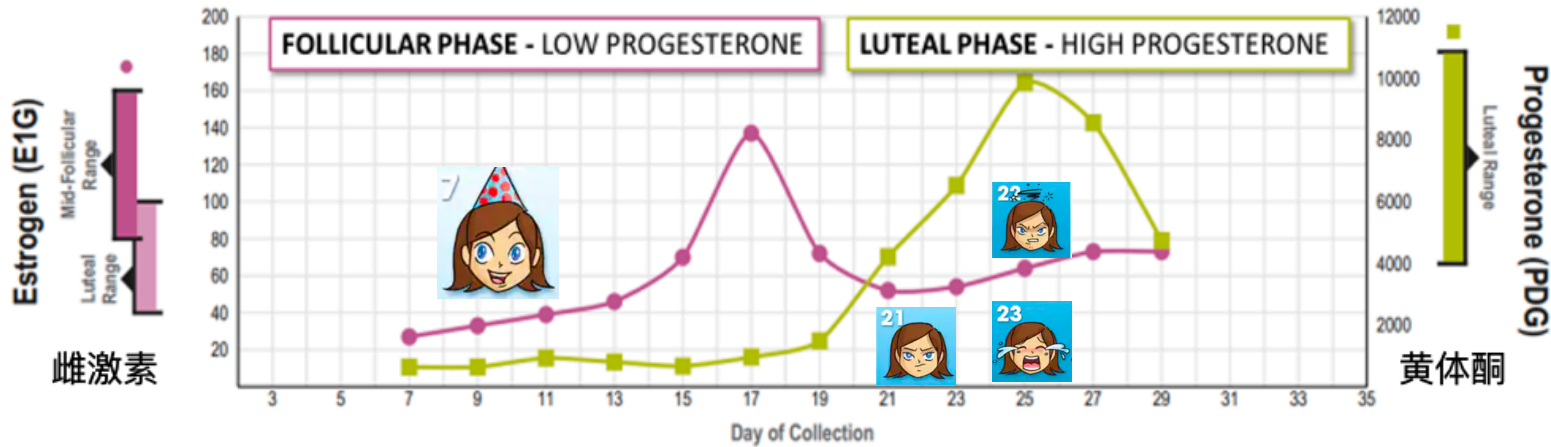
2022年抑郁研究所平台用户调研，n=6570

# 心理量表（抑郁自测量表）

## PHQ — 9

PHQ-9, 1999年辉瑞公司开发, 国际通用抑郁检测量表之一  
中国卫健委指定的抑郁症筛查量表。

# 情绪与激素



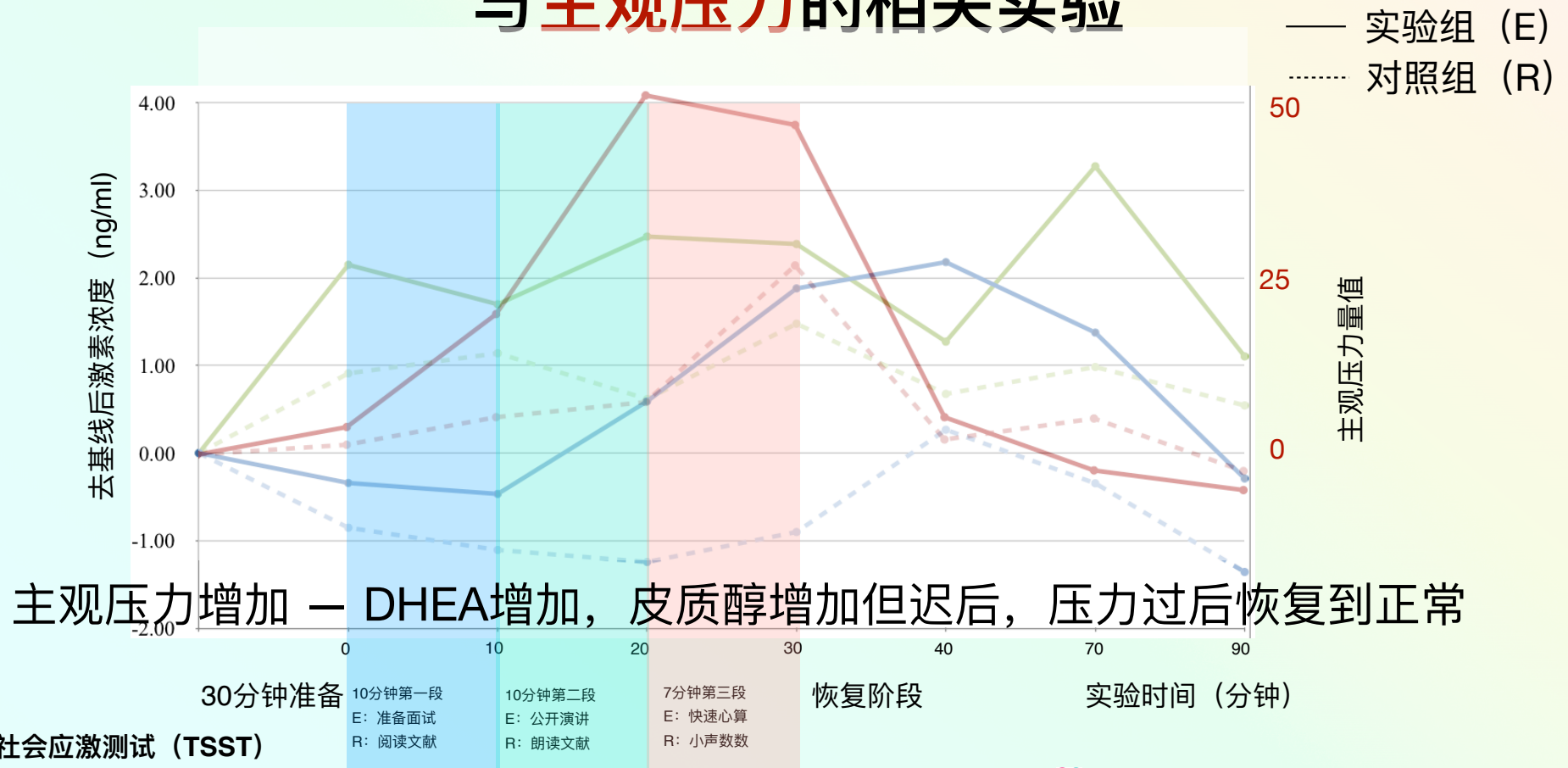
女性的生理周期

青春期 (叛逆期)

生产后

更年期

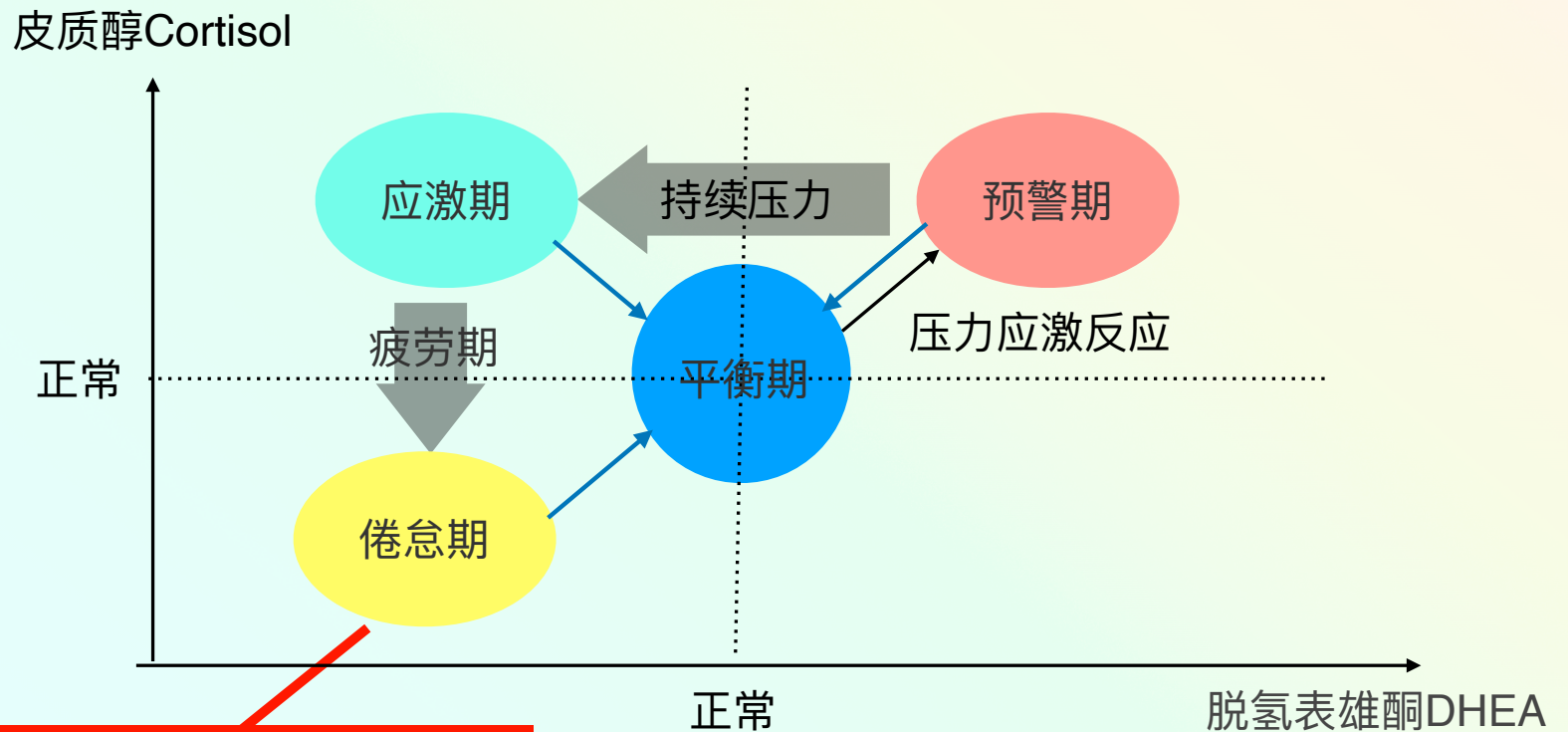
# 肾上腺皮质醇(Cortisol)和脱氢表雄酮 (DHEA) 与主观压力的相关实验



特里尔社会应激测试 (TSST)  
JZH 20230722

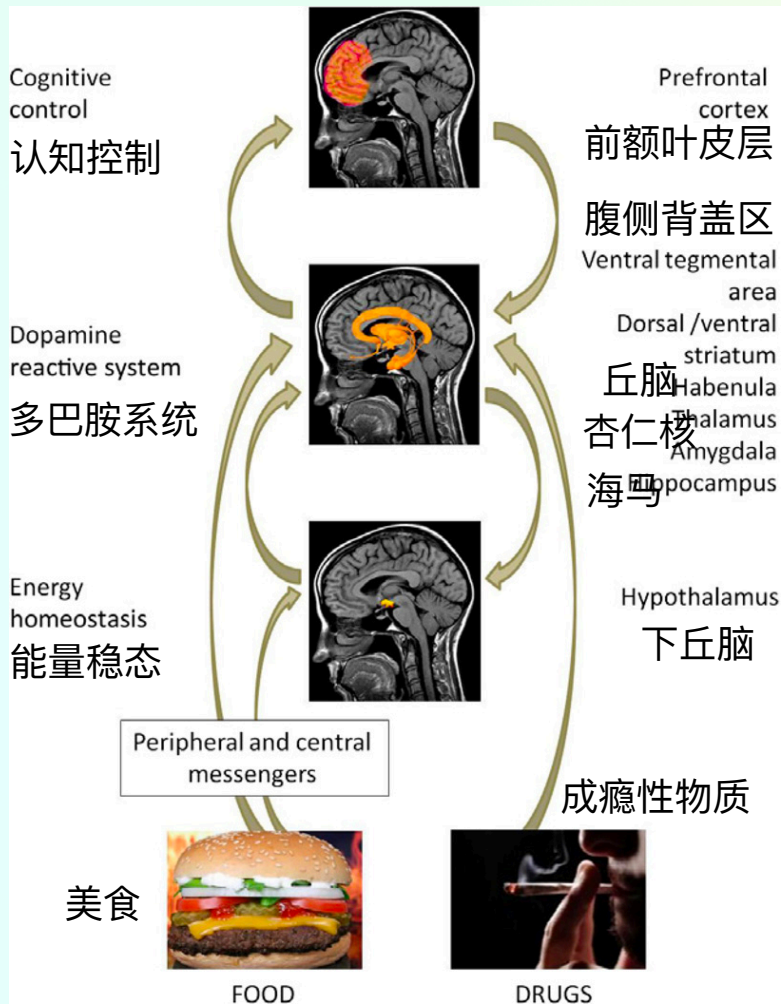
由WellBeing Technologies和清华大学心理系完成

# 肾上腺皮质醇(Cortisol)与脱氢表雄酮(DHEA)



慢性肾上腺皮质机能减退 — 抑郁症

# 大脑中的快乐激素



## 《肥胖和成瘾：神经生物学重叠》

Obes Rev. 2013 Jan; 14(1): 2-18.

Published online 2012 Sep 27. doi: [10.1111/j.1467-789X.2012.01031.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2012.01031.x)

## 影响食物和药物摄入的高度互连系统的示意图

- 多巴胺 (Dopamine) : 奖赏激素
- 血清素 (Serotonin) : 情绪稳定剂
- 催产素 (Oxytocin) : 爱情荷尔蒙
- 内啡肽 (Endorphins) : 天然止疼药

# 我的情绪我做主

- 多巴胺 (Dopamine) : 奖赏激素  
听音乐、默想, 冥想、甜食、购物、心流体验
  - 血清素 (Serotonin) : 情绪稳定剂  
晒太阳、运动、冥想、美食、感恩
  - 催产素 (Oxytocin) : 爱情荷尔蒙  
给他人拥抱、与朋友聚会、听音乐、参加志愿者活动、对他人表达赞赏、与小动物玩耍
  - 内啡肽 (Endorphins) : 天然止疼药  
运动、瑜伽、冥想、听音乐、绘画、吃黑巧克力、辛辣食物
- 深呼吸、闻香、抚摸身体 (膻中穴、腹部、掌心)、幽默、倾诉、专念、写作 (写日记)

# 情绪管理

自我识别：识别  
并理解自我情绪

自我管理：接受不  
完美的自我，不被  
过分的追求

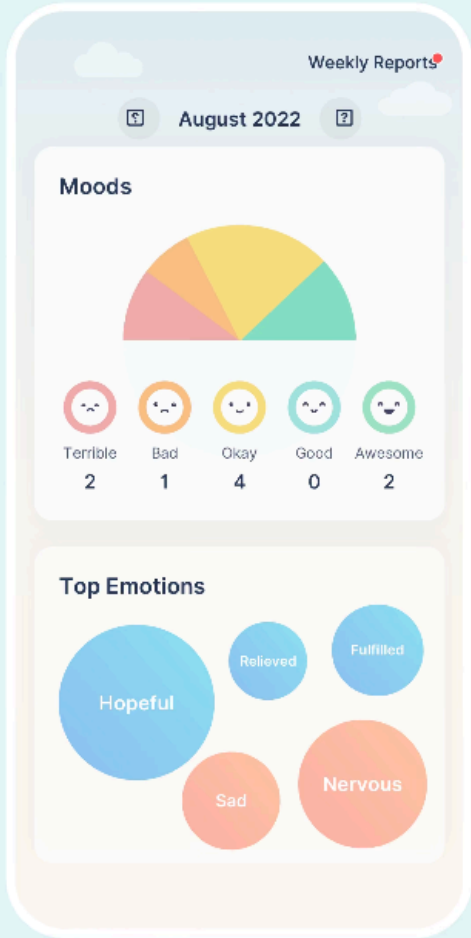


自我激励：我的情绪我做主 — 注意力转移、情绪宣泄、积极心理暗示、以及自主松弛训练等方法



# Mood Analysis

Know yourself better



8:31



wave



## Explore your results with a Wave Coach

First session is free. No insurance needed.

- ✓ Tailored plan & guidance for your goals
- ✓ Learn effective coping skills
- ✓ Get continuous encouragement & support
- ✓ Book as needed within the same week

[Learn more about Wave Coaching](#) >

[Schedule](#)

Explore the app first

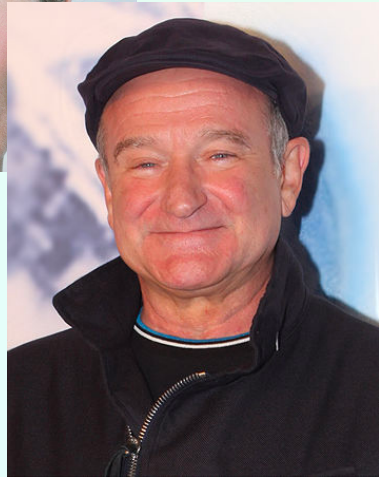
# 情绪的宣泄和调节（五感练习，现场体验）

# 我的情绪我真的可以做主吗？



微笑抑郁症

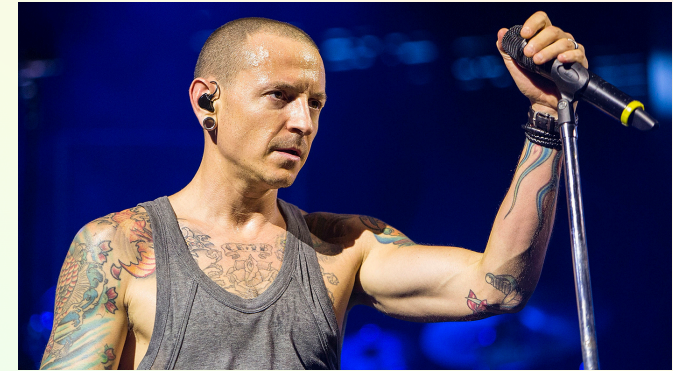
Freddie Prinze  
Charles Rocket  
Tony Hancock  
Ray Combs  
Richard Jeni  
Andrew Koenig  
...



Robin Williams  
(1951-2014)



李玟 (Coco, 1975-2023)



Chester Bennington (1976-2017)



Brody Stevens (1970-2019)



张国荣 (1956-2003)

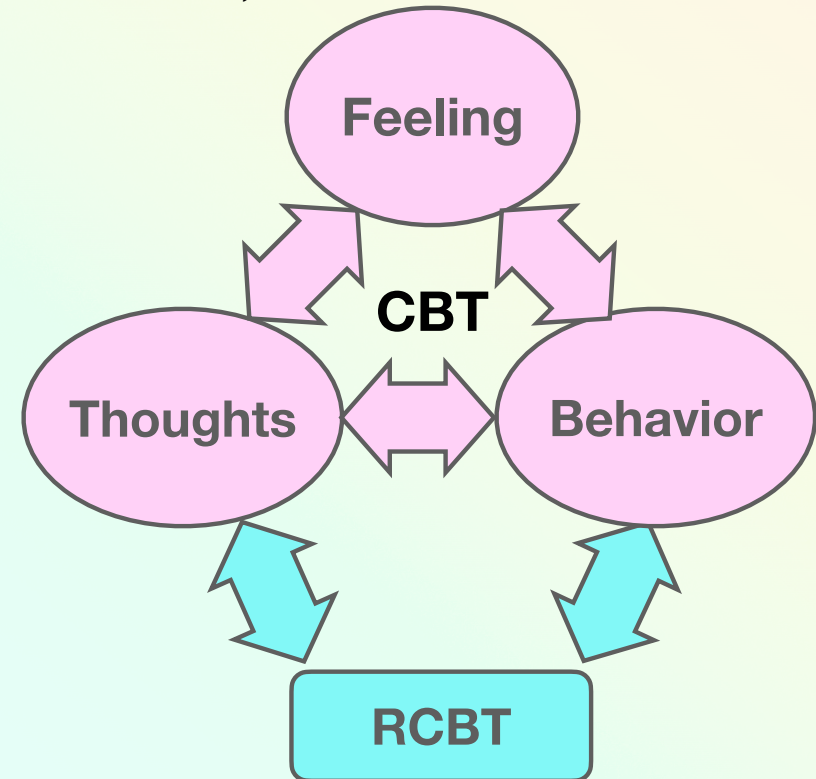
# 认知行为治疗 (CBT)

谈话式心理疗法，通过与心理健康顾问（心理治疗师）谈话治疗，帮助您意识到在行为的后面不正确或消极的想法，从而对心理问题有清晰的了解，以有效的方式来应对。

## 宗教认知行为治疗 (RCBT)

基督教、佛教、穆斯林、犹太教、印度教

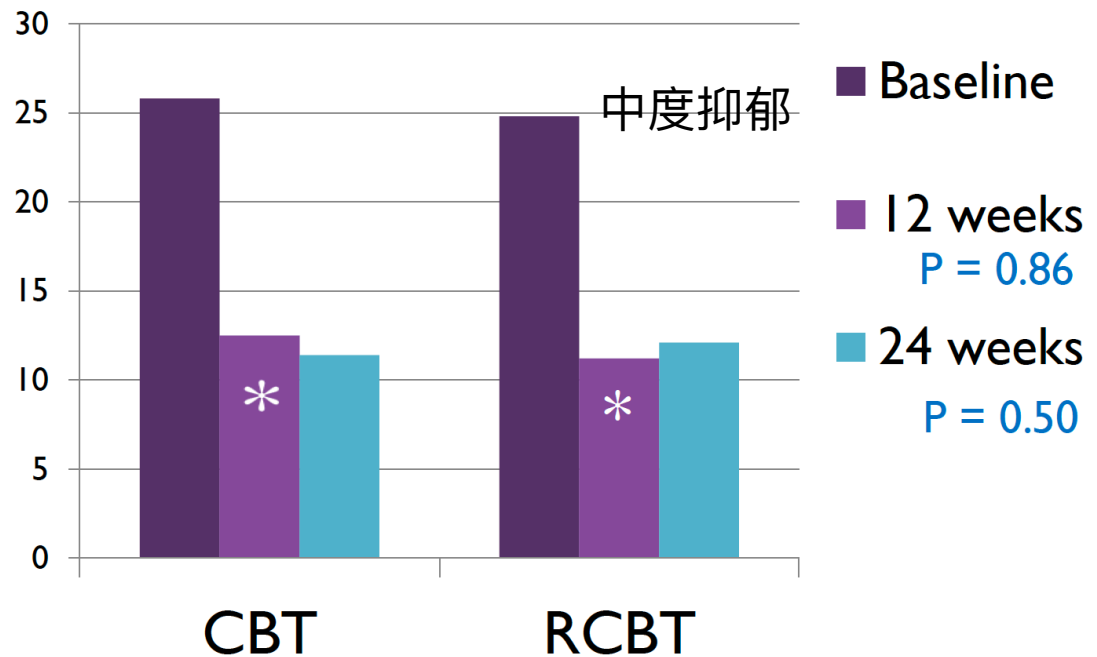
1. 宗教的理念  
正能量，宽容、博爱、平等、和平  
更新认知  
重构世界观、价值观、人生观
2. 宗教相关的团体活动和社交关系  
可信任、稳定的社会支持系统  
伸出手并建立联系  
练习感恩  
为他人服务
3. 仪式或修行方法



# CBT 与 RCBT

- 87% Christian
- 7.7% Buddhist
- 1.5% Jewish
- 1.5% Muslim
- 1.5% Hindu

## Depression (BDI-II) 贝克抑郁量表 - 2



### Religiously-Integrated Cognitive Behavioral Therapy for Depression

Michelle J. Pearce, Ph.D.  
University of Maryland, Baltimore  
Graduate School  
Duke University Medical Center  
Department of Psychiatry

January 2022  
Duke Center for Spirituality, Theology, and Health

\*Also improvement in positive outcomes, such as gratitude, altruism, and purpose in life

# RCBT实例

## Meet Hee Jung

Hee Jung is a 31-year-old Asian Christian Protestant woman who had a miscarriage two years ago. She was five months into her pregnancy at the time. She believes she is to blame. Although her faith is still important to her, she is deeply angry at God for not keeping her baby safe, as she believed he promised to do. She keeps her anger a secret because she thinks it is unchristian of her. She meets criteria for depression.

熙贞是一名 31 岁的亚裔基督教新教妇女，两年前流产。当时她怀孕五个月了。她认为她是罪魁祸首。虽然她的信仰对她来说仍然很重要，但她对上帝没有像她相信上帝承诺的那样保护她的孩子安全而深感愤怒。她对自己的愤怒保密，因为她认为这不是基督徒应当的。

# RCBT实例

## Meet Hee Jung

Hee Jung is a 31-year-old Asian Christian Protestant woman who had a miscarriage two years ago. She was five months into her pregnancy at the time. Being the conscientious woman she is, Hee Jung reported doing everything right in her pregnancy—taking prenatal vitamins, exercising, not drinking alcohol, gaining the proper amount of weight; however, she believes she is to blame for the miscarriage because she was stressed about work at the time it happened. Hee Jung refuses to believe her physician who said she was not to blame for the miscarriage.

Hee Jung and her husband both grieved deeply for months after the loss. With time, her husband's grief lessened, and recently he has brought up the idea of trying to have another baby. In contrast, Hee Jung's sadness has not abated, and she has become increasingly irritable and withdrawn from her husband and her friends. She lashes out each time her husband suggests they try getting pregnant. She doesn't like the woman she has become and is starting to lose hope that she'll ever feel like herself again.

Hee Jung and her husband still go to church most weeks, but she no longer sits with or talks with her friends there. She is afraid to let anyone know how angry she is at God because she doesn't think it's very "Christian" of her. In her first psychotherapy session, she told her psychologist the following:

"You know what makes this even worse? I prayed over her in my womb every morning and every evening for five months, asking God to keep her healthy and safe. The Bible says God will look after us and that he loves us, but he sure didn't demonstrate either of those things for me or my baby. I'm human and I do everything in my power to keep my promises. God has unlimited power; he has no excuse for not keeping his."

你知道是什么让情况变得更糟吗？五个月来，我每天早晚为她在子宫里祈祷，祈求上帝保佑她健康平安。圣经说上帝会照顾我们并且他爱我们，但他肯定没有为我或我的孩子证明这些事情。我是人，我会尽我所能信守诺言。上帝拥有无限的力量；他没有理由不信守他的诺言。

1. 以自己的观念理解上帝
2. 自我封闭，没有伸出手并建立联系
3. 没有倾诉的管道，疏通抑郁情绪

# 情绪管理的圣经良方

喜乐、幸福感 — 要常常喜乐，不住的祷告，凡事谢恩，帖前5:16

喜乐与忧伤 — 喜乐的心乃是良药；忧伤的灵使骨枯干。箴言17:22

平静与争吵 — 平静相安地吃一块干饼，胜过筵席满屋，吵闹相争。箴言17:1

抑郁、焦虑 — 在世上你们有苦难，但你们可以放心，我已经胜了世界。约16:33

愤怒 — 生气却不要犯罪，不可含怒到日落，也不可给魔鬼留地步。弗4:26-27

抱怨、不满 — 我无论在什么景况，都可以知足，这是我已经学会了。腓4:11

忧虑 — 你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。彼前5:7

沮丧、烦躁 — 我的心哪！你为甚么沮丧呢？为甚么在我里面不安呢？应当等候神；因为我还要称赞他，他是我面前的救助、我的神。诗篇 42:5

惧怕 — 爱里没有惧怕，爱既完全，就把惧怕除去。约一4:18

胆怯 — 上帝所赐的不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心。提后1:7



# 良药苦口

抑郁症 — “心病”，身体的病因：激素、大脑神经元、神经递质；心理的病因：认知  
症状 — “失去、丧失、绝望”，内心丧失人生的意义、力量、喜乐，对生命绝望

心 — 心灵 — 意识、精神 — 非物质的生命 — 灵魂

生命，人的生命，都是由DNA序列调控、生长、发育 — 由身体和灵魂构成。

**创造**

抑郁症（所有疾病）的病灶 — 第一因：否认生命的被造，拒绝与创造者（上帝）的关系。

**信**

当信主耶稣，你和你  
一家人都必得救。

**罪**

非完整生命，灵的死亡，心灵残缺

与创造者（上帝）没有灵（心灵）里的倾诉、对话

心灵没有满足、没有喜乐

生命没有意义希望，活在罪、绝望、死亡之中

# 外面的人与里面的人



Inside Out

里面的人  
活出来

外面的人：从亚当而生天然的生命

里面的人：从圣灵而生属神的生命

林后4:16 ... 我们外面的人虽然渐渐朽坏，  
但里面的人却日日更新，

加 2:20 我已经与基督同钉十字架；现在活着的，不再是我，而是基督活在我里面；如今在肉身中活着的我，是因信神的儿子而活的；他爱我，为我舍己。

林后4:8-10 我们虽然四面受压，却没有压碎；心里作难，却不至绝望，受到迫害，却没有被丢弃；打倒了，却不至死亡。我们身上常常带着耶稣的死，好让耶稣的生也在我们的身上显明出来。

# 情绪

体内激素

大脑皮层神经元的活动

认知

生命

- 心理活动
- 无正负之分
- 水库理论
- 情绪管理  
音乐、默想，运动  
甜食、购物、心流体验 ...
- 天然的生命胜不过情绪
- 改变对生命的认知
- 外面的人与里面的人
- 人的生命需要更新

## 问题讨论

1. 在你的人生中有没有因为情绪带来的难处？你是如何走出情绪的困境？
2. 列举圣经中受抑郁困扰的人物，他（她）们是如何从抑郁中走出来的？他（她）们的经历对你有什么帮助？
3. 你帮助过受情绪困扰的人吗？有应用“要与喜乐的人一同喜乐，与哀哭的人一同哀哭。”（罗12:15）这句圣经吗？或者谈谈如何在探访中应用这句圣经。