

# 《你好，抑郁》

## 图书基本信息

书名：《你好，抑郁》

13位ISBN编号：9787508657128

出版时间：2016-3

作者：许莎莎

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《你好，抑郁》

## 内容概要

有一天你喜怒无常，有一天你无法自控，有一天你悲观厌世，对人生突然充满绝望，你不知道自己为什么会变成这样，男友还雪上加霜地宣布，你这是得了抑郁症。

钟西西和男友冷小星正面临着这种意料之外又从未经历的生活突变。在寻求解决办法的过程中，他们接触到形形色色的人，和各种以前没有机会了解的事情，也逐渐发现了一些只有情绪抑郁之后，才能体察到的人生况味与惊喜。

抑郁带来痛苦，也带来转机，它是心理问题，也是人生症状。我们接受它，然后战胜它。

# 《你好，抑郁》

## 作者简介

许莎莎，豆瓣著名美女文青，小雅奖得主。根据个人真实经历创作的专栏“男友说我得了抑郁症”，一经连载即获万千读者追捧。她文字中流露出的困惑与勇敢直抵人心，带来比共鸣更深刻的陪伴。

## 书籍目录

### 第一章 为什么是抑郁症

1. 我
2. 如果这都不算抑郁症
3. 抑郁症是什么？
4. 蓝色的摄魂怪

### 第二章 心疾与身疾

1. 打着游戏跑医院
2. 天地阴阳之气
3. 生与死

### 第三章 亚当和夏娃

1. 我的朋友周轻云
2. 隐形的生活
3. 温柔对待自己爱的人

### 第四章 跑步与幸福

1. 邂逅村上春树
2. 大森林
3. 爱情心理学
4. 心理咨询和关于“放弃”

### 第五章 最终回的说走就走

1. 青色的岛屿
2. 我和爸爸
3. 大结局

附录

后记

# 《你好，抑郁》

## 精彩短评

- 1、真的很好
- 2、那种使尽浑身解数，却仍然不能从抑郁泥潭里挣脱出来的挫败感，大概是人生里最不堪回首的记忆。
- 3、它是一种病，它随处可见；它给人痛苦，也带来灵感；它是医学问题，更是社会问题。我们接受它，然后战胜它。本文从纪实角度描述了抑郁症患者的真实想法和心路历程，值得一读；
- 4、just a love story
- 5、谁都在人生的路上迷茫失落过~ 读这本书的时候有很多个片段让我感同身受~ 值得一读~
- 6、特别特别喜欢
- 7、很好看，不抑郁就不会长大
- 8、不
- 9、给了满分，虽然有些脱离实际的部分，但很多内容还是会有些感触，每个人都或多或少有些抑郁的情绪。正确对待它，认识自己的内心。  
附录的几个tips不错，瑜伽，搞笑电影，换个环境独处，设定一个理想，早睡早起，社交，小动物，公益活动，去明亮的地方做轻松的事，正确的信念。
- 10、书中男女主角相处中碰到的问题，我也觉得心有同感。好在最终是Happy Ending。在看这本书的时候，我甚至怀疑自己也有抑郁倾向，好在我尚有力量让自己走出抑郁。文末的附录中列举了很多对治抑郁情绪的小贴士，感觉很不错。
- 11、我有个朋友就是患了抑郁症，真的需要家人和朋友多关心多开解阿
- 12、再一次证明中国的文学教育和写作水平训练无关
- 13、抑郁星人，很懂...感同身受，也羡慕不已.....钟西西有冷小星，我什么都没有...
- 14、是心理问题，也是人生症状，勇敢面对，你就胜利了
- 15、想要这本书的我二十元转卖。
- 16、某種程度上是對當代女性的現實關照。透過具有話題性的當代病抑鬱症，折射出的是青春的迷茫以及當代女性傳統價值觀與當代社會角色認知的矛盾。小說中的故事相對去戲劇性，但觸及社會、家庭、宗教、醫學、愛情、友情，可以生發較多想像和思考。
- 17、你好。
- 18、本年度读完的第一本书，赞下自己的毅力。继续保持！！
- 19、前面写得一般，后面有点惊艳，有些道理其实是很简单的，只是一个人站的角度不同理解的方式就会不同。爱，有时候会互相伤害，伤害过后则需要更多的包容来弥补。我想我会尝试去冥想与跑步的，当然如果真的不开心的来一次真正的旅行也不错。
- 20、用两天的时间一口气读完，好几次崩溃大哭。很治愈，如果没有遇到低谷，人就不会成长！
- 21、挺好的。
- 22、命中自有安排。。
- 23、在情绪低落时通过各种途径找回自己，比较枯燥。。
- 24、有抑郁症并不可怕。我们需要的不是逃避它，而是战胜它。
- 25、我想：给五星力荐的读者，多半是抑郁患者吧。无论正深陷其中，还是已淡然走出，他们却能从书中的一句、一段乃至一章节找到共鸣，就像在一切的宽慰、治疗和陪伴抵达之前，他们所需要的，仅仅是有人对他们患有抑郁症的承认，严肃的，又真诚的。人是矛盾体。在我讪讪地不愿承认儿时身患重疾并艰难康复，又声嘶力竭地与一切谈论我儿时种种的亲朋陌友争吵时，我坐近妈妈旁，双手合十，道出了那句话，眼神有几多渴望早已忘记，而沉静写下了我的脆弱。人是脆弱的矛盾体。我很喜欢记录寻求中医治疗的那段，西苑医院四个字代表了太多太多，而难求适用自己的中医大夫更让我念起与黄尧洲院长的相识。都会好的，宽恕自己，无论甘苦。
- 26、看完全文找到了老乡冷小星，看到了清补凉文昌鸡 哈哈
- 27、前面的部分不知道怎么说 后面快结尾时还有一些感动。可以读读看吧，感觉和抑郁的关系并不多
- 28、很真诚的、几乎是完全剖白心迹的讲述。作者的诸多情结，尤其是心里永远都有解不清的困惑和因此对自我产生厌烦的经历，以及诚实地去一点一点慢慢解开“情结”的过程，一直在引发我的共鸣

## 《你好，抑郁》

- 。估计所有劲劲儿地活着的稍微有点文艺细胞的女青年都能找到共鸣。本来嘛，生命的病症，或深或浅，本质趋同。
- 29、泪流满面地看完 想疯狂逃离了世界
  - 30、选择怎么样的活法才是重要
  - 31、想起了哥哥了，呜呜~(>\_<)~~(>\_<)~~(>\_<)~~(>\_<)~~(>\_<)~
  - 32、了解到北京的教会家庭聚会的情况。基督是真有其人。網上找好的中醫。
  - 33、乔任梁因为抑郁症自杀了，一时间抑郁症被推上舆论的风口...找了这本讲述一位抑郁症女孩生活点滴的书研究了一下午...我大概懂了到底怎么样的心理、身体状态叫做抑郁...我大概也知道了怎么预防和摆脱抑郁，说简单点儿就是：不要给自己加太重的戏...做你想做的...所以现在想想那些在我很焦躁的时候，贱兮兮的让我relax的人，可能是真爱...总之，记住，亲爱的，你很重要...但是其实你也没那么重要...
  - 34、这本书买完已读，谁要免费送，我在沈阳，外地邮寄到付，本地自取，具体豆邮联系。
  - 35、读来很真实 虽然最后的tip比书本身更有用 一路走来虽然很难受很挣扎但至少还是向着爱与希望前进 愿意相信有救赎的一日会被世界温柔以待 同时也切实感受到自己身在福中不知福 原本以为自己很悲观比照之后才发现内心深处其实还有着可以微笑的强大 能擦干泪水后再给自己倒一杯热水
  - 36、我只想评，评分虚高。对抑郁没多大帮助，还虐我这种单身狗，还不如去看几本心理学的自助书籍。
  - 37、开始觉得现在写书的门槛真低，看过之后觉得很治愈。一个抑郁女孩从生病到求医，再到各种方法去解决，最后痊愈，用了很多方法，现实生活中也很受用，看书跑步解开与家人多年的心结以及跟男朋友的矛盾，很受用的一本书，看完很轻松，应该学习作者，多多自我反思。
  - 38、两天内一口气把这本网红书看完了，酸爽啊~~
- 我个人觉得钟西西的抑郁症，跟她的成长经历和家庭环境
- 39、我原来是这样的存在。只是我没有冷小星
  - 40、推荐
  - 41、读这本书有太多的感同身受。自己也是一名研究生。重度抑郁后休学一年，期间抱着“以毒攻毒”的心态进行高强度工作。终究还是即将顺利完成学业。而未来还会有很多困难，希望自己能够保持坚强勇敢。
  - 42、还可以吧
  - 43、can become medicine to some
  - 44、挺暖的，希望可以温暖到每一个内心寒冷的人
  - 45、花2个小时读完，最近因为各种压力心情其实很郁闷，看完这本书，有些地方感觉就是我想要劝慰自己，但一直没有想到的。读了以后，觉得好像轻松了点
  - 46、边看边骂傻逼的一本书，呵呵。
  - 47、看完倒是没什么感想，点开豆瓣看到这个评分我就惊了，这部居然有这么高的分，再瞅了一眼封面，左上角四个大字，“豆瓣阅读”，了然了然。
  - 48、时不时感同身受
  - 49、平实的小故事，很有共鸣很感动！
  - 50、成长中的伤痛、家人高不可及的期待、敏感多疑的体质.....暗地里总有那么一股力量逼着自己前进。但前进去哪儿？没人知道。我写《困兽手记》，其实也是在和抑郁决斗。能遇见这么一本轻松的小书，也算是莫大的缘分了。

# 《你好，抑郁》

精彩书评

# 《你好，抑郁》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)