

《晚安，忧郁》

图书基本信息

书名：《晚安，忧郁》

13位ISBN编号：9787806782668

10位ISBN编号：7806782664

出版时间：2004-8-1

出版社：上海书店出版社

作者：许佑生

页数：288

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

《晚安，忧郁》

内容概要

从心理学角度来看，忧郁症是早在2岁7岁之间，因原欲受到压抑而形成的情绪疾病。要想治疗这种疾病必须揭露与释放内心的沮丧和愤怒。本书作者以无比的勇气与愿望紧紧贴近郁症的流程，表达出如此逼真和动人的疗愈作品，读来令人动容。

书籍目录

序

1 忧郁症，无绝对幸免者！

2 忧郁的回响

3 阅读忧郁

4 美丽的巧合

一 寂寞星球

1 晚餐桌上的一道菜：忧郁

2 刚出炉的忧郁症患者

3 “你还想死吗？”

4 绞肉机里的脑子

5 一颗漂浮的寂寞星球

二 亲密家人？

1 不快乐的模范生

2 嘿，祝我快乐！

3 两个极端绑在一块儿

4 忍心送走“女儿”

5 短暂的一周春天

6 在黑暗中漫舞

7 “没有用，谁也救不了我”

8 “我要向你道别！”

三 内在旅程

1 一路像暴风冲向机场

2 再见！去你的！

3 坐在云端上俯瞰

4 忘却了失落的滋味

5 置身迷蒙的梦境之中

6 优雅的椅子也可以很舒适

7 邀请梵高共舞

四 复原之路

.....

后记 学会跟忧郁症做朋友

附录 座谈精华摘要

《晚安，忧郁》

精彩短评

- 1、对抑郁发作描写地非常细致，甚至自己在读的时候，也似乎有经历那种痛苦，非常感同身受。
- 2、 我觉得这本书影响了我，我对心理小说的痴迷从这开始。当我对周围的人说我在看什么书时，他们无一例外都劝我想开一些，（以为我遇到什么心理困惑了还是什么）但是我没有。
我抄了好些书中的句子，因为那感觉真的太贴切。之后又借了听天使唱歌，但我不得不说那本书真的不适合我。
不懂得写正宗的书评，谨在此写下当时有的现在还记得的一点感想，当给自己留个备忘吧。
- 3、只有自己能救自己，我帮不了你了。
- 4、越看越忧郁
- 5、08年初 喜欢《天才在左疯子在右》那种类型的 也不要错过这本
- 6、推己及人，更懂得调节。
- 7、读过之后明白了许多
- 8、小学忘了是四年级还是五年级读的书，突然想起来，原来影响了自己那么久
- 9、直面忧郁症
- 10、献给忧郁症患者，精确细腻的笔触，告诫自己学会理解和包容。Start，2014年2月23日。难得的坦诚，自我剖析、追根结底，揭开忧郁症的面纱。Done，2014年2月27日
- 11、我对心理小说的痴迷从这开始
- 12、有些书看了让人害怕。因为生动和真实所以害怕。像是在照镜子，放大了自己一直存在又拒绝坦然面对的东西。

- 1、我觉得这本书影响了我，我对心理小说的痴迷从这开始。当我对周围的人说我在看什么书时，他们无一例外都劝我想开一些，（以为我遇到什么心理困惑了还是什么）但是我没有。我抄了好些书中的句子，因为那感觉真的太贴切。之后又借了听天使唱歌，但我不得不说那本书真的不适合我。不懂得写正宗的书评，谨在此写下当时有的现在还记得的一点感想，当给自己留个备忘吧。
- 2、继癌症、爱滋病后，忧郁症已成世纪三大疾病之一。我也不知道我为什么看了这本书，大概是书名吧。去年这个时候我也觉得自己忧郁得不得了，大概也有轻微的忧郁症吧。但知道有忧郁症也不知道可以去哪治疗，现在这社会上对忧郁的关注和引导真的是太少太少了。但知道有忧郁症总比不知道的好，可以自己调节调节。去锻炼，被同学拉着按时去吃饭，去散心，找各种能够填满生活的事情去做，终于现在走出来了。呵呵，也不知道自己想说什么。大概就是希望更多的人看过这本书以后多体谅他人吧。忧郁的时候真的需要接受别人的帮助。
- 3、<http://www.shuku.net/novels/baogao/wananyouyu/wananyouyu.html>一个下午就很快地在网路上看完这本书。看的快不是因为速度，是因为思考力不再。小火慢炖着身心，心里面嘶嘶的，一丝丝的漏着热气，慢慢煎出一个个轻轻的血泡，趁着热度破裂，好像没有产生过一样。然而对自己并没有什么办法。不再可以向姐姐求助。求证只是沉默，怎么不自省其身。想求助的时候，得到的只是删除。以为拿到了不放弃的许诺，然而并没有这样的道理。也没有什么地方可去。怕这周围，仅有的平静也失去。告诉我你眼中的风景。第一次看见月球上的一片沉寂。相信沉寂便是沉寂，相信月球上有小白兔便有小白兔。只是，沉寂的月亮星球上，连沟壑纵横都在消失。强烈的，是深深的自弃和背弃。我没有做更坏的人，走更坏的路。却停滞在硬币的环面，下落没有尽头。
- 4、因为自己精神上的一些问题，于是买了这本书，然而很长一段时间都放着没有看，现在走过了自己的“蓝色风暴”，才拿起来看。很多的路，要自己走过，才知道路上的风景如何，也许它并不如照片上看到的那样美丽，也不会像有些人提到的那么糟糕，关键是自己的心态，你到底需要些什么？忧郁症其实就像感冒，绝大多数人都没法避免，但是程度确实有很大的差异，更关键的是有些人天生就是易感人士，比如这本书的作者。关于忧郁症，它现在已经越来越受人关注，一方面是因为精神卫生组织的重视，另一方面其实也是因为商业的原因。坦率地讲，这部书在编排上有典型的商业味道：字号大，字数少所以一页书的三分之一都是空白，把书中的内容摘出几句写在空白区域，似乎是为了提醒，其实是为了不太难看。关于内容，我该怎么说呢，评判这种书的根本标准之一，我想就是看它写得到底是不是真诚，哪怕是触目惊心，甚或鲜血淋漓。就这个标准来说，我想说的是，这本书很不错。没有专业的说教，甚至没有什么指导，只是袒露了自己发病的心态，而这个东西，我觉得非常难得，至少它给我的感觉就是：我不孤独，有人和我一样，我不是怪物，我只是病了。作者做过的很多事情我都做过，比如突然对自己生活的城市觉得不堪忍受，立刻背起书包逃离；作者的很多想法几乎和我的如出一辙，我甚至有时怀疑他成了我的代言者。我曾经需要的东西之一，其实就是这样的一个讯息、一个感觉，但是它来得似乎有点迟，不过还好，不太要紧。“在所有失落的能力中，最让我沮丧的莫过于忘却了快乐。我不再记得以前带给我快乐的种种经历。” P38 “那是一种很深邃的挫败感，我的身体走在街上，却又仿佛没有出现在街上，微风与光线甚至会穿透我的身体。” P38 “平心而论，梦，依旧是有逃避现实倾向的我的最好的朋友。” P144 “我的身体越来越像一支温度计，有时比痛风症状还灵敏，气候一变，我的心情便会呼应。” P110 “有意无意地，冥冥之中想到还有死亡这一条路可走，使我觉得活得比较有靠山。” P103.....对上面这些话，读过这后心头有所震颤的人，也许你也应该找到这本书来好好地读一读，但愿看完之后，你也能知道，你只是和我们一样感冒了，你不孤单，真的不孤单。也许忧郁是因为天性，也许忧郁是因为善良，也许忧郁是因为敏感，也许忧郁是因为执着，但无论怎样，我相信忧郁的人中大多数都是很可爱的孩子，神灵其实在爱着我们，我们没法改变什么，但是最终我们可能会学到坦然和淡定，勇敢而从容地说出“晚安了，我亲爱的忧郁”。

章节试读

1、《晚安，忧郁》的笔记-第11页

失眠'是否忧郁症前兆？

2、《晚安，忧郁》的笔记-第200页

完美主义倾向，以至于强迫自己，最容易走向忧郁。战战兢兢。。。

3、《晚安，忧郁》的笔记-第39页

真正抑郁的时候，只是去想一些开心的过往又能如何呢？当真的于事无补

4、《晚安，忧郁》的笔记-第235页

选择困难

5、《晚安，忧郁》的笔记-第50页

家庭环境，对子女的性格有着莫大的影响，万万不可小视

6、《晚安，忧郁》的笔记-第244页

感谢作者的坦诚，以及对隐私的放弃，实在是为了揭开忧郁症的神秘面纱做出牺牲。于我，是无论如何也做不到的。

7、《晚安，忧郁》的笔记-第44页

曾有过这样的过去，不甘心，寻求原因，追根索di

8、《晚安，忧郁》的笔记-第131页

凉风习习，视界辽广，灰色绵雨，绿荫葱郁。这种感觉像极了13年五一时的重庆

9、《晚安，忧郁》的笔记-第57页

我的童年何尝不是如此？从小到大从来不曾从父母眼中看到收获的喜悦'取而代之的是各种艰难困苦，似乎人生在世受苦是必然即便有着快乐，也应当存储起来，避免招人嫉恨

10、《晚安，忧郁》的笔记-第21页

depression vesus melancholy

11、《晚安，忧郁》的笔记-第227页

当忧郁袭来，毫无征兆，又当如何应对？显然已经超出心灵成长的范围，需要医疗药物辅助介入。
必然，忧郁是一种病，不是心理不够成熟。同艾滋病，癌症并列为三大杀手，不可轻视

《晚安，忧郁》

12、《晚安，忧郁》的笔记-第54页

这难道不是大部分传统中国家庭的样子？

13、《晚安，忧郁》的笔记-第36页

学会

14、《晚安，忧郁》的笔记-第48页

哦哦，偶遇海豚与鲨鱼的差别

15、《晚安，忧郁》的笔记-第69页

追寻负面情绪的根节点，基本都来自于家庭的某一个或两个成员，那种负面情绪令人想要摆脱，然而社会责任令人难以付出行动，最终还是不得不背负上别人一生沉重的负担

《晚安，忧郁》

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