

《渡过》

图书基本信息

书名：《渡过》

13位ISBN编号：9787500862180

出版时间：2015-9-1

作者：张进

页数：263

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

《渡过》

内容概要

抑郁症已经成为中国疾病负担的第二大病，发病率很高，并逐渐引起人们的重视。实际上，中国人对这个疾病的认识还处在非常初级的阶段，很多人不能正视抑郁症。自己不承认，外人不理解。张进这本书，从自己的感受和经历出发，既有理论知识，又结合大量案例，深入浅出，对这些问题做了解答，相可让其他的患者接受教训，少走弯路，对提高社会幸福指数是大有裨益的。

作者简介

张进，记者、编辑。南京大学文学学士，中国人民大学新闻学硕士。曾在工人日报社、《财经》杂志社工作。财新传媒创办人之一，是财新传媒团队核心成员。现任财新传媒编委、财新《中国改革》杂志执行总编辑。

书籍目录

上篇 他渡

相信科学

地狱归来

为何抑郁症患者容易自杀

如何干预抑郁症患者自杀

抑郁症是心理病变还是器质性病变

谁最容易得抑郁症

如何准确诊断抑郁症

抑郁症患者如何用药

双相是怎么回事儿

好医生好在哪里

科学的态度就是对未知常怀敬畏之心

揭开抑郁症黑箱

中篇 自渡

内心的力量

做自己的心理医生

什么叫“身心一体”

大脑和精神疾病有何关联

令人着迷的情绪

情绪如洪水，可疏不可堵

如何管理自己的情绪

调整认知，重建心灵

病愈后如何重返社会

心理咨询是怎么一回事儿

下篇 渡人

“无穷的远方，无数的人们，都与我有关”

艰难的救赎

困兽笼中

花香

抑郁病房日记

寒冷的微笑

一位文学青年的来信

橡皮人

对赛娜遗言的分析

勿给抑郁症患者“贴标签”

最痛苦的是无能为力感

精彩短评

- 1、书中蛮多地方是重复的，但是对于抑郁症的解释有个入门级的认知，还是可以的。
- 2、对于不了解抑郁症的人，可以当做一本常识性读本，对于患者来说，帮助不会太大，只是会有一个清晰的自我认知而已。
- 3、比较全面的科普了抑郁症以及治疗方法与患者感受等。
- 4、作为一名抑郁症患者感受到心里安慰剂，但是和所以外界援助一样，书也只能缓解情绪，救不了自己
- 5、.....
- 6、开头部分边哭边读。读到最后觉得自己根本不是事。但第一件事还是买了智能手表计划追踪自己的睡眠。可是支付失败又陷入崩溃边缘。
- 7、抑郁症离我们一点都不远
- 8、对抑郁这个病没有任何帮助，一本没卵用的书，浪费钱！
- 9、嗯，这本书很理性，作者本人也很有专研精神，作为开启我对心理学兴趣的入门书，也是我自我调节精神世界和大脑的经验交流书。觉得作者为心理学做出了一定的贡献，但若用医生标准衡量其专业性，恐怕其本身还欠缺更多的客观，和医生面对患者时的专业态度。记住，医生就是医生，虽然可以做朋友，但那也是医生朋友，而不是朋友医生。
- 10、已真实经理讲述，给同经历者以力量。
- 11、有些内容有重复，实质内容没这本书辣么厚。通俗科普吧
- 12、想了解抑郁症患者的内心世界，抑郁症诊断错误的话会加重病情，国内抑郁症领域还只是起步阶段，医生远远满足不了病人每年有几千万的人自杀是因为抑郁症，专业名词我就看不懂了
- 13、抑郁症治愈笔记。曾听过张老师的分享，也很为张老师所做之事深感佩服，抑郁症的科普任重道远。不过老实说，这本书可能也因为主题太过明确，所以就有拼凑之感。另外一点，如果张老师能更共情一点求助者，可能会更好，更能帮助其他人。
- 14、参加一个活动在书架上发现，《财新》联合创始人讲自己抑郁症的经历和思考，接地气有深度，当成心理健康图书做个参考也很好。
- 15、全书最有用的地方在于，不断强调两个被误解的观点：1.抑郁症一定要依靠药物治疗，并且必须诊断准确、用药正确、服用足量；2.抑郁不是精英病、文化病，大量的患者生活在生活底层，但是贫困让他们无法治疗抑郁，抑郁则加剧了贫困。
- 16、越到后面，就会发现越多重复的地方，可以让人们更多地了解抑郁症，包括它的发病原因，治疗方法、过程及其现状，社会中的一些误区等等。
- 17、科普书。比较多从临床医学角度着墨，更少从心理分析角度。
- 18、有作者自己感同身受 还是蛮有意义的
- 19、很多内容重复。
但最后关于诊疗的打假意义很大。
中医院去不得.....
- 20、写这样一本书是功德。
- 21、可能是由于从博客中整理的内容，阅读过程中发现特别多重重复的内容。但是总体来说，阅读完后对抑郁症有了一个大致的了解。精神健康真的特别重要，虽然没有办法对抑郁症患者感同身受，但是能够有一种同情心，对于身不由己的无力感和绝望。以后要坚持锻炼，健康无论在任何时候都绝对是第一位的。
- 22、描述一下我的感受：一千次质疑生活/一千零一次想到死/多的那一次/用来等待孤独症和偏执狂发作/再多一次/靠生活本身的毒性与之抗衡。
- 23、笔者亲身经历，久病成医，经历从地狱到天堂的磨练。两天读完，解答了许多关于抑郁症的疑惑和不解。常有鸡汤说：不要被情绪牵着走。可抑郁患者真的是被情绪拉扯得生不如死。虽说身心一体，但情绪有时候并不为身体和意志所控。谨记：重视情绪的输入输出，寻找合适的发泄方式，发挥情致有所寄托，维系心境机制的良性循环。
- 24、电子书看了一半，实在没法看完，作为一本书，先要言之有物，再有自己的观点。作者虽有亲身

经历，但写起东西来重复又重复，东拼西凑，实在很不严谨。

25、总体不错 文笔也较为流畅 作为对抑郁症入门认识很合适

26、科普

27、看这本书算是自救？！

不管怎样，最近确实情绪不对劲希望能自己调节过来，今天终于能够鼓起勇气点开乔任梁的歌，希望能给自己一些力量吧

28、不喜欢，久病成“医”在放大医患之间的不信任。但因为基层抑郁症的治疗资源几近于无，所以也许这位仁兄也是一位比较可靠的信息提供者。医患信息不对称这个bug，究竟怎么才会联通起来？

29、不知道是不是电子版的原因，有些话或意思是重复的，对其深刻性大打折扣

30、曾经抑郁过一段时间 看到很多人认为抑郁症不是病 想开一点多笑笑就能好 其实抑郁症并非只是心理障碍 就像感冒发烧不能说好就好 需要药物治疗 大众对心理健康的了解实在太少 包括自己在内 希望大家能通过这本书理解患者正视疾病

31、everyone is me, I am everyone

32、作为入门读还是不错的 后面阐述太多重复

33、第一次以和作者平等的心态读书，第一次这么快读完一本书。

34、最大的收获是对药物起作用的原理有了更好的了解，比我之前翻阅的医学书要好理解很多；以及和以前阅读的脑神经科学相关、神经递质相关内容融会贯通，这种感觉很好。还有在最后的附录里确认了「脑神经递质检测」的骗局。//然而并不怎么推荐看，信息密度很低了。

35、幸亏是网易云阅读买的没买实体书 业余的认识 肤浅的解决办法

36、果然还是亲身经历描写起来比较真实. 不过感觉说理部分太多, 不如多描写一路走来的心路历程和内心纠结的过程可能对相关人更有帮助吧

37、--

38、从渡过的公众号知道这本书，作为一种陪伴，张进老师的分享很治愈

39、偶然发现一本关于抑郁症的科普，作者竟然是一个抑郁症患者，关于抑郁症，近年来患病率越来越高，大众对此病还存在普遍的误解，不具备基本的常识，当年也是因为这样，所以家人去世，作为家属也有责任，我们现在能做的，努力做到身心健康，对抑郁症相关知识进行普及教育，任重道远。

40、自相矛盾地方不少 无甚新意 念在有自身经历加分

41、非抑郁症，双相情感障碍，激励患者，鼓舞患者的伴侣能相伴前行。

42、多有重复，内容也是拼拼凑凑，有些论断太过主观，不是太严谨，有一定的局限性。扫扫盲还是可以的

43、看完了。怎么说呢，我觉得张进老师需要这种比抑郁症更强的感觉来帮助自己。

44、有声书。作者久病成医，并有怜悯苍生救世济人的情怀，算是对抑郁症的正视听和辟讹谣做出了一波贡献。然，毕竟不是专业学者，当然没有深奥的学术讨论。 读罢，最感慨的就是，目前国内心理咨询师还真是不学无术，建树不足误人有余！哀哉，怒哉！

45、作者本人作为一个抑郁症患者&记者，文笔通俗易懂涉及一些专业知识但不枯燥，作为一个心理老师，会把这本书推荐给得了抑郁症正在服药或接受咨询的学生

46、不错，张进老师和安德鲁所罗门一样，都是抑郁症的亲身经历者，本人对这样的书更偏好，因为看着他们经历病痛并战胜病魔，最终走出来，这样的历程更为震撼，国内这本写的更直白，且可以有滋有味的读完，喜欢。

47、是否应该看别人的书评已经开始怀疑了，首先废时间，其次真的很难看到自己的真相。

我觉得这本书写的好，别人却说吃药治疗抑郁症不好，所以我也没辙了。书里列举了几个抑郁症的案例，我觉得让人深省，过度的情绪是有问题的，不管是高兴还是难过。但抑郁症也不妨被看作是身体保护自己的手段，在这么长的人生里，有机会重新发现自己也未尝不是幸事。

48、从北京回来几个小时就看完了，对于不了解抑郁症的人是救命稻草，对于清楚抑郁症的人还太浅显。

49、看完这本书很生气。抑郁症临床表现等基本信息上，作者有很多常识性错误，这些都会严重误导不了解抑郁症的读者。我非常失望。我认为专业的概念还是应该由专业人士来写，作者作为抑郁症患者，只分享自己的部分就好了，并没有能力或资格进行科普。

50、经历型读物，知识内容很有限。

《渡过》

《渡过》

精彩书评

《渡过》

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