

我的躁郁人生



[我的躁郁人生_下载链接1](#)

著者:[美] 玛雅·郝芭琪

出版者:重庆大学出版社

出版时间:2012-6

装帧:平装

isbn:9787562467427

本书介绍了一个躁郁症患者与疾病作斗争并最终获得成功的真实记录，她纪录自我绝食挨饿、药物滥用、破产、自残与无数次的送医急救。她结婚并安定下来，却还是不能摆脱躁郁症所带来的心理折磨，罔论情绪低荡到谷底强烈失落感。直到她遇到躁郁症治疗权威的医生，才一步步重新开始她的人生。本书精准的描写出躁郁症的痛苦、绝望，病人与家人朋友间的担心害怕，以及最后学会控制疾病的喜悦。

本书可作为躁郁症患者战胜疾病作为参考和支持。

作者介绍:

玛雅·郝芭琪，普利策提名畅销书作家、屡获殊荣的记者，在美国众多大学教授写作和文学。她的作品被翻译成十几种文字，在全球几十个国家畅销不衰。她和她的丈夫住在明尼苏达州的明尼阿波利斯市。本书作者玛雅·郝芭琪于1974年出生于美国加州，是

著名的畅销心理书作家，9岁起便开始遭遇饮食失调症和躁郁症的困扰。23岁时完成的自传体小说《颓废》获得1998年普利策奖提名，仅在美国就销售上百万册，并被翻译成14种文字，在全球几十个国家畅销不衰。2005年出版的第二本书《隆冬》也广受好评。2008年4月，她的第三本书《疯狂》问世，书中再次将作者的心路历程娓娓道来，被评论界认为是近年来有关心理疾病最重要的作品之一。

目录: 序言

自残

1994年11月5日

第一部分

羊人

1978年

他们知道什么

1979年

抑郁

1981年

祈祷

1983年

食物

1984年

炉子下的酒瓶

1985年

崩溃

1988年

逃跑

密歇根，1989年

明尼阿波利斯

1990年

加利福尼亚

1990年

明尼阿波利斯

1991年

华盛顿

1992年

1993年

1994年

病情全面发作

1995年

第二部分

新生活

1996年

诊断

1997年4月

病情发作

1997年7月，上午9点

47病区

同一天

旅行

1998年1月

轻度狂躁

1998年7月

杰瑞

1998年夏末...

• • • • • ([收起](#))

[我的躁郁人生_下载链接1](#)

标签

躁郁症

心理学

我的双相障碍

传记

双向情感障碍

心理

焦虑

心灵

评论

作者这么小的年纪性生活混乱、自残、吸毒，还能考上大学，还能到医院看不同的医生。身处发展中国家的人们，一旦丧失工作能力，会直接掉进底层社会，陷入无法翻身的绝望境地。

读后感：躁郁症几乎不能得到根治，患者必须接受它作为生命的一部分，这种接受本身就有疗愈作用。如果你身边有这样的“朋友”，你也只能接受TA有时候匪夷所思的表现。

普通的人生实属不易,平凡的每一天都不是必然.

「不能讓任何人看到我 他們會看出我是個瘋子」

杰夫每天六点的安慰与水果是难能可贵的坚持，就像玛雅日复一日的希望之光。人生很艰难，但这一路能够彼此扶持着过，听懂她的每一个笑话，告诉她只是病了不是疯了，也是不幸之中的万幸。

居然就是《疯狂》的另一个版本，我以为是另一本书

为直面疾病的勇气喝采

按需。

和躁郁之心相比，这本书对于bipolar发作时候的描写更有感染力，作者不是研究者，更少站在理性状态下分析。

像我们这样的人，能活着就很不容易啦。

他们是脆弱的，但他们比世界上的任何人都强大

普利策奖得主

曾经很喜欢这本书，看完之后一想，这不就是我吗？

这样的文字有些触目惊心，这样的生命无比令人怜惜。踏入这个世界，除了对此有更多的理解与关爱以外，似乎自己的灵魂也不可避免的染上了疯狂的色彩。理性支配的疯狂或许比纯粹的疯狂更可怕。然而，唯有站在世界的边缘，才能更加清晰的认识这个世界与自身的生命，而他们所缺失的只是直面、宽恕与拥抱阴暗过往与残缺自身的勇气。祈祷。

经常读着读着觉得非常压抑痛苦就放下做别的。后面的开放式结尾我很喜欢：永远不会像普通人一样做一些疯狂的事情不计后果了，疯狂的情绪确实就像偷偷躲在角落的黑猫，要按时服药，有条不紊地记录情绪和日常，做一些类似瑜伽一样保持情绪平稳的活动。尽量获得一种平衡并且正面应对下一轮不知道什么时候席卷而来的循环。看到她歇斯底里反复发作，身边却还是有好多人不离不弃真是太感动了。羡慕不来。作者到底是什么记下来这些想法的呢？可能她原本就是作家很擅长表达出来吧。很多思绪描写的只能用"非常准确"来形容。她抓到了描述思绪的精髓！而更多语言能力弱的患者只能任凭头脑中的芜杂想法飞来跳去却无法捕捉吧。

读不下去了。

不知道是不是过分移情了，读着很难受，要让世界停一下的感觉

“疯狂会指引你去任何地方，它从来不会告诉你目的地在哪里，也不会告诉你去的原因，因为他让你知道这些也毫无意义。”

流水账。

不是每一个人都能成功的啊

[我的躁郁人生_下载链接1](#)

书评

读吧，结果就是一切爆发出来，也许就自我治疗好了。别读，如果你依旧在害怕。不管读了还是没读，都希望你在这之后搞点正能量的东西去high—high。可以找到一个人来随便探讨点什么就更好了。希望你是幸运到躁郁只会打扰你一次的人。祝好运！

这本书将躁郁症的病情描述得很到位，感同身受，可是关于应该如何面对这个病和应该如何治疗，我觉得这本书并没有参考意义。而且作者的情况属于极端情况，我觉得，其实生活中很多的情况都并没有这么严重，所以这本书并不是很能说明问题。

玛雅的精彩之处在于她是一个人。是一个冷静的观照者。在疯狂的时候，她内心有一片是警醒的，这使得她能从不受控制中脱离出来，作为一个旁观者。孤傲又沉静地看着疯狂的自己，疯狂的世界。她是一个人。她的责任便是尽可能地感受自己身边和内心流动的一切事物。每当提起笔来， ...

[我的躁郁人生_下载链接1](#)