

# 亂寫



[亂寫\\_下载链接1](#)

著者:范曉萱

出版者:年代全球文化

出版时间:2005-4-1

装帧:

isbn:9789572862285

范曉萱2001-2003年親筆創作紀錄。憂鬱症心情和想法的直接抒發，短文、短句，憤怒、吶喊、控訴……絕望與脆弱，間雜作者銳利如刀的觀點，深刻見血的思考片段。

作者真實紀錄當時的心境，進而喚起讀者／病友的同理心，讓更多的人理解憂鬱症患者的心情，最終達到「有效協助」的意義。

書末收錄10篇網友投稿「憂鬱症徵文」錄取作品。該徵文是在「林暉哲音樂工作室」網站舉辦，來稿上千篇，由范曉萱所評選。

作者介绍:

目录:

[亂寫\\_下载链接1](#)

## 标签

范曉萱

乱写

范晓萱

随笔

Mavis

抑郁症

台湾

散文

## 评论

“我想學好多東西 我想當個有智慧及擁有一身好本領的人  
我內心有一股沖力正在醞釀和爆發” 我也刚好24岁。

-----  
Depression is something that only if you have it or had it you can understand it.

-----  
好像看见自己的旧日记，断断续续，疯癫痴狂，看见这个自己根本搞不懂的世界，本能的愤怒害怕和无助。+1

-----

她 难熬的24岁。

“我是個廢人我不能控制睡不睡 我不能控制吃不吃 我不能控制我自己  
我不能控制想不想 為什麼我總是那麼多肉 為什麼我總是不能瘦  
我的食量還是比不上我家的狗 卻還是持續長肥肉”

随笔叫{乱写}。内容和形式更像是一本没人会翻阅的日记本。有抑郁倾向的都知道如果在某一瞬间自己突然又跌入那个无法翻越的黑色屏障时，所有看似阳光和美好的世界观都会马上消失，取而代之的是不可抑制的无端消极和抽离感。真正失眠过的人会有焦急感，但越强迫自己入睡越想起第二天的重要，睡眠的压力过大反而更加难以入眠。抑郁的时候无论对方和他人如何宽慰自己，但是依然内心依然会有个小伤口自己不允许它愈合，结痂，甚至消失。人有的时候很奇怪，有时候会莫名其妙的要死，有厌世的情节，不看重生命的浮华和命运的表象。热闹的时候突然没来由的心烦，好像一切人都离开。但离开后又会被巨大的失落感而牵引到墙角。丧失存在感，渴望被给予重视的机会。无论在爱里或是任何环境中。没想到范晓萱也经历过这一段。但也许过了这一段，人才会平静下来。

她有多折磨多绝望

我看着一个好好的男人，慢慢地褪色

想买！！！！

mavis好痛苦

我爱她

當我悲傷的時候，我不用靠毒品或酒精麻醉，因為我一想到你就會笑。  
當我憤怒的時候，我不用靠暴力或自虐來發泄，因為我一想到你就會笑。

-----  
世界上只要有一個除了你父母的人愛你 這就值得了

-----  
想看，可是不知道哪里可以看到原文。 感谢强大的网络，我下到了电子书~

-----  
很真

-----  
读它只是想了解那个曾经抑郁自杀的Mavis

-----  
读起来一阵难受，其实我们应该克服的是如何才能不惧怕别人的目光。

-----  
24岁小女生的自言自语

-----  
完全懂，活着太难熬。不过庆幸的是范晓萱走出来了。而我……

-----  
可惜我是双鱼座~有太多的同源思维了~

-----  
[亂寫 下载链接1](#)

## 书评

我的笔记： \*不一定要和喜歡的人在一起啊 因為喜歡歸喜歡 在一起歸在一起  
你不能分開來看嗎 沒那麼複雜 觀念不同吧 因為說不定和喜歡的人在一起就不喜歡了  
又或者是喜歡的不止一個 那怎麼能和他們通通在一起呢 \*God damn it ...

-----  
Eagles的Hotel California，让人思想混乱。想到了从前，愤青式的听着The Beatles，Nirvana和Bon Jovi的日子。不知道为什么喜欢这些，也许他们的身上有明显的忧郁因子。时间缓慢的如江河般流淌着，列侬被枪杀，nirvana吞枪自杀，Don Henley Vocals 和bon jovi或许还好好活...

-----  
晓萱刚好在二十四岁写了这本书，记得小时候最开始听卡带就是听晓萱的《雪人》，和晓萱一样我都是双鱼座。从那个时候开始喜欢一个明星，喜欢那个时候晓萱纯纯的样子，后来晓萱出了《绝世名伶》，才发觉唱乐队的晓萱才是她自己，二十四岁是难熬的日子正如书中写的：\*我对你兇...

-----  
我连自己都不爱了 真不明白为什么还有人要求我爱TA 关心TA。失去了 写字 说话的能力。----- \*世界本來就沒有“是非真假對錯” 我不願這麼認為 但是這個世界是這麼教我的 \*感謝我的信仰幫助我度過每一天及給我堅強 能領悟的力量 它們永遠都在 ...

-----  
所有消失的東西。所有存在過的。所有想念的。憎恨的。都會于轉身以後化為影像。都過去了。

-----  
把書看完後,心頭都灰了 字裡行間,你可以感覺到她的無助、blue、執着 若你想多了解mavis 看這書吧!

-----  
這是我二十四歲開始的另一本日記 也可以說是筆記 \*狗仔隊並不可怕 可怕的是他們誇張不實的報道還有人相信 \*反正我也不care了 這世界不會因為我的喜怒哀樂 或生老病死而改變 我不要為任何人而活 我要自私的為了我自己 \*想減少自己生氣或不...

-----  
生活总是让人一不小心在专注中被幻象欺骗，任何定义都能加上个所谓，也就变得真无

所谓。而你活的那么认真，甘心记录事无巨细的感触。  
以绝望为底线失望，些许看不清却依旧说得分明，读你所想，想你是个倔强的胖子，或是可以爱的孩子。是股毫不含糊的精神，或是不...

我一开始没有搞懂这本书的意义，一个忧郁症患者低潮时的胡言乱语，整本书都是，到最后也没有出口。不过，你不能否认忧郁症患者的感知能力（我有时都在怀疑，我以前是不是算忧郁症，不过没有严重到确诊的地步，也许也就是生来比较强的孤独感，使我从小到大都不能太顺利的合群。...

形容词都是比较得来的，“难熬”是因为跟“顺利”做了比较，就产生了。那天我在车上想着，为什么在不幸的时候，人能一下子反应过来，我是“不幸”的，而在快乐和幸福的时候往往不自知。怎么幸福总是要隔一段距离才能察觉。那我要知道什么是“活”是不是要等到我挂了以后才知...

在我难熬的24岁的时候，我很高兴自己看了她这本乱写的抑郁症日记。  
在不同的时期，我不止读过一次网友手打的《乱写》原文。我试图钻进她的脑子，理清她的脑回路，企图用萱的角度看世界，却意外发现她有许多想法与我不谋而合。她双鱼，我双子，性格的多重性，导致连我们自己都难...

我是个标准的药罐子 我也不明白我生活的重心为什么就在“痊愈” 每次吃完一种药就有下一个病的药在配对等我吃它们 我要健康 打我就是因为希望健康才吃药啊 有人说过我很矛盾 我的确是 我常有罪恶感 认为自己一事无成又是个loser 我常不苟同别人称赞我的话 我就不觉得我到底有...

书不长，可以看到24岁女孩子内心的火花，单纯、忧愁、困惑、自卑、和爱。书中有大量描写抑郁状态下内心活动的段落，让我想起我被抑郁症困扰的朋友。敏感纤细的女孩子有灵气，但抑郁的恶魔也如影随形，像一枚硬币的正反面。  
现在已过了24岁的年纪了，要渐渐学着长大。如果那时...

-----  
“每个人的青春期应该都走过这样一段吧”，这是我看这本书的过程中一直的一个想法。它给我的感觉，很压抑，不过却是可以理解的。  
一直以来没有拿她当偶像崇拜，不过偶尔也会听听她的歌，从《自言自语》，到现在的《主人》。她和她的音乐，一同经历了成长。还有我们。少说...

-----  
我不敢承认我阅读的这些是不是完整的内容，因为我只花了不到一个小时的时间，边听damien rice的歌边忍受着手脚的冷冻边用一个手指按动着键盘翻阅完这本从网路上下载的文字。我不敢发表任何见解，因为我一直以来是一个跟着别人的潮流来找到自己的方向，在看完别人对书中的评论之...

-----  
真实且主观，有挣扎，有嘶吼，有低语，碎片化的各种情感，但感同身受太难。或者说我怕自己会感同身受，所以看了一半多就放弃了，大概也不会有看完的一天。  
一些句子：\*我小众，并不代表我不存在！  
\*这个世界有美好的，但不至于让你刻骨铭心，而残忍的，却让你不敢相信！\*我还...

-----  
去年的这个时候看这本书，淘宝上两百多，舍不得买，今年已经七百多了。我只能远远的看看作罢。  
这本书只不过是普通人关于成长的自述，并不是经典，并没有什么逻辑，并没有什么深刻。  
但是同样作为普通人的我，就好像看见自己的旧日记，断断续续，疯癫痴狂，看见面对这个自己...

-----  
[亂寫\\_下载链接1](#)