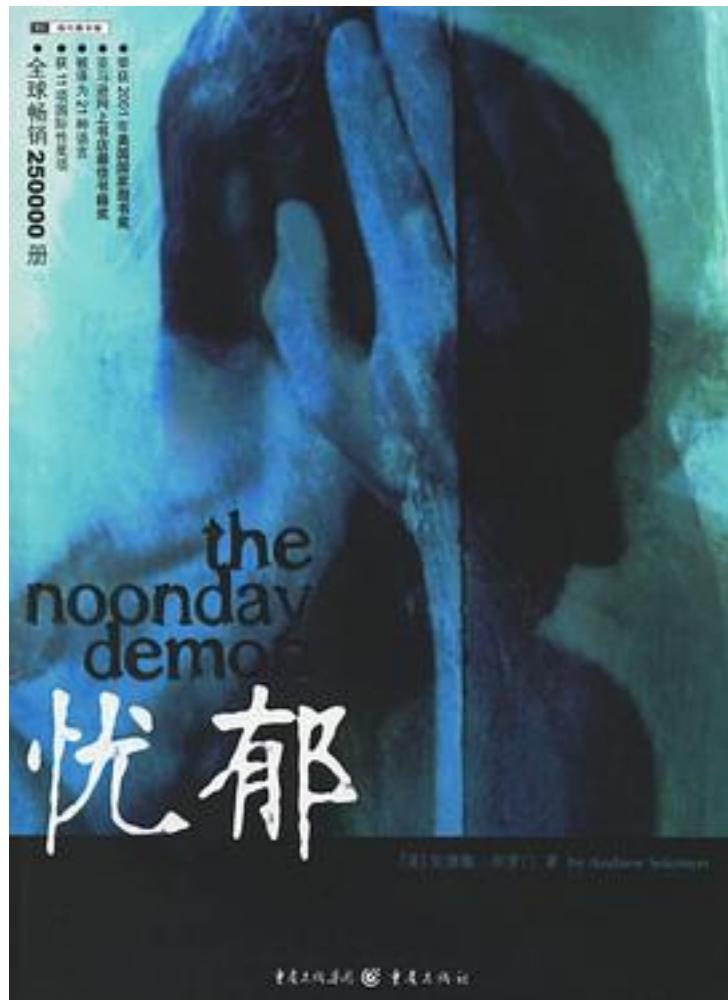


# 忧郁



[忧郁 下载链接1](#)

著者:[美] 安德鲁·所罗门

出版者:重庆出版社

出版时间:2006-7

装帧:平装

isbn:9787536678675

《忧郁》是一本与众不同的关于抑郁症的著作：作者不仅是一位富有盛名的畅销书作家和抑郁症研究者，更特殊的是，他本人就是一位三度饱受重度抑郁症折磨的患者，这使

得本书中既有作者大量采访、调查和研究得来的详实材料，也记载了作者刻骨铭心的“忧郁”历程，这段独特的人生经历鼓励作者和每一位读者——怀着大勇气与大智慧，去发掘生活的美丽。

《忧郁》是一本从个人、文化与科学三个方面对忧郁症加以检视的纪实作品。作者安德鲁·所罗门详细描述自身罹患忧郁症，以及与之对抗的各项历程，并对其他患者、医师、科学家、相关决策者、政治家、药师和哲学家进行深度采访，揭开忧郁症敏感细微的复杂性，与它所造成的深层痛苦。著书期间，作者不仅面临完整定义忧郁症的艰巨工作，更对现有庞大药物治疗所涵盖的范围、另类疗法功效详加叙述，他从各地不同的病患人口结构与历史角度来分析这项慢性病所造成的冲击。此外，他也透过新兴生物学科对精神障碍的解释，揭示向来受到争议的道德与伦理议题。

## 作者介绍:

安德鲁·所罗门，先后毕业于美国耶鲁大学及英国剑桥耶稣学院，是艺评家，长期研究俄国地下前卫艺术，他本人就是忧郁症患者。在历经数次崩溃并努力探寻解决之道后，他整理出一篇报导，登刊于《纽约客》。没想到这篇报导引起读者广大的回响，于是他决定将这篇报导扩大为一本从医学、心理、文学、历史、政治等角度全面关照忧郁症的书籍，便是此书。

## 目录:

[忧郁\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

抑郁症

忧郁

安德鲁·所罗门

心理

抑郁症

美国

# 思考

## 评论

You slowly start to feel better and then all of a sudden you crash again...Then it starts all over...

勾起了太多不好的记忆，比如眼睁睁的看着得抑郁症的阿姨蜷缩在桌子下瑟瑟发抖毫无力气，比如去年某段时间持续的低谷。真不该在抑郁的三月看这本书。

鲁西西：作者提出了一个令人深思的问题：对于抑郁这样一种精神疾患，要怎样归因？如果当做一种疾病，那么只要服用百忧解就行了，患者不必做任何主观努力；如果当做是遭受社会创伤的结果，那么要责怪的是外界因素，患者是被同情的对象；如果是纯粹心因性的，那么对不起，这是你的错，你需要改变，接下来顺理成章的是我讨厌的认知疗法（如果认知疗法是像课堂上讲的那样去纠正所谓的认知偏误的话）。我觉得这种简单化的非此即彼的归因，没有什么好处。就算药物和心理疾病一样能改变大脑成像模式，抑郁的人治好之后，如果遇到应激事件，仍然很容易崩溃；就算抑郁症能治好，有的人还是更容易体会到快乐和满足，而有的人则注定要把生活当做永无止境的艰难挑战。

读的日文版。详细的体验谈与真实病患的访谈记录读来令人内心痛楚黯然，有关政治与社会权利层面的讨论，又教人平添许多忧虑无奈。直到《历史》一章，以福柯所谓知识考古学的方式，细细追溯自古希腊罗马时期，经中世纪、文艺复兴、启蒙时代等…直至近现代各个领域有关忧郁的认识及观念变迁时，才轻松有趣了一些。

看到中间的时候，差点陷进去了，有那么几天，一直在琢磨。我自己到底有没有也和书中主人公一样

2012.11.07 作者高度自觉。后半部实在……但个人经验部分很有用。

2016.2-3月重读。这本书谈的是“忧郁症状”而不一定是“抑郁症”——里面谈到的病例有可能会获得其他诊断。谈及男性“暴躁”和家庭暴力举动（例子是经典的作为忧郁“躁”的那一面）。我以前一直以为这本书是个经验传授，但其实不是。作者为了写这本书，查找了不少资料，有点“掉书袋”的错觉。对忧郁的致残性（对社会功能的伤害）有了更多理解。是不多的谈及“儿童忧郁”的一本书。深深感觉好书不一定是观点全

面，而可能是细致入微的描写，即使观点不一定对，但这本书依然有重读的价值（documentary的价值）。

触目惊心

你无法挽回时光。你的生命不会更多一点，以弥补你受难的日子。

不可治愈唯有自愈。

太多故事了……全是水……已溺毙\_(:」 )\_

Z君推荐给我的专业书之一。一看就是几个月。这可能也是对自己的情绪做过最积极主动的事情。不如说这是本温柔又善解人意的书，阅读时刻意忽略了过于专业的部分，只把它当成是最重要的陪伴。意义重大。

。。。。排版一塌糊涂

just on my way| a year ago, i'm busy healing the world; but now, myself. what's wrong with this world and me?|| 其实写的挺好的，有自身经历，有案例，有引用，有调查的~

很好，推荐

The Noonday Demon: An Atlas of Depression by Andrew Solomon.: Touchstone.

一日一日细读中。

适合某些家庭分享

潘多拉的盒子下带着翅膀

没病的就别看了...

“你先吃点百忧解，等起作用了之后我们再谈谈”被忧郁啃噬过的时间就是虫洞，它并没有增加多少精神深度或者重新思考的机会，一蹉跎时间就过得好快，徒然留下无助、羞耻、自我厌恶。如果用在纠结的精力5成转化成电能，充电器就不用买了。

[忧郁 下载链接1](#)

## 书评

第二次看《忧郁》，哭了很多次，有时是为了抑郁症患者那种深深的绝望、对自己的厌恶而悲伤；更多的时候，是为了经历如此悲惨之人能够有机会得到救赎，超越自己的苦难而感动。

写出这本书的重要意义，诚如作者所说，抑郁症患者是不太会去寻求帮助，不容易引起关注的一群人，所...

恐惧是内心的困兽，愈是喂养它便愈发强壮，直到有一天跑出来，吞掉你。

记得大一上学期还没过半，班上说是要转来一位男同学，教室即刻炸了锅。作为稀有存在的男性物种，一直是外语专业的焦点话题，种种臆测为转学生罩上了一层又一层的诡异光环——直到他本人出现在大家眼前。...

忧郁症绝对不是你某天起床后对工作的忧虑或者某个下午失恋后的痛苦。

只有抑郁症患者才能真正理解抑郁症患者，即使受过治疗抑郁症训练的心理医生，如果

没有感知过忧郁症带来的恐惧，治疗永远就只能停留在生理的解释上，不可能真的穿透这两个完全隔绝的精神世界。同理，一本如果...

看到这本书之前我经历的接近半年的抑郁。不用说身边的朋友，即使我自己也不愿承认自己是抑郁症。正如这本书的名字 The Noonday Demon 白日恶魔。开始我自认为只是消极，现在按照书里的定义，这种情况持续2周以上就应该去看医生了。而我是从夏天等到了冬天，直到寒假回家与家人...

我也不知道看明白这本书是不是值得骄傲的事情。

只是太多的事情，除了我们，别人没法了解。作者不愧是畅销书作家，自己的经历写得栩栩如生不说，并且颇有实践价值，可以作为轻度抑郁的治疗指南。欣赏他对于吃药的科学态度。大部分篇幅没有这么多意义，只是倾诉而已，对特别的...

适当忧郁是正常美丽的，但是如果成为病态确实很可怕。两者之间是如何转化的呢？

那些敏感的头脑，为人类带来更多的思想，很可怜地更容易受这种病的侵扰。

尽管有很重要的天生遗传成分，但是，忧郁转化为症难道就不能自控预防吗？很同情

中文译本把Depression翻译为忧郁症，替代了我们所说的“抑郁症”。1. 理解忧郁症  
理解忧郁症，增加对它的掌控感，有助于我们更加游刃有余地对付它，在面临各种症状时不再恐慌。a. 忧郁是无处不在的哀伤

忧郁可能只是因为一个很细小的因子引起，从而一发不可收拾。到后来最初的...

如果这本书的作者没有患过忧郁症，那么我是不会去读的，未经历过忧郁的人永远无法想象忧郁的状态。MOTTO: 丧失了自杀的勇气，而它也不具备杀死我的力量

摧毁了我的意志，却又成为支撑我身体的另一种力量

曾以为放声大哭是人生最悲惨的状况，后来才发现眼泪流干后的无所适从，...

其实还挺忙的，三十了按说不该想些东西了，但知道最近确实不是很好，以前在不好的时候，就会去做很多努力想要有一些改变，直到看过了《忧郁》，和一两个同样经历的人分享，知道了这是一生的战斗。

现在会淡一些，心/灵类的书是最近的一些伴侣，静坐，让自己从武装得太好的头...

炎热的盛夏终于走了，可是秋老虎依然发威，烦闷、燥热，让人对这个本该收获的季节

也喜欢不起来。

其实这样的日子年复一年，年年有之，可是每当这个时候，依然免不了在相似的天气里，心情不由自主地躁动不安，莫名地升起一股忧伤的情绪。

曾经有一段时间里，正是在这个时节里...

---

误解，有多少是来自不了解，不愿意了解或者说回避这个问题。从我开始看《忧郁》这本书开始，每一个看到书名的人都不约而同地对我说同一个意思的话——这种书还是少看，越看越容易陷进去，本来没什么看看就觉得有什么，然后就出不来了。或者说这种书我不敢看，怕自己会陷落进去...

---

很久没有读过如此沉重的书。

没有给力荐，因为我真心希望，你不需要去读这一本书。

癌症是从微尘开始生长吞噬你的巨龙。心脏病是在你阴影里偷偷尾随不知何时发难的死神。而抑郁症，就是在正午的阳光下，微笑着敲开你房门的恶魔。

你看得见它，你了解它，它就像浮士德的朋友梅菲...

---

看这本书的时候是在南京，那时候每天状态很差，晚上睡觉头痛，半夜躲在被子里哭，白天脸苍白被人说像个死人，浑浑噩噩的。

现在离家近了，我自己租在外面，每个星期回家一次，但是反而不像以前那样厉害了。有时候回到我住的地方，躺在床上我起不来，可以说...

---

作家安德鲁·所罗门(Andrew Solomon)是纽约哥伦比亚大学(Columbia University)的临床心理学教授，他关于抑郁症的作品《正午的恶魔》(The Noonday Demon)在2006年被翻译成中文在中国大陆出版，中文版译名为《走出忧郁》。当他发现很多关于同性恋的讨论，包括他自己的回忆被删节...

---

看完这本书的时候我刚刚开始吃药2个星期。退了精神科医生推荐的Intensive Outpatient

Program，没有回复咨询师和医生的电话和邮件，只是每天乖乖吃药，平静地呼吸。正好是新的一年，网络上的这一切都提醒着自己要回忆过去展望未来。想到去年这个时候我在漆黑一片空无一人的足球...

---

忧郁带来的不只痛苦，还有孤独。

在承受忧郁带来的一系列心灵困扰的同时，也要面对无法将忧郁与人言说的痛苦。

忧郁是一种封闭的状态。身处其中的人也未必能窥得其全貌，又怎能与人言说呢？

另外，说出去又能收获什么，是释放压力吗，还是收获同情，更普遍的，我们会怀疑当

自己...

我的抑郁情况持续了6年，09年开始，15年初暂时结束，期间好转过一两年，有过两段频繁崩溃的时期。

第一段崩溃发生在大一第二学期开学，那个时候我出现了抑郁症的典型症状：厌食、失眠、大量的噩梦，对一切事情都只感觉到绝望。

我缺席了补考，独自一个人绕着学校走，慢走、调整...

忧郁没那么可怕。

“在忧郁中成长的人，可以从痛苦经验中培养精神世界的深度，这就是潘朵拉的盒子最底下那带着翅膀的东西”

如作者所言，能够探索到一些自我内部东西，让你能以另外的眼光看待世界或他人，尽管这个代价有些高。“哀伤是因为在某种处境下产生了忧郁，而忧郁症...

刚从同行手里接过这部书就很喜欢这个名字——“走出忧郁”，走出来，治好了总是一件让人高兴的事，这是一个好的结果，在问题出现的时候，我们总是习惯问结果怎么样——而这正是一个拥有完美结果的故事。

我其实不想谈忧郁症这件事，因为谈这些事的人很多，现在忧郁本身已经成为...

[忧郁 下载链接1](#)