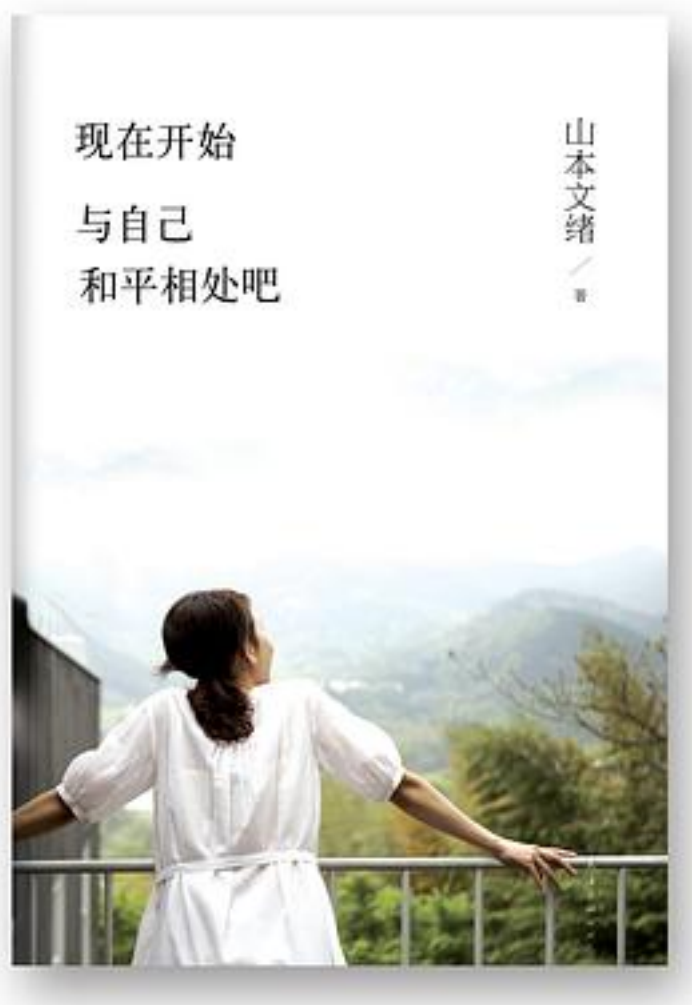


现在开始，与自己和平相处吧



[现在开始，与自己和平相处吧 下载链接1](#)

著者:[日] 山本文绪

出版者:南海出版公司

出版时间:2014-8-1

装帧:平装

isbn:9787544271929

★疗愈系语录红遍豆瓣、新浪微博，无数读者口碑推荐

★直木奖得主、疗愈系女王山本文绪最助人释放抑郁焦躁、最抚慰人心的精彩随笔集

★继大热畅销书《蓝另一种蓝》《然后，我就一个人了》之后，送出贴心感悟

★听山本文绪传给你原谅不完美、从容每一天的幸福密码——现在开始，与自己和平相处吧。这样，一切都刚刚好

★跟随山本文绪每一天的日记，你也会逐渐治愈心中的一些负面情绪。就像加班后吃了一顿美味的晚餐，有种满满的充实感和幸福感

★其实，人生的满足，往往在无比微小的事情上。这是很生活、也很懂生活的山本文绪教会我们的事

《现在开始,与自己和平相处吧》是疗愈系女王山本文绪最抚慰人心的随笔集。

山本文绪坦诚而细致地记下自己在获得直木奖的事业高峰时，一度沉陷在抑郁旋涡中的每一日的时光。

但是很奇妙，读着读着，反而有种安慰人心的力量：“原来不只是我一个人曾经不快乐，而且也可以变得快乐起来啊。”不仅如此，她更将每一天的亲身经历凝练成山本式的治愈系精华：人最大的敌人是自己，最大的朋友也是自己。所以，从现在开始，与自己和平相处吧。这样，一切都刚刚好。

作者介绍:

山本文绪

日本著名作家。1962年生。曾当过公司职员，后专心从事写作。1999年,《恋爱中毒》获吉川英治文学新人奖，开始备受瞩目。2001年,《涡虫》获第124届直木奖。主要作品有小说《蓝另一种蓝》、《涡虫》、《31岁又怎样》、《恋爱中毒》，随笔集《然后，我就一个人了》、《世上所有的女人都结婚了？》、《一切的一切，都交给时间吧》、《现在开始，与自己和平相处吧》等。

目录: 自序

依恋别人，还是不依恋别人

活着是什么？

翻来覆去

就算加油是禁忌，也要加油

今晚，想回医院

已经没办法工作

要一件一件都能做到

话说，我失恋了？

真的不可能

表达和追问

那时候不太正常

尽管是时过境迁，不过谢谢

• • • • • [\(收起\)](#)

[现在开始，与自己和平相处吧 下载链接1](#)

标签

山本文绪

日本文学

随笔

日本

温暖

自我

女性

抑郁症

评论

不管怎样，她算是我很爱的一个女作家了。因为她很絮叨，絮叨的又不太自恋。

太喜欢山本文绪了 就好像和超聊得来的人聊天

咱是山本粉，读大妈的文字总是亲切，淡淡的萌态。这本书也不算治愈，甚至会让抑郁的人看的更抑郁。但是呢，和大妈坐着好好聊聊生活，再真切不过。第二次陪我度过一段特殊的时光。

抑郁前期的山本，但似乎看不出太多异常，吃吃喝喝处理生活琐事，工作、见朋友、接受访谈，还偶尔会去运动和逛夜店，除了总是懒散嗜睡打不起精神吃利他林外和正常人的生活并没有什么区别，住院时也不过是定时吃药的放空休养，所以前期日记非常琐碎不好看。而重病期间的事，最重要也写的最好的”再度回首“却仅仅只写了几页。王子先生付出很多，温和体贴有担当，陪着山本走过了那么艰辛的岁月，很喜欢他，很想成为王子先生这样的人。压力那么大的社会，抑郁几乎是全人类的困境，可惜大多数人无暇自顾。是不是也该这么随手不带太多情绪太多评价的记两笔？看见生活本身？可总觉得没有意义。也没有利益。不过这世上又哪有有意义的事。“生活就是琐事的堆积。要是有什么地方真心感觉麻烦的话，真的会像雪崩一样，一切都变得麻烦，结果可能踏上流浪之旅。”

山本文绪忧郁症时期的流水账日记。

2014.09.28~2014.10.01

看完了有点挠头,不知道该说什么, everyone deserves his life.
无论好也罢坏也罢都只不过是的人生,关别人什么事!
由此推定自己的生活要自己负责无须对别人解释,过的好别人也不会受益,
过的不好别人也无须负责,无须要说服别人赞同或者反对.我还是缺乏教养和气质.

非常能理解那种想要控制自己却又不受控，烦躁而急躁的心情。大概我也一度在抑郁症的边缘吧。

你们说了那么多，我就不说什么了

饮食要合理，运动要合理，身体健康最重要。感觉自分再这样仕事下去也要濒临抑郁了
[再见]

非常平淡，以日记的形式记录和抑郁症对抗的日子，但是，和强说愁比起来，让人觉得平和舒服。

短评又写不下了……<http://www.douban.com/note/447158675/>

不知道为什么特别喜欢看山本文绪的日记，很容易想去买书中写到的食物来吃。读到后半段时候有点腻了，但是最后的「再度回首」和「后记」又看的挺感动的。感触最深的就是，王子真是个好丈夫啊，简直就像小说里的范本那种！

山本应该早一点接受心理咨询。

坚持看完了山本文绪的这本书才睡。这真是一本刻骨疼痛的书啊。我并非一个抑郁症患者，但我懂。你帮不上任何忙，那种痛苦和无可奈何是一点都分担不了的。自杀斗争与暴力倾向也是常人所不能经历的噩梦。I'm afraid it's beyond me

两个月断断续续读完 就是随笔日记

看完很舒服的书～

看了一半，看不下去了。没觉得治愈啊，就觉得流水账一般，没意思。

虽然名字很鸡汤，实际上是抑郁症期间的日记。可以想象那段心情跌宕起伏、审题沉重的日子有多难熬。ps.抑郁症的常识是“不能努力”，但是需要努力休息。有时候也要学会依赖别人。

开始看着还挺唾弃作者的生活方式，老大不小了，抽烟喝酒泡夜店，和年轻男人喝到天亮才回家，也幸得她有一个温柔的老公，一直在包容。然而最令人动容的是中间空白的那两年，像一层雾一样的重度抑郁状态，读着读着便鼻头发酸眼底润湿了。对任何人来说都一样，身体或者精神状态不好的时候，最重要的是努力休息，而不是拼命撑住。

[现在开始，与自己和平相处吧_下载链接1](#)

书评

谁说的那句话：女性作者容易以自己的生活作为创作的源泉，以贩卖隐私为生。这句话乍听之下似乎有些许歧视女性之感，但细想一下，好像确实如此。这是由女性天生区别于男性的生理特性决定的。比起男性，大多数女性更擅长观察生活，记录生活中细小的点滴，体味微妙的情感波动。于...

喜欢上山本文绪的时间并不算长，仔细想来大概是从那本《然后，我就一个人了》开始。我需要承认最初我只是被书名和装帧风格吸引，而且那时候生活里发生了些事情，那种『一个人』的感觉特别强烈。我想大概是可以从书中找到些共鸣的吧。也许看到别人的生活比我更孤单，我也就不...

上一次读山本文绪的书是在去年的夏天，一个人在晚上，用了五六天的时间读完的。当初买那本书，纯粹因为书的名字《然后，我就一个人了》。然后，我就下单了。读山本文绪的书，总是很能静下心来。看她写那些平常琐事，是别有一番滋味的。很多人都说，她写的根本不是散文，而是...

一会纠结是打三星还是四星
坦白讲，如果没有真的有过抑郁的看这本书，难免会有很多唧唧歪歪的想法，也会觉得一切，就这点破东西也值得出本书啊！
但是如果如果你此刻或者曾经有过被抑郁缠身的状况的时候，你会在读书的时候，在看山本写的这些文字的时候有种：“原来，原来她也...

我们来到这个世界上，是一个人，从那时开始学习一个人去认知周围，虽然过程中有亲人、师长、伙伴.....但是还是要自己去拨开懵懂，是自己摔跤，知道了疼；自己吞咽食物，圈养自己的味蕾；自己阅读文字，体会文字带来的幻想与奇幻；所有的东西需要个体去参与。兜兜转转，当...

文/文小妖

当时看这本书时，很懊恼，感觉又白花钱买了这书，因为受不了山本阿姨口水话式的絮絮叨叨，感觉干货很少，不值当。

这一本里，山本阿姨抑郁了，在字面上还感觉不到严重性，只不过多次出现的“慵懒指数”让人觉得似乎真是得病了。坏情绪，抽烟喝酒，觉得做什么都没有意...

山本文绪，不是江国香织或柳美里那样的清秀佳人，微胖，爱美食和新衣，懒起来什么都不干狂睡。离婚再婚，稿费被拖，小说一度销量不好，年近四十才以新人奖作家身份为人瞩目，拿到直木奖的同时犯了抑郁症，病好了却又入院动手术……纵观她的简历，和浪漫、小资、文艺等散发着小...

【现在开始，与自己和平相处吧】

最近看了一本作者记录自己抑郁症时期日记流水账的故事的书，书名如上。最开始买这本书的原因我本以为是本疗愈书（也好像是哪位朋友推荐给我，就顺手加了购物车的书）结果，根本不是什么疗愈的书，其实很灰暗。毕竟深陷在抑郁症里的人自己就仿...

研究生报道的日子与开学的日子中间隔了十天，努力把自己安在图书馆读几本书。忘记报名的考试、要写的论文、参与的项目、宣传的任务。这就像是，要沉入水中的人，在拼劲全力呼吸最后一口新鲜的空气。

图书馆二楼的临时书架上是我找书的最好地方。从同学们精心选过的书中寻找自己...

这是一本山本文绪记录自己生活的日记，记录自己面对抑郁症治疗，一步步康复的日记。没有病情的大起大落，没有心绪的纠结绝望，就是很普通的生活。愿意睡觉的时候睡觉，愿意写作的时候写作，愿意喝酒的时候喝酒，愿意吃饭的时候吃饭。最初看的时候，觉得有点无聊，只是觉得...

在书店里偶尔看到的日记随笔，感觉蛮好的，算是有缘吧。阅读下来，作者很细腻地将她在患病期间的生活细节一点一滴地记录下来。怎么我觉得她患抑郁症的生活比我还没有患抑郁症的生活更加多姿多彩呢？而且她能够跟她第二任丈夫（请允许在这里将其称作丈夫而不是老公）相爱并结婚...

山本大妈已经41岁了，我认识她的时候她才31岁，隔了两天再买一本书看的时候她已经41岁了。写到这本日记的最后，甚至已经50了。简直是看着她老去了呀。
但是在书里面，山本文绪的个性大概还是和《然后我就一个人了》和《三十岁又怎样》里面那个任性的，非常喜欢一个人过几天日...

不怎么喜欢这种风格的书，很难定义这是本书，所以觉得还行，但应该不会在看一遍了。可能是翻译的原因，字里行间透露出了一股小家子气的感觉，而且，从我的角度所理解的这个作者生活其实很幸福了，可是她总是这样感觉不到满足，可能抑郁症本身就是这样吧，所以我无法去理解这层...

读山本文绪已经成为这些日子的一个习惯，就像口渴时最简单却最管用的一杯白开。山本文绪此前的随笔或许更多的在表达“一个人”的生活精髓，即使有各种女人的小热性、小纠结等小情绪，也不妨碍她该吃吃该睡睡，一个人独处（单身以及已婚人士）的静谧好时光，她用一点点日记式...

日记体随笔是件个人化的事情，它记录生活每一天每一滴，它难免琐碎，无聊，冗陈积淀，但这种文体本身就代表了一种人生的状态。作者山本文绪记下的便是患有抑郁症生活的那段日子的状态。她把这本随笔本称为“抑郁症抗争记”，也如前言所说，“本书的前半部分写的是状态不断恶化...

[现在开始，与自己和平相处吧 下载链接1](#)