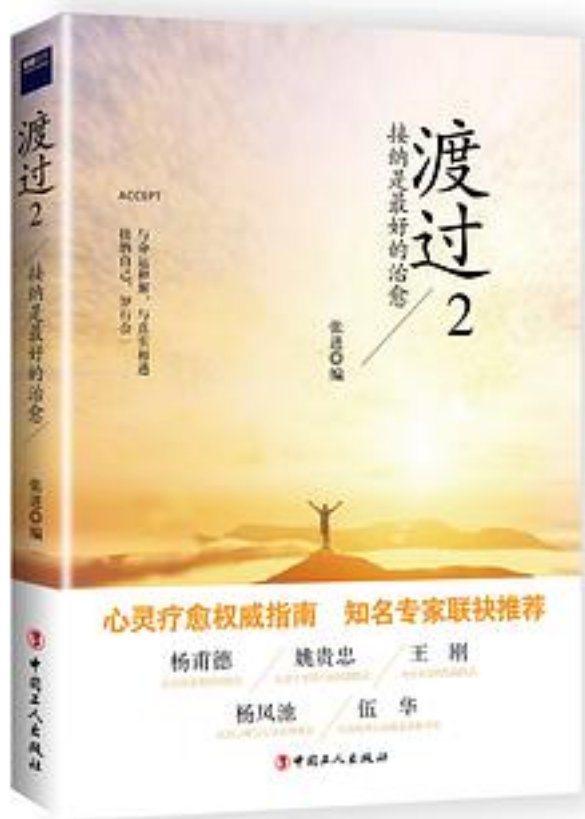


# 渡过2：接纳是最好的治愈



[渡过2：接纳是最好的治愈\\_下载链接1](#)

著者:张进

出版者:中国工人出版社

出版时间:2016-9-1

装帧:平装

isbn:9787500864493

本书为继《渡过》之后，财新传媒创始高管张进又一关于抑郁症的力作。书中不仅有感

人至深、充满治愈能量的战胜抑郁症的故事，也有专业、科学的理论探讨，为正遭受抑郁症折磨的患者及患者家属提供切实可行的建议，是心灵疗愈的实用指南。

北京回龙观医院院长杨甫德、北京安定医院副院长王刚、北医六院副院长姚贵忠、北京心理卫生协会理事长杨凤池、北京尚善公益基金会秘书长伍华，五位全国知名精神心理专家联袂推荐；

24个直面内心、揭开生命真相的故事，抚慰心灵，给你坚定的信念；

13位知名专家，理论结合实践，传递科学的力量，带你走出精神困境。

读这本书，让你学会与命运和解，与真实相遇；接纳自己，知行合一。

作者介绍:

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。著有《渡过：抑郁症治愈笔记》，创办了“渡过”公众号。

目录: 上篇 幻象

题记 你所认为的幻象，其实是我的精神世界 002

一位急短障碍患者的心路历程 003

两个不同的我，交替在同一个身体里 011

现在的危机，是为了规避另一场危机 019

一个姑娘的9种人格 024

我有一个叫D的朋友 030

女子行为异常，原是躁狂作怪 038

生活属于你自己，和他人无关 043

我所能做的力所能及的事情 048

9年发作8次，一位双相患者如何看待疾病 054

中篇 光明

题记 你受的苦、遭的罪、忍的痛，最后都会变成光，照亮你的路 066

终极自信是自我接纳 067

我如何一次次渡过自杀危机 072

那些压不垮我的，只会让我变得更加强大 079

曾经以为我的世界就这么坍塌，现在看来只是新的开始 084

我能选择和不能选择的事情 089

一生的战役 094

我为什么能够公开病情 099

孩子，别怕，我们陪你走下去 104

我的抗郁“三部曲” 113

我带母亲治病13年的经历和教训 120

一份来自美国的康复经验 127

跑步是我的信仰——如何通过跑步治愈抑郁症 134

回乡 143

精神疾病患者完全能够过上正常生活 149

摆脱所有“害怕”，学着让自己强大 153

下篇 知行

题记 如果我身处黑暗，你是唯一能救赎我的光 160

如何帮助抑郁症患者？这里有全病程指南 161

对抑郁症用药利弊的完整表述 170

如何判断抑郁症药物治疗是否见效 176  
母女关系往往是抑郁之结 181  
从糖尿病看抑郁症，兼谈药物治疗和心理治疗 188  
美国如何治疗抑郁症 193  
用综合征思维治疗抑郁症 202  
心理学如何对付强迫症 214  
心理咨询治疗有哪些技术手段 224  
005  
打开元认知心理干预技术内箱 236  
纠正认知误区，收获安好睡眠 249  
抑郁症和反社会人格障碍有何区别 255  
康复是患者毕生的功课 261  
后记  
抑郁不是你的敌人 269  
· · · · · (收起)

[渡过2：接纳是最好的治愈\\_下载链接1](#)

标签

抑郁症

心理学

心理健康

渡过2

成长

心理

正能量

感悟

评论

前半本没有什么干货，都是案例，剖析的不深刻。后半本给一星，虽不深刻但有用，从中更了解了强迫症。

---

这个续集有圈钱的嫌疑了

---

续集就几乎全是病员案例了，作者这也太省心了，别人的文章整合整合就能出一本，听说还要出第三部？

---

居然还有3 不过还是好的，至少现在还是处于普及缺乏的阶段  
书的社会影响高于实际成就

---

这本书的作者不是张进老师，是他背后的康复者，他们的存在对黑暗中的人来说。便是一种慰藉。

---

为了避免反复诉说像个祥林嫂，看看他人的经历，听听他们的鼓励，不管多少，总能有一些安慰

---

《渡过2》可能是《渡过1》和《渡过3》的“过度”，叙述有些平淡，文章深度差强人意。不过各式各样的患者经历，依旧能化为一种力量，帮助同病相怜者撑过去。另外，这本书里这么多患者的亲身讲述，其最重要的意义就在于提醒我们，不要自行减药！更不要自行停药！否则后果是惨重的！谨记！

---

拨云见日，好难，但是阳光才美好啊！

---

这本书里集合了很多患者的体验、故事及治疗康复经过，还有一些专业人士对抑郁症的解读及治疗方案等，对我有指导意义，还是比较受用的。

-----  
这本不行…

-----  
#2019年第八本书#案例合集 阅读途径:电子书，类别:心理治愈

-----  
从上年11月下旬拖延到新年第一天，最近花了三天才看完。有比较高素质的抑郁症患者的患病自述和治愈自述。也有精神医学，心理学专家的采访论述。对我正确认识抑郁症有很大帮助。虽然目前我依旧无法判断我患的到底是焦虑症，还是抑郁症，还是双相情感障碍，还是躁狂症，还是强迫症？

-----  
抑郁症主题阅读 · 三

-----  
这本有点水 都是患者自己写的小故事

-----  
抑郁的真相是你积劳成疾，生命能量逐渐流失，终于不能承受。这时，身体启动自我保护机制，强制休息，减少消耗，节约能量——这就是抑郁。

-----  
第一本还有点料的话，这一本绝大部分成了患者自述或采访集结。比较有用的是最后一部分，讲了少许心理方面的研究和建议。第一第二部分几乎快成了玄学

-----  
案例集，有些也有参考意义

-----  
相比1，这本写得更“偷懒”一些。但单就这两本书，还是能让人觉得没那么孤独:大家都能治，都能好。

-----  
轻度抑郁时阅读和自愈后阅读完全是两种不同的感觉。这种病别谈什么感同身受，也很

难做到理解。面对自己的抑郁，只求在正常的当下多努力些。而面对身边的抑郁症患者，别讲什么道理，陪伴就是了。

-----  
感谢作者和编者，若不是这本书我没有这样的机会了解抑郁症以及抑郁症的朋友患病和康复的经历，有了很深的体会，对社会对自己也应该更宽容一些，要更多的接纳自己，书中文字很温柔，很实用，科普也很有趣

-----  
[渡过2：接纳是最好的治愈\\_下载链接1](#)

## 书评

要求患者投稿，自己编排顺序，然后通过之前记者关系，在老东家出版社出版书，想想都可怕。

我在这里想通过豆瓣这个公正平台曝光一件让人咋舌的事情，作为财新传媒前领导公开无证行医、侵犯著作权、虚假名义募捐，详见微博 <https://douc.cc/39U2yp>  
此人在没有任何医疗证件的时候...

-----  
这是张进的第2本书，也是8月27日的见面会上得到的签名本。和第一本的现身说法不太一样，这本书主要是一些患者自己的书写，对患病过程和心理状态的记述，带有实录的意思。也有一些是精神科医生或者心理咨询师提供的案例或者普及的常识。  
张进鼓励患者用文字来梳理自己。诚如其所...

-----  
本书涵盖的患者故事主要集中于抑郁症和双向情感障碍这两类。跟第一部不同的是，这本是公众号患者自行投稿组成的故事集，更侧重于描写患者的心理历程。  
书中患者的年龄，身份和性格各异。但是无一例外受到疾病的困扰而难以自拔。并且多数属于病情相对严重的类型（比如大多数患者...

本书三部分，其中第一二部分主要为患者自述，通过患者的经历、个案分享，帮助读者了解抑郁症等精神问题的具体症状；第三部分为专业人士观点，虽然干货更足，但是系统性不够，而且各个专家学者观点大致雷同，读一两篇就差不多了。总体来说，没有《渡过1》来得更有质量。张进说...

一个晚上读完，本来读渡过的时候，那个寒冷的微笑的妹子和我的症状十分相似，吓得我以为我也得了双相，急忙在这本书中寻找答案，可是通篇都是故事。。。可能作者就是想让我们在故事中找到自我，释放自我吧。。。两点印象比较深刻的吧，第一点，病程严重时要吃药，好转之后还是...

媒体人张进（记者、编辑，财新传媒创办人之一）从重度患者到抑郁症专家。创办了“渡过”公众号。《渡过2》是《渡过：抑郁症治愈笔记》之后，又一关于抑郁症的力作。有24个感人至深、充满治愈能量的战胜抑郁症的故事；也有专业、科学的理论探讨，为正遭受抑郁症折磨的患者及患...

首先，我感觉这个作者很逗逼，对于他的评价，这是一个褒义词，也许就是因为这点性格才使他治愈了那些患者。文中提到，曾有一个患者给作者写了一篇关于自己治愈经历的文章，作者给了她一百元红包作为稿费，当时我都看乐了，毕竟他不是专业的医生，也不是一名资深的作家。 ...

以前，我们只知道这个人有精神病，但是后来媒体上有三个字更是出现了霸屏的趋势，某某知名人士由于抑郁症，结束了自己年轻的生命。很多明星名人普通人都无法逃脱这个厄运。当我们无法摆脱压力的时候，心里纾解不畅，会导致我们的生活轨道变得混乱不堪。其实这时候很多人不知...

[渡过2：接纳是最好的治愈 下载链接1](#)