

一个女孩的镜像世界



[一个女孩的镜像世界 下载链接1](#)

著者:[英] 加文·伊克斯坦

出版者:广西科学技术出版社

出版时间:2017-1-1

装帧:平装

isbn:9787555106968

一切开始于一个男人的死。

到隔壁家借西红柿做晚餐的艾比，打开门，看到的却是邻居的尸体。

正常来讲，惊慌失措、歇斯底里都不失为在这种情境下的合理反应。但此刻艾比最想要的却是——抽烟。

她在西蒙家咖啡桌上的万宝路烟盒里拿出一根香烟，来到厨房用瓦斯炉点燃，靠在灶台旁，一边吸烟一边望着距离她不远处的西蒙。现在的状况带给她一种莫名的兴奋。

而这种兴奋正悄悄打开一条裂缝，将她卷入一个疾速失控的世界。

那是精神病院病友口中的镜像世界，一个正常人到达不了的世界……

— • — • — • — • — • — • — • — • — • — • — • — • — • — • — • —

&每个人的一生中，总要经历一段死去活来的挣扎，才能找到，与自己与这个世界相处的方式。而当经历这困扰种种，我们才发现，真正的快乐终究来源于自己，我们都得学会独自一人也能过得幸福。

&水石书店新人奖得主，《纽约时报》畅销书作家，取材于自己的亲身经历，从心出发，动情抒写一种特殊的关注——献给世上所有孤独的忧郁者与生命这场奇遇。关于爱的复杂内核，重拾希望的勇气以及生活中的起起落落。

&写给备受抑郁、躁郁困扰的你：无力感，消退感，绝望感，被全世界舍弃的失望与孤独感，作者曾在那里；源源不断的才思涌现，站在巅峰的自信优越，舍我其谁的狂妄骄傲，作者曾在那里。如果这本书，不能治愈，但至少至少，它会成为一种陪伴。

&写给身边有家人、朋友受到抑郁、躁郁困扰的你：你曾充满勇气，以为能伴他/她渡过难关，无条件的支持与爱，耐心地等待情况好转。后来你发现自己的想法太过天真，你所有的支持与爱付诸东流，因为他/她被困在自己的世界里，根本无法接受你传递的一切。你以为事情不会变得更糟，但一次又一次的现实告诉你，永远会有更糟糕的状况出现。这本书也许不能解决你面对的问题，但它是一种温柔的理解：对你所经历一切的理解，以及帮你理解最真实的他/她。

&写给在这个疏离的时代中，反抗着寻获一丝亲近的你：

在川流不息的街道，在人潮拥挤的地铁、公交，你每天被无数人包围，却仍旧感到孤独。对当下不堪的绝望，对未来不可预测的恐惧，都令这种孤独成倍增长。人总是要抓紧什么的，但你挣扎着抓到的却是一片虚无。人总是要跟身边的人、事、物建立联系的，但你会发现，城市中的生存规则似乎成为你与这个世界沟通的一种阻碍。也许有一天，你也会因为撞见一个陌生人的死，发疯、忧郁，正如我们的女主人公，因为你看不到生命存在的意义。但总是要反抗的，即便以一种肆意、疯狂的方式。

&写给对封面有独特品味的你：整个蓝紫色的背景，泛着忧郁，女主人公仿佛处于深蓝色的夜空之中，闭上眼睛的她似乎进入一种冥想的状态，身体处的黑色，暗喻了抑郁的黑暗内核，鼻子上的绿色叶子象征着新生，但新生不是一蹴而就的，对于躁郁症患者来说更是如此，过程艰难而反复。封面插图为设计师一刀一刀刻出的版画，它的轮廓不够细腻、圆滑，带着斑驳的雕刻痕迹，人物的风格抽象，不够传统意义上的“漂亮”，但却呈现出一种更为本源的、放肆的情绪表达，疯狂与宁静，绝望与新生在封面中达到完美的平衡。

&两次入选BBC西蒙·梅奥读书俱乐部的加文·伊克斯坦，以真诚幽默的讲述，成就令万千英国书友着迷、饶有意趣的心灵之书！

“一本探讨生命本质的书，书中的人物会一直伴随你” ——西蒙 · 梅奥 (BBC西蒙 · 梅奥读书俱乐部当家主持)

&我们所有的不安与绝望，终会在对自我的关怀中得到安放。

—— • —— • —— • —— • —— • —— • —— • —— • —— • —— • —— • —— • —— • ——
• —— • —— •

在过去的一年里，我只经历过几次轻微的躁狂发作，其中一次发生在我重读这本书里描写艾比躁狂发作的章节之后。我花了几个小时加上充足的睡眠才重新平静下来。但这也让我满怀希望，相信我写的内容接近我的初衷：真实。

——加文 · 伊克斯坦 (本书作者)

*** “叫好” ——媒体评论

“斯克斯坦精准的捕捉到了一个兼具感性与幽默的人物内在对于疾病的感触。在艾比身上，他创造了一个温暖、有趣又与我们相关的女主人公。”

—— 《新闻日报》

“伊克斯坦的写作质量上乘，且幽默诙谐。”

—— 《爱尔兰每日邮报》

“极具洞察力又敏感，伊克斯坦以最轻微的触碰描绘了与双向情感障碍的人一起生活的画面。”

—— 《星期日快报》

“伊克斯坦以这种坦诚、明确的叙述，带给艾比真实的生命力……通过创造这种勇敢的、诚实的让人感动的、令人印象深刻的人物，伊克斯坦已经建立起自己的标志。”

—— 《热度》

“作家加文 · 伊克斯坦有趣、黑暗的第二部小说绝对是你通勤路上的救世主。”

——Stylist

“在加文 · 伊克斯坦敏感、睿智的第二本小说中，他直接的描写将你迅速拽进艾比的世界，并聪明地呈现了区分我们所谓疯狂与正常之间的分界线。”

—— 《心理》

*** “叫座” ——读者评论

“一本探讨生命本质的书，书中的人物会一直伴随你”

——西蒙 · 梅奥 (BBC西蒙 · 梅奥读书俱乐部当家主持)

“如果我们俱乐部今年要做一本相当好的书，那么，我们做到了。我绝对是这本书的超级粉丝。”

——马特 · 威廉姆斯 (西蒙 · 梅奥图书俱乐部)

“绝对是我图书俱乐部的头号选书，我太爱它了。艾比这个角色塑造的极其成功。”

——瑞贝卡·派克（西蒙·梅奥图书俱乐部）

“自第一个句子开始，我就被迷住了。难以释卷。”

——莉莉（西蒙·梅奥图书俱乐部书友）

“大爱这本书，甚至比《一个男孩的宇宙》还要好。我没办法用语言形容，是近年来我读过的很特别的一本小说，而且有好长一段时间我都没办法从这本书里走出来。”

——莎莉（西蒙·梅奥图书俱乐部书友）

“我完全被艾比的生活吸引了。我绝对会把这本书推荐给其他朋友”

——派特（西蒙·梅奥图书俱乐部书友）

“角色刻画很到位。叙述架构很聪明。我希望它得到了应有的赞美”

——帕特里克（西蒙·梅奥图书俱乐部书友）

伊克斯坦用智慧和感同身受刻画了一个敏感的人物，大多数的读者都会在某种程度上与艾比建立某种联系。从个人角度去看心理疾病是毫无修饰的——瞪大双眼，探究思索而且极具可读性。他巧妙地将一个年轻女孩落入抑郁的恐惧与恰当的喜剧、轻松的幽默和充满积极调性的尾声结合在一起。一部令人难以释卷的文学作品。

——卡洛琳·怀特（英国读者）

作者介绍：

加文·伊克斯坦，英国作家，欧美文坛的正冉冉升起的一颗新星。

他的小说闪烁着迷人的智慧与独特的思考魅力。长篇处女作《一个男孩的宇宙》，授权全球20国，在英国热卖20万册。他个人也凭借此书荣获水石书店新人奖，成为欧美文坛备受瞩目的新生代小说家。

《一个女孩的镜像世界》被看作是《一个男孩的宇宙》的姊妹篇，作者以同样幽默感人的灵动笔触讲述女孩艾比无意间发现邻居的尸体后，所牵引出的一系列的生活剧变；探讨独立、忧郁与幸福的意义。

目录：走到镜子里

暴风雨

来点不一样的

事实和臆想参半

芭芭拉医生

爸爸

洗衣服

SKYPE

斯劳

卡伯恩教授

午后之死

背叛
陌生人的善意
受伤
尖锐物品
一封没有送到的信
假装
第二封信：泰特现代艺术馆里最迷人的存在
镜像人
真相的披露
该死的巨大巧合
出院
米兰达·弗罗斯特的猫
写作
避难所
又一具尸体
公园里的两个女孩
加文·伊克斯坦如是说
• • • • • (收起)

[一个女孩的镜像世界](#) [下载链接1](#)

标签

一个女孩的镜像世界

心理

小说

外国文学

情绪

心理学

文学

2017

评论

以死亡开始，以死亡结束，却由虚妄变得丰满。文笔成熟，真实刻画出抑郁症患者的心路历程。

绝妙的情绪分析遍布字里行间，带给人新鲜、丰沛的阅读体验。

这么说吧，我觉得我是弗兰，艾比的姐姐。对于抑郁症难以理解，只能“大概明白是怎么回事”，感同身受是做不到的，正如他们无法和“心理没有感冒”的人感同身受一样。三星给抑郁症感受的描写和艾比在涨潮时的避难所的描写。

压根没读出来是男人的字

生命有缝隙，阳光才能照进来。

你不能让任何人开心，正如没有人能让你开心，因为真正的快乐来源不是别人。你必须学会独自一人也能过得幸福。然后你就可以开始考虑怎么和别人快乐相处了。

如果肉体会生病，精神也会吧，感觉好像没有什么难以理解的，但其实在现实中更多的反应是“我真不明白你有什么好抑郁的”。幸运的是艾比有一群“救了我一命的人”，还有一个不离不弃的男朋友贝克。

真正的爱自己，不是盲目地认为自己完美，认为自己无所不能，而是当知道自己并不完美，甚至比别人差很多的时候，仍然能够接受这样不堪的自己。

读起来非常顺畅。看到后记我才知道作者是男的，然而并没有多愁善感的男性作家常常带有的酸气，文笔质朴、灵动而诙谐。显然翻译也不错。

什么才是有病呢？我的理解一直是是否极大影响正常生活。跟着作者的视角走，是在努力的生活，想办法让自己开心啊，为什么就被称为是有病呢

崩溃过一次的人生才能见到真实的自己和他人，一切都伪装成正常的样子还不如来一次彻底的崩塌，后者才能让我们更感受到生命的意义

一段感同身受的阅读旅程，这仍旧是一个吃人不吐骨头的世界，能救自己的只有自己的精神和虚无缥缈的爱，无比讽刺。

关于狂躁抑郁症的真实描述。

意外地真诚不做作的小说，虽然以第一人称写心理疾病但读起来居然感觉很正常。

近期读得为数不多的构思巧妙并且能对我产生吸引的小说。情节值四星，第五颗星来自一个曾经的抑郁症患者的共鸣。

在你的人生里，有一瞬间，你也许会有这样的想法：如果下一秒，我能死去，该多好。本书的主人公，也许和我们真的没有什么差别，只是她有这种想法的时候，比我们多了一点。还好，她走出来了。

曾有人说，写作是在铁板一块的生活里撬开一道裂缝，让光可以透进来，借以审视和质疑我们的生活。那么阅读便是借助这得来不易的一缕微光，慢慢消化，细细品味，完成一场于人于己都饱含善意的和解。看书阅人，都不应抱有偏见；而善待他人，其实也是在无形之中帮助了自己。

细腻饱满的心理描写，充沛丰富的情感表达。

最近在看的一本书，还不错。

排版设计很别扭，内容也不太吸引…

[一个女孩的镜像世界](#) [下载链接1](#)

书评

2017年2月24日，著名摄影师任航因抑郁症跳楼自杀。当我在微博上看到这条热搜的时候，我的内心竟然是恐惧的。

还记得前不久乔任梁也因抑郁症自杀的事件吗？那时候我的心情和大多数人一样是惊讶，或许说更多的是惋惜。乔任梁事件后铺天盖地而来的是对抑郁症的知识了解，微博、各…

一切开始于隔壁邻居西蒙的死，艾比原本打算去隔壁邻居西蒙家借罐番茄酱，结果无意中撞见西蒙冰冷的尸体。艾比无比镇定地面对这突如其来的状况，宛如一面看似平静的湖水，实则已经慢慢卷入一个巨大的漩涡。

因为西蒙的死，胡思乱想引起的失眠，艾比在失眠的夜里无意中看到…

当自由记者艾比发现邻居西蒙的尸体时，她并不知道，自己的生活会在接下来的几个月里呈自由下落运动。

《一个女孩的镜像世界》是一部散发着迷人智慧的小说。加文·伊克斯坦的第一手经验资料使得他的故事颇具权威与深度，很难不被打动。

我觉得艾比是个比较难以让人喜欢的角…

在我们内心深处，潜藏着一片被称为“躁郁症”的暗夜森林。那里，少有人真正涉足，但大多数人或多或少曾嗅过它惑人的气息，听闻它可怕的威力；那里，黑暗筑起了层层密不透风的高墙，理智的阳光几乎无法穿透；那里，不时刮起阵阵暴虐的狂风，似要毁灭自我，也毁灭一切。在《一…

夜半醒来，无法入睡，身体燥热，辗转反侧。
起来看一段阴沉晦暗的英剧，或者读一段平日里过眼不过心的文字。
周遭如此的安静，似乎整个世界都已经陷入沉睡。
只有我一个还这样深刻的清醒着，耻辱的清醒着。这样的游离在主流之外。
再过几个小时，天色即将醒来。沉睡的社会人...

第一次看到这本书，是在亚马逊的推荐上，我也不知道自己为什么要买一本十几块，
购买量比较少的书（买一本《解忧杂货店》我都心疼了好久），但直觉告诉我，我会喜欢上它。再开始看这本书，已经是两三个月后的事情了，这个时候我在为部门，为成绩
未来闷闷不乐，甚至极度烦躁。...

之所以能读到这本书，八成是因为封面，很对我胃口。我很好奇这个封面包裹着怎样的一个故事。当然它也很薄，不会花费很多时间。不知从什么时候，我就开始焦虑了，甚至不能好好读一本书，总是希望能迅速地看完它，像是在做一项任务，希望能用最短的时间浏览新闻，而订阅的那一堆...

我遇到过不少深受抑郁、躁郁折磨的人，其中有个人是我非常重要的朋友。我一直搞不懂她为什么总有那么多郁闷的事情，为什么我总是无法真正安慰到她。她就像一个谜，我永远猜不到谜底。
直到读了伊克斯坦的《一个女孩的镜像世界》，我才似乎微微触到了谜底。
在贝克给艾比的第二...

如果只是看封面，几乎会不注意到这本书。看到书的内封简短介绍，一个女人发现邻居死了后，没有任何惊慌失措，而是拿起死者的香烟抽起来。这一特别的描述，激发起我的阅读兴趣。虽然书开始于发现邻居死后，这一如此特别的事件，但读起来非常令人

轻松、愉悦，忍不住一看到底。 ...

文/十里红妆

题记：我在你的眼里看见了流下的泪水，于是我明白，人生有时辛苦，有时流泪，并不是一件坏事。 1

宗萨钦哲仁波切，享誉世界，是当今国际公认的最创新、最具创意的年轻一代藏传佛教导师之一，在他的语录中，有一段我最为喜欢：“我看到的花，你永远看不到。所以，我...

2016年8月份的时候，去听过一场关于抑郁的讲座，其中一位来自台湾的心理学家吕旭亚老师在她的演讲开始之初，便讲述了她曾经参加一个心理治疗的专业会议时的经历，在一个抑郁主题的会议上，一位老年的荣格心理分析师曾问过他们一个问题：“是他们疯狂，还是我们太麻木？是人生病...

文学作品大体上讲一般都是讲述正常人的故事的，当然，那些讲述有身体残疾或者是精神障碍的主人公的作品也有许多，比如阿甘正传，比如红龙。前者让人心生希望重新拥抱美好，而后者则让人在不寒而栗与痛恨恐惧中依然不禁泛起一丝同情。不过这些描写患有心理缺陷或是精神疾病之人...

阿根廷作家博尔赫斯在其短篇小说《特伦，乌克巴尔，奥尔比斯·特尔提乌斯》里曾经提到，在一个名为特隆的虚构世界中有一派心理学家，他们认为“我们在这里睡觉时，在另一个地方却是清醒的，因此每个人都是两个”。这一玄学意味幽长的论说，在《一个女孩的镜像世界》得到了惊人...

社会生活的节奏越来越快，人们也越来越多地因为忙于自己的工作、生活而无暇他顾，甚至连自己的内心也没有时间静下心来整理一下。但很多人不知道的是，以为自己不痛不疼就等于是身体健康。这实在是一种误解。孰不知，很多人貌似健康的体魄实则是处于一种亚健康状态。所谓亚健康...

我是被书的简介吸引的，“一切开始于一个男人的死”，这也让我一直认为此书是一部悬疑小说，围绕这具尸体展开推理…迫不及待的翻开书，激动的读着，却越看越不对劲，走向并不是悬疑推理，而是围绕尸体发现者艾比的故事。

艾比为了做晚餐，去邻居家借西红柿，无意中发...

[一个女孩的镜像世界](#) [下载链接1](#)