

# 我想念我自己

获2008年普利策最佳小说奖

*Still Alice*



## 我想念我自己

**“我为当下而活。”**

“我的昨天正在不断消失，而我的明天仍是个未知数，那么，  
我该为何而活呢？我为每一天而活，我为当下面活。”

蝉联《纽约时报》畅销书排行榜二十余周

河北出版传媒集团  
河北教育出版社

[我想念我自己\\_下载链接1](#)

著者:[美] 莉萨·吉诺瓦

出版者:中信出版社

出版时间:2017-8-15

装帧:平装

isbn:9787508678030

如果生命中重要的一切都被抹去，

我们该如何修补失忆的人生？

我们该如何找回曾经的自己？

爱丽丝是哈佛大学心理学系的教授，她事业有成、家庭幸福，拥有令人艳羡的人生。50岁那年，她发现自己开始出现一些微小而恼人的症状：找不到钥匙、在家附近迷路、忘记赶飞机……

然后，这些症状越来越严重，严重到她自己对此一无所知。

曾经的语言学专家，一点点丧失表达和思考的能力；曾经完美的妻子和母亲，开始遗忘生命中最爱的人。生活中重要的一切都分崩离析了，唯有家人的爱还陪伴着她，提醒着她：

我，依然是爱丽丝，我想念我自己。

作者介绍:

作者 [美] 莉萨·吉诺瓦

莉萨·吉诺瓦 (Lisa Genova)，哈佛大学神经学博士，主要研究课题包括忧郁症的分子病因、帕金森综合征、药瘾、中风引发的记忆丧失等。她积极参与“国际失智症援助与支持网”与美国失智症协会，也是美国阿尔茨海默病协会网站专栏作家。《我想念我自己》是她的第一部小说，在撰写这部小说时，她向许多神经科、精神科以及心理学领域的专家进行过咨询，和患者以及他们的家属广泛交流，采集到大量真实、可靠的信息，通过高超的文学表现手法，向读者讲述了一个虚构却又极其“真实”的故事。

目前，她与家人住在马萨诸塞州。

译者 陈嘉宁

陈嘉宁，译者、编辑，外交学院英语专业硕士，译作有《没有双脚，所以努力奔跑》《奥巴马：我的总统梦》等。

目录: 2003年

9月/001

10月/026

11月/035

12月/047

2004年

1月/065

2月/080

3月/088

4月/098

5月/107

6月/120

7月/142

8月/156

9月/176

10月/189

11月/202

12月/210  
2005年  
1月/225  
2月/239  
3月/247  
4月/253  
5月/263  
6月/267  
夏/278  
9月/283  
尾声/285  
补充说明/290  
• • • • • ([收起](#))

[我想念我自己\\_下载链接1](#)

## 标签

好书，值得一读

小说

外国文学

温暖

想读，一定很精彩！

生命

很吸引人的书，想读！

莉萨·吉诺瓦

## 评论

原作没有电影好

-----  
从患者的切身感受书写我与世界，这一切逐渐消散，失去意义的过程，让人有切肤之痛。

-----  
描写了爱丽丝得了早发型阿尔兹海默症后的一段生活经历。平铺直叙，剧情几乎没有什么跌宕。但当爱丽丝的智商一步步地下滑，行为越来越失控，才能更深地体会到这其中的悲伤。“我也许会忘记，但你要记住我很爱你。”很有现实意义的一本书。

-----  
读这本书，多次悲伤到哽咽，人难免会联想……  
爱丽丝是不幸的，但也是幸运的，因为爱～

-----  
2019-7-6

感人至深的一本书，人生而孤独，很多事都需要自己去面对，即使最亲的家人也无能为力，特别是在你病了以后，而最可怕的是，这个病是阿尔兹海默症。慢慢忘记一切，慢慢失去自己，设置好所有问题和路径，以为可以在最糟糕的时候决定自己的命运，但阿尔兹海默症连这样的机会都不会给你。好在这本书没有一悲到底，爱丽丝是幸运的，因为有爱。

-----  
浪费时间的阅读

-----  
伤感又无力，能感觉到爱丽丝逐渐丧失认知力，丧失做人的尊严的过程，尤其一个高智商的教授所拥有的学术地位，她引以为豪的知识储备，她的自尊骄傲，一步步被似乎可笑却真实存在的阿兹海默症吞噬。爱丽丝姑且是幸运，可阿兹海默症不可逆，对每个家庭来说不仅仅是消耗医疗和金钱，对病人来说如同身处泥沼，灵魂出窍般不能独立的思考和生活，对家人来说对所爱之人产生怀疑，丧失信念和勇气希望。可是自然要相信，相信科技，相信爱的力量，相信奇迹，相信你爱的人。纵使没有过去，没有未来，也要珍惜今天，珍惜现在这一刻，珍惜你所存在的每一刻。

-----  
值得去看看电影。

-----  
这本小说虽然没有跌宕的情节，但是对于一些细致处的描写却很打动人心，也能让人深深的感受到那种无法走出的无力感……

-----  
写一个阿尔茨海默症患者逐渐失去理智 思考 感知能力的故事 因为奶奶得过 所以我也担心自己会有 想提前了解一下 我一直希望安乐死可以合法化 那我如果得了这种病就可以选择 如果精神出走了 人还是那个人吗 如果失去了活动能力 不能说话不能思考不能行动 那人还有活的意义吗

-----  
很完整地描述了患阿尔茨海默病的爱丽丝的心理活动，让我很是动容。“感觉即悲伤又自豪，充满力量又安心宽慰”，如若我老去，行动不便，内心也许和爱丽丝也是相似的吧。想念以前那个年轻聪明的自己，能清晰表达理智思考的自己，作为一个独立的人骄傲地存在着的自己。

-----  
因为看过电影所以来看原著，电影精彩，书也好看。结局部分爱丽老公的态度真实到让人不适。幸好作者在孩子们的身上手下留情，让爱丽还有安娜，汤姆和莉迪亚。我怀疑现实只会更惨烈。

-----  
珍惜幸福，珍惜当下。我也想念那个朝气蓬勃笑容满面的自己。（关于阿尔茨海默）

-----  
对于阿尔兹海默患者的心理描写细腻，他们依然能思考，却可能表达不出来。最难过的是好不容易和莉迪亚和解了，却开始忘记她是谁。像爱丽丝那样聪明的人，想要的不过是丈夫的陪伴以及可以互相理解的病友。如果每一天都将被遗忘，那么就活在当下。

-----  
看到最后泪奔，一句“我想念我自己”，触动了心底。爸妈都会老的，也可能会生病，我们能否像他们对待幼年的我们一样温柔以待他们呢……

-----  
最后我忘了自己 还好有你们记得爱我

-----  
以前把老年痴呆认知为糊涂，事实上不然，很敏感，却表达不出的障碍。写这本书不易

。祝有个完美的结束。

---

坦然面对死亡

---

阿兹海默病人的自述  
循序渐进，读者会一起感受到病人对自己的无助，对自己的失控。

---

当看着自己逐渐失去自我价值感的时候

---

[我想念我自己 下载链接1](#)

## 书评

1. 两点好：真实，科学。不愧是neuroscience PhD写的，虽然还是有一定程度上文学的或者说浪漫主义的修饰。但是对于AD病人的mental recess的过程太细致动人了，再就是对AD的诊断、治疗、supporting group等一系列疗程都有靠谱的介绍。（虽然时间轴不太对，因为确诊不会那么迅速...

---

这是一本关于阿尔茨海默病（我国原称老年痴呆症）的小说。虽然它是小说，但又极其真实，对现实中的阿尔茨海默病患者和家属有很重要的借鉴意义。原因在于，作者Lisa Genova自己就是哈佛大学的神经学博士，她在奶奶身患此病后产生了写书的念头，为了写作此书采访了大量阿尔茨海...

---

在看到很多地方都忍不住泪流满面，在家里忽然间找不到厕所，在自己爱的人面前当场失禁，失控的喊出“don't look at me!” John温柔的“it's ok. you need something lighter anyway.”温情的让人觉得心酸。临近末尾时，早已经连John都不再认识的Alice在看到自己曾经和他一起...

---

题目起得好烂。。。-----

书听了三天，然后又找电影来看，当然是喜欢，才会这样。

喜欢书胜过电影，书的故事虽然平淡，但常有隽永的地方。可能因为先看过书，再看电影总觉得只是片段剪辑，虽然每个片段本身都拍得不错，但缺乏内中涌动的暗流和线索，无法连缀起所有的时刻...

-----  
这本书出于2009年初，不曾想年底的诺贝尔物理学奖就颁给了一位Alzheimer症患者，光纤之父高锟。诺奖公布之时，有传言高锟已患老年痴呆。看到电视上的采访，一定另所有人唏嘘不已。而我又被带到小说中描述的故事，想起当时读得我泪流满面的情景。很感人，而且很真实。

-----  
以下段落选自《我想念我自己》（中信出版社2017年8月），作为喜爱这部电影的影迷，很开心看到原著在中国的出版。

和电影中爱丽丝在失智症关爱大会上的演讲不尽相同，电影里的演讲词更影视化，是电影的一个高潮，爱丽丝边画边读的样子让人印象深刻，而原书的演讲更有力...

-----  
今晚一口气读完了，后半段开始一直哭到不能自己。在去年这个时候看了改编的电影，在Alice演讲的时候无法言语的感动与鼓舞人心的力量，从被诊断到病情慢慢恶化，慌张茫然，手足无措，这一切一切都是我说最害怕的。从小到大记忆力好算是我最引以为豪的一件事之一，看到书中Alice...

-----  
To courage and love 2019.01.13 今天我的中学老师去世了。

他患老年痴呆症多年，前两年同学聚会的照片上他在人群中笑着，表情温和。自初中毕业就没再见过霍老师了，没想到此生再也没有机会了。霍老师把我们这些十几岁的孩子从泥里拔出来，指到一条康庄大道上。至今想起每日的...

-----  
无论有没有在读这本书，我总是不由自主地不同时刻地沉浸在此书里，我觉得难过压抑无可奈何甚至会无声哭泣，我想起了我的爸爸妈妈，如果他们得了老年痴呆症，他们在发现的过程中会不会像爱丽丝一样焦虑难堪耻辱无力暴躁愤怒得不到理解甚至有一种抑郁的征兆，他们也会感觉孤独吗...

-----  
Read the paper book in metro, it give me a complex feeling of Alice who diagnosed as

early Alzheimer's. The confession of her inner mind and the reaction between her family is so detailed. It also let me ask myself how can I live a life with the Alzheimer's....

-----  
-----  
-----  
书读了3/4的时候去看了电影 个人对书里的几个情节的触动比较深： 1. Alzheimer's disease的三个阶段： The rating scale for each activity ranged from 0 (no problems, same as always) to 3 (severely impaired, totally dependent on others). She scanned down the descr...

-----  
这本书的主题是什么？ 亲情？ 爱情？ 斗争疾病的力量？ 全都对，但是我却觉得书名才真正地点出了全书一直在证明的一句简洁而又有力的话： Still Alice。  
Alice变了吗？ 答案是肯定的。从一个高智商高能力，自我意识强烈而生活有条理的女教授“退化”到一个生活不能自理，不认...

-----  
整部小说实在是太令人心碎，读的过程中真是无数次眼眶湿润。首先这是一本关于阿兹海默症的书，它给我们展示了一位阿兹海默症患者的内心独白，让我们近距离的了解患者的心灵，小说对阿兹海默症的普及，诊断，及治疗方面的作用是毋庸置疑的。但更重要的是，它是一本关于生...

-----  
It's hard to imagine that a person loses a little pieces of memories everyday. Alice does not know herself at the end. But she still can feel love from her husband and daughters. From this perspective, she is still Alice. Her love and love to her are always the...

-----  
[我想念我自己\\_下载链接1](#)