

# 在另一个宇宙的1003天



[在另一个宇宙的1003天\\_下载链接1](#)

著者:张春

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2018-1

装帧:平装

isbn:9787559612052

这是一本疗愈的书，更是一本自由的书。

“在另一个宇宙”有两层含义，一是在抑郁症、在困难中生活有点像在另一个宇宙，有种隔绝之感；二是把抑郁症、困难看做是平行世界，也是一种神奇的情况，用这个角度去看，能够增加我们与困难同行的勇气和韧性。

本书收录了张春全新创作的生活文字，既有与抑郁症的直接交手，也有充满了趣味、美好和勇气的日常。她用细腻风趣和暗中求光的文笔，着墨于生命的平凡和温暖，把每个人都在度过，但未曾表达的生活，化为点点光亮。看似平常，却仿佛活出了另一个宇宙。

全书分为五个部分：“你吃下的盐，终于汇成海”展示了日常的生活，有趣味横生的《厦门要饭攻略》，也有跟多比一人一狗挺过困难的经历，快乐苦涩交织；“社恐大王”记录了一个社交恐怖患者，是如何跟孩子玩耍、健身、做演讲甚至办公益活动的，满溢着乐趣和勇气；“一种度过人生艰难的办法”梳理了抑郁症对张春的影响，她如何看待疾病，如何就医、吃药、生活，用强韧的生命力在暗中求光；“回去的路”回忆了童年、少年时的过往，在记忆的河流里，打捞亮晶晶的东西，一点点找回真实的自我；“怎样不咋成功但是也不咋难堪地活着”表达了张春看待生活的独特视角，她的观点有接近本质的智慧，着实启发人。

作者介绍:

目前是职业作家和“甜饼干隐修会”会长，现居厦门。

作品《一生里的某一刻》，是2015年最受瞩目的文学书之一，被评为新华社年度影响力图书、豆瓣读书年度文学图书，入围《新京报》年度最佳生活类图书、广电总局最受大众欢迎的50种图书。

目录: PART 01 你吃下的盐，终于汇成海

在厦门要饭

宇宙说要吃牛肉粉丝汤

别把毛巾用完了

中秋前夜，一只鸟被风吹走了

夏天刚来

当自己八岁吧

不爱吃的正义

冬瓜烧肉

又戒烟记

戒烟吃什么

心如钢铁地以头撞墙

狗剩汤

和多比一起散步

抑郁症有好处吗？

你吃下的盐，终于汇成海

PART 02 社恐大王

社恐大王

宅就是倒个垃圾也想家

小孩就像镜子一样

最喜欢一起吃饭的人

附近的夫妻店

三个人，吃烤鱼

一节价值9091元的健身课

中医按摩也是爱，或别的

我的公益心路：都市空虚青年才是弱势群体！

见面会前夕  
废柴演讲大法  
治好一个词：晚安  
PART 03 一种度过人生艰难的办法  
重病给我的影响  
2013年8月的遗书  
吃药两个月 总想驻足观赏你们  
它不想你好  
吃药五个月小记 疾病以内和以外的生活  
吃药7个月小记 不是求死，是求生  
我不是因为抑郁症才变成废物的  
噩梦的意义 最后的意义  
一种度过艰难人生的办法  
吃药14个月 去就医为什么感觉那么难  
吃药21个月 医院是帮助我们的  
抑郁症患者不是玻璃娃娃  
抑郁症患者生活小技巧  
知冷知暖我才能帮你，就像你以前帮我一样  
PART 04 回去的路  
回去的路  
圣园秋子的故事  
密码情结  
一个滑梯 一个秋千  
叶之隧道  
书柜顶上  
会有人有某种天赋却被埋没一生吗？  
我们都脆弱，我们就这样  
吃到哭  
手机和我  
春天挽歌  
PART 05 怎样不咋成功但是也不咋难堪地活着  
为喜欢的东西究竟应该花多少钱  
那天生了一次气  
不“漂亮”女孩史  
无论怎么样都幸福  
饮鸩止渴是多么痛快  
其实你不想要自由  
这多余的生活  
身残才不会志坚，但勇气的确可以开出花  
怎样不咋成功但是也不咋难堪地活着  
后记 谁想听失败者说话  
番外篇1 我为什么不想被拍成电影（演讲稿）  
番外篇2 一个关于孤独的故事  
附录 创作时间轴  
• • • • • [\(收起\)](#)

[在另一个宇宙的1003天\\_下载链接1](#)

标签

抑郁症

治愈

张春

随笔

文学

散文

中国文学

有趣的

## 评论

元旦前就要上架了。（心已成焦炭）

-----  
收到的第一时间就看完了。上一次看阿春的书时，躺在地毯上嚎啕大哭来着，这一次我很坚强并没有哭。但我更喜欢她了。张春真的是人类的好朋友，今年跟她喝过酒也真是我人生里发生的一件非常非常好的事情。

-----  
“针灸、火罐、刮痧，这不都是SM的一种吗？SM里虐待游戏行为的本质，就是让皮肤变暖。”作者说中医按摩就是一场SM，“这，不就是爱吗？”听春哥这么一说，好像有人已经坐不住了……但盲人按摩那事，还是单说。

-----  
跟史铁生达到了一样的结论：既然来了，就不急着走。接受不怎么开心也不怎么轻松的生活，总还有一些些好事情叫人偶尔开心。

-----  
也许每个人都有艰难的时刻，一旦失足从现实世界不小心跌落，就会和那些真切日常茫茫光年阻隔。这本书，却是打穿两个宇宙曲面空间的虫洞，让生活在不同宇宙的人们，得以感知并理解彼此的存在，相互扶持，相互依赖。

-----  
不要以为这是一本沉重的书，这并不是讲抑郁时的内心状态，病理，病情，如何痛苦。而是生活，另一种思维模式下的观察生活。细腻，像一个放大镜一样对微小的事有体察并总结一些深层原因和规律，或者无规律，旁观者一样看待一切，像放慢速度很多倍的生活默片，嘴角会不禁微微上提，宽容的对这个世界笑一下

-----  
真巧，每年都会看一本关于抑郁症的书，但张春这本不太一样，读的时候总会想起另一个书名，《走夜路请放声歌唱》。

-----  
不管翻过几遍还是能哈哈哈哈哈狂笑和落泪的书

-----  
作为病友十分感同身受。觉得获得了力量()真的爱看张春写的东西

-----  
一边倒霉一边前行。。。

-----  
让我们红尘作伴

-----  
“我们的聚会也叫老汉趴体，顾名思义就是穿最旧最软的大T恤，躺着哼哼。”哈哈，抑郁症书让人看笑了。勇敢活着的人都值得称赞！

-----  
2018.1.2-2018.1.9，纸质书，001。这是我2018年读的第一本书，满怀期待的在等张春的书，读起来发现跟上一本完全不一样。丝毫不夸张的讲，这是我读过的最真的一本书，作者把心肝脾胃肾全都翻出来给我们看的感受。认识了一个新的张春，也谢谢她给我

们带来的真实感受。我去年经历过一段时间的轻度抑郁，已经有失眠困乏无力的症状，对什么都不关心不想讲话不想动脑，甚至不想动一下手指，对所有的外界信息选择忽略，只想自己躺平。张春不是一个特别正的人，这本书也不是教你怎样走出抑郁，就好好跟自己相处吧，就自私一点吧，就随性一点吧，就先过好这一天吧。

坐在晓风书屋里花了一个下午看完了，喜欢这种用心去看这世界，把平淡生活过得有趣的姑娘。

这是一本疗愈的书，更是一本自由的书

只言片语  
记录着生活的点滴，然人觉得这些被记录下来的春夏秋冬温润又舒心的过着。每天看两三篇，有时候会心一笑，有时候凝神思索  
在同一个世界，有人把生活过得像一首欢快的诗歌~张春老师的文字悄悄地把时间调慢了，真好~!

打算写在豆瓣的第三篇书评。

不知道自己算不算得过抑郁症，反正作者的那些情绪都曾体会过，只是自己就这么挨过来了，好在也明白，日子就这么平静地往下过吧。

一如既往的好

太好看了，想哭又想笑，表白阿春

[在另一个宇宙的1003天\\_下载链接1](#)

## 书评

谈论自己的病不是件体面的事，就像体面的残障人士不会一直谈论自己的腿为什么瘸、眼睛为什么失明。我也担心着这个问题，直到此刻。

不过，我已经习惯并且学会了把很多问题记下来，顺着自己的心意写下来。写本身对我来说就是一种抚慰，而且写着写着，也许事情会发生变化，甚至不...

---

大概就是1000多天前吧，我在去医院的路上给阿春打了电话。跟她说：“我要去医院了，不知道会怎么样。”她说：“你不要怕。”

第二天上午，她跟东东从厦门坐飞机到了上海。那天，我带着女儿参加一个儿童剧的小演员海选。第一次吃抑郁症药物的我昏昏沉沉的，呼吸都感觉好累。阿春...

---

如果按照一般书评的套路，我和张春又这么熟，这篇书评应该先上来说一点她的趣事，然后假把意思的欲扬先抑一下，最后再说一点感人的故事。但我不想这样。

因为这本书写的太好了。好到我想大声的喊，想拼命的告诉所有人（有的我不喜欢的人可以不用看），这是我见过的，最真诚的...

---

早上醒来的时候头沉沉地痛着，熟悉的耳鸣声在脑袋里异常嘹亮。昨晚睡前读的这本书倒摊在枕边，我记得我读到眼睛一酸，在泪水流出来之前就闭上眼睛然后睡着了。读的是“一种度过人生艰难的办法”那章，每读一篇，不，是每读一段，都在心里默默点头：嗯，是呀，是呀，我就是这样...

---

首先要说：装帧真漂亮呀！

这是张春的第二本生活散文集，作为她上一本书的责编，我看着时间一点一点滴答走过，从《一生里的某一刻》到《在另一个宇宙的1003天》，她用了整整三年时间。

这三年，人们逛街吃饭看电影，甚至买个菜，只带上智能手机就可以了；这三年，从一...

---

阿春是特别能讲故事的人，也是特别善于创造故事的人。我老觉得，她自己也生活在故事里。

我认识她那会儿，她在厦门开一家文艺范的冰激凌店，兼养一些花苗。有一天，她在QQ上晒她养的花，我说我也想养一些。那时候我年轻，对文艺的东西都有些叶公好龙的亲近。然后，她真找了...

-----  
我一直不爱看关于抑郁症的书，摊手。

作为一个曾因北医六院床位不够而未被立刻收容，改由朋友24小时在家陪护的前重度抑郁症患者，回想起那段日子，就像在看另一个奇怪的自己主演的电影，历历在目却又不愿回首。所以，大概，还是内心不愿面对那个和现在不太一样的自己吧。放下...

-----  
“如果一定要生病，抑郁症什么的——泡在箱根的温泉里看着飘雪落泪，一定比坐在马路牙子上的寒风中喝便宜啤酒要爽一些。后一种我已经试过了，感觉并不适合抑郁症病人。做一个有钱的病人，还是比没钱的好吧。反正写都写了，干吗不换点钱呢？我就姑且这么想。请你买这本书，送我去...”

-----  
这本书是我的好朋友SSS送给我的新年礼物。在1月份的某一天，我在办公室收到快递，打开了它，然后把它放在我的办公桌上，随后继续我的疯狂加班。这大半年来，在有意无意之间，我一直用疯狂加班来麻痹自己。坐在北医六院的大夫面前时，我也一再重复这句话：我每天早上都能爬起来...

-----  
差不多是边看书边随手记录的，我没写过书评，不知道该怎么写才算是书评，就当这是一封写给你的读者来信吧，想到你看这份回馈时会开心，我就记得更起劲了。不过对你和你的书误解的地方，也许我永远也没办法真的完全明白。如果说《一生里的某一刻》我看到更多的是一个有灵气、善...

-----  
有一天，并没有发生什么新的大事，但整天我都忍无可忍，感觉就像走一条路太久了严重怀疑它到底有没有头。很绝望。我躺在床上躺得腰酸背痛，还是忍痛躺着，因为不知道起来之后能干什么。我认为必须找个新的办法，但不想打扰身边的人们。后来不知道为什么想到一个很得体和具体...

-----  
如果不考虑工作的稳定性，我和石好设想过成为一名吃播博主，但做吃播博主要有自己的特色，不然茫茫互联网很快就会被遗忘，毕竟我们还是要以赚钱养活自己为前提，所以我们想到了一个非常绝妙的，目前都没有出现过的类型。首先，像普通吃播博主那样，准备两大盆食物，前期我们可...

看起来最开心的人可能也是最能感受和承受悲伤的人。  
看到知乎上朋友们对张春的评价。那个朋友说，“第一次听阿春讲故事时，那晚是我这辈子笑得最狠的一次，几乎让我忘了我还有下巴脱臼这种不治之症”。  
嗯，就像她自己写的，她应该是那种完美的朋友，幽默、真诚、温暖。只不过...

《在另一个宇宙的1003天》看完了。合上书的时候，坐在那里还需要缓缓神。  
真好看啊！但我却无从说起。  
从朋友发来一个感叹说起吧。前几日，朋友的朋友给她发来一段感慨说身边有人自杀了，就因为一点点小挫折，看来人还是不能太顺。我呢，有点愤怒，因为朋友的朋友。作为一个旁...

抑郁，最严重的时候是2010年，那个时候并不知道这是抑郁，不是整天的哭，就是不分昼夜的睡觉，那个时候我是怎么熬下来的呢，那个时候有一个朋友，她陪着我，不评论我。  
三年前，从国外回来，抑郁复发了，我每天下班后就坐在房间里大哭一场，然后第二天装作正常上班，我其实很想...

应爱豆要求来豆瓣发书评，实际上这不是一篇典型的书评！这是我个人受到的启发！  
十点半，小人儿睡着了。我犹豫了一会儿，要不要拿出电脑写点东西啦？是有两三件大事需要写一下，但是，有点累了。但是，这个机会难得啊，今天从早到晚也只有这个时候电脑可以见见光。于是开了电脑...

沙坡尾的晴天见歇业关门了。说实话，我有点遗憾。毕竟，我只和店长芙蓉坐在吧台上喝过一次苦艾酒，在多年前一个春季的下午，不到四杯。那一次，我没有见到张春。  
我和张春见面的次数并不多，绝大部分都是在公共的场合，比如她的新书见面会。不得不承认，她一次比一次漂亮。后...

[在另一个宇宙的1003天\\_下载链接1](#)