

# Lost Connections



[Lost Connections\\_ 下载链接1](#)

著者:Johann Hari

出版者:Bloomsbury USA

出版时间:2018-1-23

装帧:Hardcover

isbn:9781632868305

What really causes depression and anxiety - and how can we really solve them? Award-winning journalist Johann Hari suffered from depression since he was a child and started taking anti-depressants when he was a teenager. He was told that his problems were caused by a chemical imbalance in his brain. As an adult, trained in the social sciences, he began to investigate whether this was true – and he learned that almost everything we have been told about depression and anxiety is wrong.

Across the world, Hari found social scientists who were uncovering evidence that depression and anxiety are not caused by a chemical imbalance in our brains. In fact, they are largely caused by key problems with the way we live today. Hari's journey took him from a mind-blowing series of experiments in Baltimore, to an Amish community in Indiana, to an uprising in Berlin. Once he had uncovered nine real causes of depression and anxiety, they led him to scientists who are discovering seven very different solutions – ones that work.

作者介绍:

Johann Hari is the New York Times bestselling author of Chasing the Scream, which is being adapted into a feature film. He was twice named Newspaper Journalist of the Year by Amnesty International UK. He has written for the New York Times, the Los Angeles Times, and others, and he is a regular panelist on HBO's Real Time with Bill Maher. His TED talk, “Everything You Think You Know About Addiction Is Wrong,” has more than 20 million views.

目录:

[Lost Connections\\_下载链接1](#)

标签

心理学

抑郁症

心理

社会

医学

美国

我想读这本书

英文

评论

主要觀點是抑鬱不是腦袋裡化學不平衡引起的，那只是症狀，真正的原因是社會性與心理性的，解決的方式在於增強各種聯繫。不太喜歡講psilocybin的部分，有點太玄了，而且明明全書說的都是藥片不能解決所有問題。但總的來說這書寫得很誠懇認真，我看哭了幾回，讀到了自己，書末notes竟長達三十頁共有261點，連致謝都特別詳細認真，

值得尊敬。

-----  
Most possible key roots of reactive depression - hardship, trauma, loneliness, lack of professional fulfillment, absence of social status and disconnection from meaningful values (vs. junk values ), nature and a secure future.

-----  
作者一共列出了9种失联物： 1.工作的意义 2.与他人的联系 3.正确的价值观 4.美好童年 5.地位尊严 6.对未来的期待 7.大自然 8.基因 9.大脑

-----  
看着看着像鸡汤文。我们必须问自己一个问题先，你能付出多大的爱。同时对方也要问自己一个问题

-----  
作者提出很多好问题，并最终成功说服了我，让我对Big Pharma所左右的各种疾病叙事有了新的警惕和反思。生病的不是我们，而是这个世界。但文风真让我不习惯，非常浅白，非常口语，非常鸡汤。30%篇幅的文献也算是很扎实了，为什么写得那么琐碎呢？

-----  
作者用了大量的具体例子来说明他认为真正造成人得忧郁症的理由，是我们与生活中有意义的事情失去了联系。这本书结构非常清晰，很容易让人看进去，并且记住。

-----  
谢谢

-----  
作者本身服用12年的抗抑郁药物，最终却在调研过程中发现药物对当时还是青少年的自己完全没用。一个医药神话的陨落，非常挑战我身为心理学人的认知。对于依赖药物治疗的心理学病人来说是比较好的科普读物。治疗，无论如何还是要依赖有意义的工作、生活环境和人际关系。

-----  
2019年 因为各种原因 强烈的loneliness与disconnection与a bit depression反复袭击着我 由此还做了一个关于building connections的小项目 7月份开始接受心理咨询 还尝试EMDR

这半年最大的一个改变就是我与自己的连接更强了 与家人和朋友的连接更强了  
从极度害怕未来到敢于想象未来 并与未来产生连接 恐惧还是在 却更有勇气更投入生活  
更自信更快乐 其实作为人 作为社会性动物 人与人的连接就是必需品 就是最重要的

主旨都很好，只是有点啰嗦

对于没怎么接触过抑郁症的人来说还有些科普价值，作者认为抑郁症最主要的根源不在于大脑自身，而是生活中的各种问题。现代社会让人们越来越孤立，鼓励人们形成物质至上互相攀比的价值观。里面不是所有观点都一定认同，但确实是一种思路。

介绍了很多看事情的不同角度。中间一度觉得太沉重了看不下去了。

稍微过了一下其他评论，觉得如果其他读者无法局部感同身受的话，大概率可能是因为没有经历过生病的绝望和折磨吧。作为一个日常看论文的人来说，这本书基本结论都由大量实验数据和亲身采访支撑，实验设计大体合理，考虑到其中科研的工作量简单说是鸡汤书的话有点冤了。取其精华就好，我觉得没有那本书是完全不带偏见的吧。回到内容，我推荐有相关生病经历的朋友们都认真过一遍这本书再躺尸，本着理解观念但不以偏概全的态度过一遍潜在原因和解决方案，至少有不少思路是值的思考和可能改善生活的。感谢作者深受疾病困扰，还能有清晰的思路和执行的勇气。

Chasing the Scream; I think I love Lost Connections even more, not that it's perfect

[Lost Connections\\_下载链接1](#)

书评

[Lost Connections\\_下载链接1](#)