

# 別再叫我加油，好嗎



[別再叫我加油，好嗎 下载链接1](#)

著者:張閔筑／著

出版者:三采文化股份有限公司

出版时间:2017-12-8

装帧:平装

isbn:9789863429159

這不是一本教你快樂的書，

但從今以後，對快樂，你會有不同想法。

教室內不可言說的霸凌、不被同儕理解的孤獨、無法交集的平行線父母，

活下去，是厭世者最積極的努力。

「我常在想，如果那時候，有人能知道我發生什麼事，拉我一把就好了。」

「要是那時候，我有能力保護好自己，就好了。」

「有人陪，不代表不寂寞；當他們發現真實的我，還會繼續當我的朋友嗎？」

「自殺」已成台灣青少年第二大死因。～衛生福利部2013調查

13～21歲青少年，認為自己「常常」或「總是」感到憂鬱的比例高達4成，顯著高於其他年齡層。～董氏基金會2017調查

你感到悲傷就是悲傷，感到痛苦就是痛苦，不需要與別人比較。

你感覺到的，就是真實。

海苔熊說：「人類是需要原因的動物，當我們看到身邊有一個人痛苦、難過、萎靡不振、對任何事情都缺乏興趣的時候，會很想要知道『原因』是什麼。」然而「解開」這些結並不容易，在那之前，不妨先嘗試去了解，不論是了解身邊那些正在受苦的人，或者是了解現在正在受苦的自己。

┃ 你的心我懂，因為我也是→引人入勝的小說敘事

┃ 你的問題，心理學能給你啟發→淺易好懂的心理學知識

以親身經歷的第一手書寫，帶領你進入升學壓力下的扭曲世界，新聞中令人扼腕的自殺高中生，內心運作著什麼？活下來的人，又是如何走過？

作者介绍:

張閔筑

成功大學心理系學生

討厭被定位

但你可以在書中發現片段的我

【審訂】

蔡宇哲

高雄醫學大學心理學系助理教授

台灣應用心理學會副理事長

哇賽心理學總編輯

PanSci科學新聞網、國語日報科學版、幼獅少年、元氣網名人在線...等專欄作家

著有《神奇的心理學》

目录: 審訂序 心理學給我的力量 蔡宇哲  
推薦序 是的，你可能一輩子也不會好了 海苔熊  
自序 也許再也好不了，那又怎麼樣？

## ◆ Chapter 1. 打開藍色大門

我死了對全世界都好

別叫憂鬱快樂一點

我的記憶被偷走了

■ 心理學教會我的事：正視自己的感覺

## ◆ Chapter 2. 憂鬱找上我，還是我找上憂鬱

教室內不可言說的祕密

我沒有資格在這裡

察言觀色是我發展遲緩的能力

我得偽裝

■ 心理學教會我的事：笨是天生的嗎？

## ◆ Chapter 3. 沒有盡頭的輪迴

壓力悶燒的結果

被討厭了，勇氣幫不了我

不如就這樣消失吧

這一次，試著拯救自己

■ 心理學教會我的事：壓力是自己給的

## ◆ Chapter 4. 終於找回了自己

寂寞，會傷害尊嚴

第一個救我的人

朋友原來是這樣來的

打開心房，再多一點點

從心底和父母擁抱

■ 心理學教會我的事：維繫友誼的七大原則

後語 離開病房之後

．．．．．(收起)

[別再叫我加油，好嗎\\_下载链接1](#)

## 标签

心理學

憂鬱

张闵筑

抑郁症

悲傷

恐慌

憂鬱症

忧郁症

## 评论

2017年的秋天，我得了忧郁症，生活陷入混乱，简单的过日子成为了最简单的一件事，努力寻求解决之道的我，在因缘际会之下，与这本书相遇了。  
从这本书中可以看到作者曾经的遭遇，作者用这些经历告诉我们，如果遇到和她一样的问题时，我们应该用什么样的态度来面对，并且引用了许多心理学的理论来讨论，是本兼具理性和感性的心理工具书！

-----  
[別再叫我加油，好嗎\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[別再叫我加油，好嗎\\_下载链接1](#)