

# 我抑郁？



中国轻工业出版社

[我抑郁？\\_下载链接1\\_](#)

著者:四四

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2008年

装帧:

isbn:9787501963973

本书以图画为经，文字作纬，生动地讲述了一个小女孩饱受抑郁症折磨，在正确的治疗方法的帮助下，逐渐悦纳病症，最终回归幸福生活的完整心路。全书夹叙夹议，在带给人们鼓励和希望的同时，向大众普及有关抑郁的心理学知识，有助于广大读者更科学有效地认识和应对抑郁症。

全书图画和文字均手绘而成，在黑白线条的冷峻中，自然渗透出对心灵的温柔呵护。对于曾经体验过抑郁情绪的读者和抑郁症患者，阅来尤为亲切动人。本书趣味性与知识性完美结合，对于广大希望了解抑郁真相的人们来说，更是不容错过。

作者介绍:

四四，本名王馨，应用心理系毕业。

现为心理咨询师、专栏作者、电台主持人。

不同于电视里哪些正襟危坐的“权威”，她只是一个亲切的80后女生。

她喜欢用简单的线条画世界，相信生命天然的力量，关注梦境背后的故事，愿意用心陪伴每个人。

目录:

[我抑郁?\\_下载链接1](#)

## 标签

心理

绘本

四四

心理学

抑郁

繪本．圖文書

栗子慢慢懂得事

不知道什么时候会看的却想看的

## 评论

在上海书城坐着看完。画得一般，写得中规中矩。但内容中的如何对待抑郁症相对来说比较正确。

-----  
姐闺蜜四四的书!!!

-----  
我非常喜欢。 谢谢送我这本书的人……：)

-----  
挺好看的一本书，图文并茂

-----  
倒不是说差的不行，但和价钱比起来内容也过于单薄了，“会点专业知识能画个简笔画就来骗钱”，这样的印象我怎么也抹不去。

-----  
一般豆芽。

-----  
还行。很可爱的描绘出了抑郁的各种临床描述。可惜有个原则性的错误，抑郁症是晨重夕轻的。书里写反了。

-----  
最直接的印象就是 不值这个价 555 淘宝后遗症

-----  
很有爱的绘本

-----  
内容生动，配图贴合人心，献给经历过和正在经历抑郁的人们。

-----  
你抑郁?

-----  
我抑郁，我还可以好好生活，我抑郁，我的生活还是很美好~

-----  
我抑郁

-----  
10分钟不到读完。

-----  
里面的小动物翘辫子小姑娘画的很可爱^O^ 不开心的时候要多吃香蕉，记住了嘛？

-----  
温馨的绘本

-----  
只有抑郁症患者才能感同身受吧？

-----  
轻松而又能够让人思考

-----  
学校图书馆书架上的一本小书，看完后觉得抑郁也可以如此可爱，有种把它做成有声读物的冲动

-----  
十几分钟便看完。其实抑郁也没什么。

-----  
[我抑郁？\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
我抑郁? 下载链接1