

# 照亮憂鬱黑洞的一束光



[照亮憂鬱黑洞的一束光\\_下载链接1](#)

著者:約翰．海利

出版者:天下生活

出版时间:2019-5-22

装帧:平装

isbn:9789869757430

英國亞馬遜4.5星、美國亞馬遜4星評價

解開憂鬱症之謎，找到了不需用藥的社會處方箋

TED Talk千萬人氣演講作家——英國記者約翰．海利

飛越千里探尋憂鬱症成因

「一本闡述為何沒有人應該被隔離在孤島上的細膩清晰的著作。無論你是有輕微的憂鬱症狀、或是嚴重到曾有輕生的念頭，如果你希望看到真實、且持續的改變，拿起這本書

來讀，它可以提供你適當的指引。」——艾瑪·湯普遜（Emma Thompson，英國演員、奧斯卡影后）

18歲吞下人生第一顆抗憂鬱劑，到31歲停止吃藥為止的13年期間，約翰·海利一直相信醫生與醫學研究報告的說法：他的憂鬱症是因為大腦的血清素濃度不足，需要用藥來修復腦內失衡的化學狀態。

從個人用藥的親身經驗，他不完全贊同醫生的說法與抗憂鬱藥劑的效用。於是，秉著記者追根究柢的精神，他花了3年時間，旅行6000多公里，足跡遍及美國印第安那州的阿米希村、柏林科提公宅、巴西聖保羅、加拿大洛磯山脈、英國等地，深入採訪了社會科學家、精神科醫師、心理治療師、演化生物學家、社會運動人士、以及深受憂鬱症所苦的人，試圖找到造成憂鬱症的真正成因與解方。

約翰·海利在這趟旅程中一一解開心中長久以來的各種困惑，他發現，不能只歸咎於生理與心理因素，集體的社會因素——人際關係、價值觀、職場環境、創傷、對未來不抱希望等，才是造成憂鬱焦慮最主要的原因。

旅程結束後，他找到了對症處方：憂鬱症不是個人的問題，而是全體社會必須共同面對的問題。如果要減少這個造成人類社會整體疾病負擔第二名的憂鬱症的發生率，需仰賴社會群體的支持，進而與人、自然、有意義的價值觀、有意義的工作重新建立連結，克服自我成癮、童年創傷等，以及修復未來、建立信心。

作者說書與本書的採訪音檔，可上網觀看與聆聽：

[www.thelostconnections.com](http://www.thelostconnections.com)

好評推薦

「這是一本會讓我更進一步修正治療策略的書，建議心理師和精神科醫師一定要仔細閱讀。」——林耕新（耕心療癒診所醫師、《解憂相談室》作者）

「嚴重困擾著美國社會的憂鬱與疏離的問題，《照亮憂鬱黑洞的一束光》一書提供了精彩、精闢的分析。」——希拉蕊·柯林頓（Hillary Rodham Clinton，美國民主黨政治人物）

「如果你曾經歷過情緒低落、感覺迷惘，這本書將改變你的生命……現在就讀吧！」——艾爾頓·強（Elton John，英國搖滾樂爵士）

「對於這個當代普及的問題，本書有非凡且細膩的新發現。筆法風趣、銳利，大膽、深入的分析推翻了過去我們對憂鬱症的認知。這本書引入了一股清新氣息，巧妙地挑戰當代正統的憂鬱症治療方法。」——馬克斯·潘伯頓（Max Pemberton，英國國民醫療保健服務中心心理醫師）

「這是一本具時代性、重要的、大膽又挑戰傳統觀點的讀物。現在是我們從單純藥物的角度轉向社會角度來檢視心理健康的時刻。這本書幫助我們這樣做。」——麥特·海格（Matt Haig，《我們住在焦慮星球》作者）

「這是你會推薦給你的好友，希望他們都能人手一本好好閱讀的精彩好書，因為裡面有太多令人省思、且你會想和他們一起討論的觀點。非常個人化的書寫，直率、幽默又謙遜，讓我讀得愛不釋手。」——布萊恩·依諾（Brian Eno，U2合唱團的唱片製作人）

「一本大膽又具啟發性的著作，對現代整體社會的幫助遠遠超過受憂鬱所苦的人。」——亞莉安娜·赫芬頓（Arianna Huffington，《赫芬頓郵報》創辦人）

許瑞云（花蓮慈濟醫院一般醫學內科醫師、《走出傷痛 破繭重生》作者）

作者介紹:

作者簡介

約翰·海利（Johann Hari）

英國記者，生於1979年，2001年畢業於劍橋大學國王學院，主修社會學及政治學。他的採訪報導常見於歐美各主要媒體，包括《獨立報》、《紐約時報》、《世界報》、《衛報》、《洛杉磯時報》、《新共和》雜誌、《國家》雜誌等。23歲就獲選「英國記者協會年度記者」（Young Journalist of the Year at the British Press Awards），兩度獲得國際特赦組織英國分會提名為「年度新聞記者」、獲選為英國報刊獎「年度文化評論員」（Cultural Commentator of the Year at the Comment Awards）等。

他在TED Talk的「你對上癮的認知都是錯的」（Everything You Think You Know About Addiction Is Wrong）的影片觀看次數已經超過1000萬次。

著作：《追逐尖叫》（Chasing the Scream: The First and Last Days of the War on Drugs）

譯者簡介

陳依辰

專職中英文雙向筆譯

目錄: 推薦序:

全觀面對憂鬱症，找到本源才能對症治療  
林耕新（耕心療癒診所醫師、《解憂相談室》作者）

前言：蘋果

序：謎

Part I 破綻

第1章 魔法棒

第2章 失衡

第3章 哀傷排除條款

第4章 前無古人

Part II 脫節：憂鬱與焦慮的9大成因

第5章 後來有者（Part II前言）

第6章 原因一 與有意義的工作脫節

第7章 原因二 與他人脫節

第8章 原因三 與有意義的價值觀脫節

第9章 原因四 與童年創傷脫節

第10章 原因五 與階級和尊重脫節

第11章 原因六 與大自然脫節

第12章 原因七 與充滿希望和安全感未來脫節

第13章 原因八和九 基因和大腦角色的變化

Part III 重新連結：另類抗憂鬱劑

第14章 牛  
第15章 我們建了這座城市  
第16章 重新與他人建立連結  
第17章 「社交」處方  
第18章 重新與有意義的工作建立連結  
第19章 重新與有意義的價值觀建立連結  
第20章 喜心，克服自我成癮  
第21章 面對並克服童年創傷  
第22章 修復未來

結論：回家

• • • • • (收起)

[照亮憂鬱黑洞的一束光\\_下载链接1](#)

## 标签

心理

抑郁

憂鬱症

精神疾病

温暖

精神醫學

成长

负面情绪是个信号

## 评论

在Kindle上花9.9刀买了，比买实体书还是便宜点。看完印象最深的是，作者建议，不

要总嚷着做自己，要做“我们”。人这种社会动物，对连接的需求真的是根深蒂固。希望自己也能多建立一些好的连接。

-----  
Part II 脱节：憂鬱與焦慮的9大成因 原因一 與有意義的工作脫節 原因二 與他人脫節  
原因三 與有意義的價值觀脫節 原因四 與童年創傷脫節 原因五 與階級和尊重脫節  
原因六 與大自然脫節 原因七 與充滿希望和安全感未來脫節 原因八和九  
基因和大腦角色的變化 總有一款會讓你覺得根本就是在說你

-----  
作者在经历学习思考采访的基础上，逼近了真理

-----  
公众号推荐的，另外一种思路。写的稍微有点啰嗦，但是思路值得深思。我们之前社会被药厂洗脑过深，忽略了很多信号带来的问题。我们需要和外界发生链接，活在当下！

-----  
Lost Connections: Uncovering the Real Causes of Depression 中文版?

-----  
也学会享受独处。

-----  
[照亮憂鬱黑洞的一束光 下载链接1](#)

书评

-----  
[照亮憂鬱黑洞的一束光 下载链接1](#)