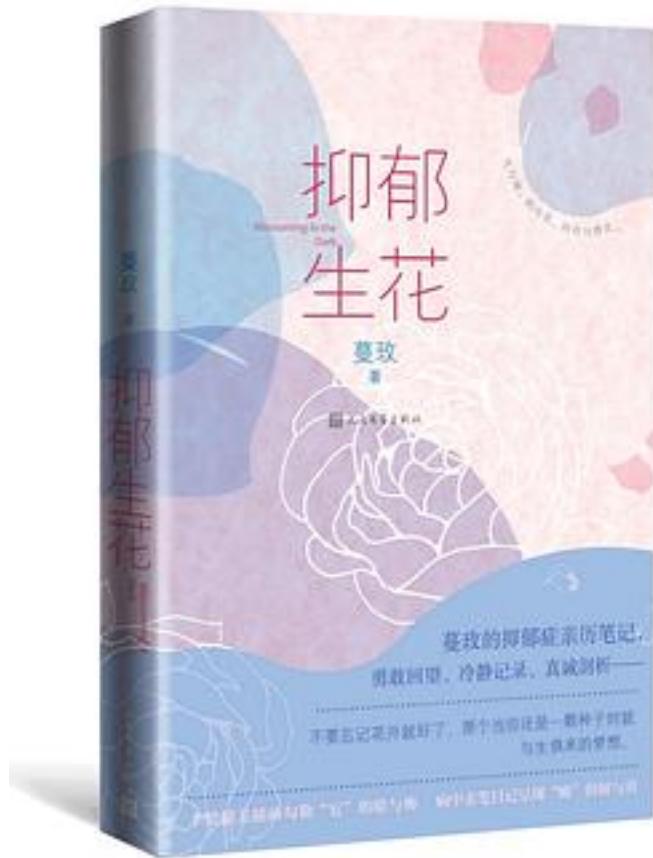


# 抑郁生花



[抑郁生花 下载链接1](#)

著者:蔓玫

出版者:人民文学出版社

出版时间:2019-8

装帧:平装

isbn:9787020151820

蔓玫是15岁考入大学的「天才」少女、植物学硕士、知乎荣誉作者、畅销书作家。而在本书中她撕开这些亮眼的标签，坦诚讲述了青春期罹患重度抑郁症的经历。

她以勇气为笔，经验为墨，将患病、治疗、复发的过程，以及成长过程中所遭遇的悲伤、艰辛，可贵的喜悦、安慰，都毫无保留地一一记录下来。 「抑郁」作为一个契机，引发她，乃至更多读者，对于每个人生命中都可能遇见的一系列问题的讨论——

原生家庭；

亲密关系；

刻板印象；

梦想与现实的冲突；

实现自我的途径与可能面对的压力……

它不只是一个重症患者的泣诉，也更是一部毫无保留的，既普通又特别的生命传记，我们这代人所面临的种种心灵困境与成长缩影。而抑郁，在这里也不只是一种病，而是一个人，乃至许多人，生命中都曾有意无意面对过的深渊，铺满前因后果的生长轨迹。

「它需要被挖掘。识别。理解。需要有更多人互通有无后站在一起，发现：原来是这样。原来是这个原因。原来我不是一个人。原来，我们都已经很努力。」

作者介绍：

蔓玫

女，90年代生人。植物学硕士毕业，后从事文创类工作。现为自由职业。

知乎2014年度荣誉作者。曾出版《节气手帖》系列图书。

目录: 死地

告白

夙愿

花园

迷藏

余烬

共生

一点后记

附录

· · · · · (收起)

[抑郁生花 下载链接1](#)

标签

抑郁症

蔓玫

心理学

青春期

花

自我

重生与成长必读书

爱

评论

（觉得这个简介有点太高调了……稍微修改了一下）无法给自己的这本书打分，也做好被误读和攻击的准备，一切只是因为它还有很多不足够。别的都不重要。为了写出更好的东西，一定要争取好好活下去。

---

《抑郁生花》，一本90后才女、抑郁症患者写的书，记录了她的抵抗、无奈、反思和孤独。要对抑郁症多一点理解，精神上的瘫痪并非自己所愿；要让冰冷的内心多一些温暖，理解和支持比谴责鄙视更重要。

---

最初买这本书，是因为我有一个抑郁症的好友。阅读的时候，我竟觉得万分心疼，仿佛那无力与痛楚在我身上。蔓玫。我曾对好友说：你是一朵深渊里开出的花；竟与作者的自述不谋而合。有些词穷。只希望你们拥有最美的春天与拥有蓊郁的花园。

---

不是所有抑郁都能开出花，但不能就因此责怪这朵开出来的花吧？希望人心多点善良。

读完了。我并不是抑郁症患者，但书中提到的诸多心理斗争，内心的解析，父母的模式，童年，很多地方我能找到共鸣。作者对自己的探索，对痛苦的追寻到最后终于选择带着自己的刺和黑暗而继续，既勇敢又艰辛。这些是这本书让我动容的地方，我也何尝不是一个lost孩子，在努力接受自己的总总。我想，这本书是大于抑郁本身的。或许抑郁症指只是总总心理因数综合所导致的生理反应，一种疾病，因人而异。或许换一个人一种性格同样的体验不会抑郁症。可难道没有被贴那个标签就无需寻找自我吗？我不这么认为，我恰恰认为每个人都应该尝试去找到自己真正喜欢的事情，去有那份勇气做自己。抑郁症只是一种症状，同还有自恋，依恋逃避等等等，每一种都源于创伤，而创伤导致的就是厚厚的壳，无法自我接纳。无论是选择自我毁灭还是伤害他人，都不能带来满足，唯自爱可

<https://book.douban.com/annotation/90499261>

那些能写下来的过去都是放下了的，未来希望阿菲好好的

“所有的药都有简单无害的外表……有一双双无形的手垫在身后，稳重而规律地托着你、拍着你，赋予你一种不知哪里来的轻松平静，却又非常坚实，甚至还带有淡淡的愉悦感。你大可就这样愉悦下去，但最好不要仔细回味——一旦回味，便要发现这样的平静与愉悦均属外来物，并不由我们本身产生。像是一个人觉得冷，于是被送进开着暖气的房间里。是暖和了，四肢百骸是放松下来了，但只要暖气一关掉，你的内核仍然是冷的，仍会一点一点以固有的节奏凉下去，仍没有自我发热的能力。”

“我并不想囿于一个柔弱到只能被爱惜被守护的形象，更不想待在学校里。尤其是我自己的学校：原以为一套考卷一纸录取通知书能带我到远方去，脱离这叫我看來疮痍满目的原生家庭。却没想到等着我的，是另一种值得逃脱的生活。”  
为作者尽力诚实记录的青春期生活打五星。

一开始看到大约十分之一的位置，我的眼泪就忍不住了。后来无数个夜晚拿起阅读，最后都是哭得眼睛被泪水糊了看不清字了才把书合上，反反复复，今晚终于是看完了。我也还在抗争的路上艰难爬行着……看过听过许多冷言冷语后，心中就更是希望那些对自己善良温柔的人一切都好。

我好爱蔓玖

(共313页，166千字) “我们种花，把自己活成一片森林，每天都会有花瓣缓缓落下，融入大地，然后再生。我们添砖加瓦，延续自己的生命，那更是在修建万里长城。未

知的痛苦、风险、阴霾、碎裂……都会在，会一直在。不到最后尘埃落定的那一刻，谁能判定是否如意呢。那突如其来的摧折，潜移默化的灾变，谁能说它一定是有意义或无意义的呢。或许这一刻就是生不如死，就是没有好事情发生——谁也不能保证将来一定会有，可在真正的全盘覆灭之前，我到底还是想多坚持一下。”（《抑郁生花》p261）

读过只能用震撼来形容，且不说她原生家庭近乎PUA的精神摧残对她早慧敏感的内在世界持续暴击，单说她用以描述与周遭人事的激滟措辞都能够感受到划过黑板的尖锐噪音，作者文笔虽有稚气但足够强烈，情绪虽不稳定但实属真诚，伤疤虽然刺眼但就在那里，个人惊讶于作者如此不加掩饰且诉诸亢奋的表达，所思所想奔涌如割腕，其中对咒骂、自残细节的描写相当暴力，若非人民文学这种大社很难想象能以如此力度出版

愈来愈觉得，“花”无美丑之分，都是生命的形态。

虽然不能说她是坚强还是脆弱，但是，能把这样真实的文字写出来就已足够勇敢，愿玫瑰姑娘平安喜乐。

看完仿佛吸了一下午的霾……

不知道该说点啥，希望抑郁的或者曾经抑郁的人能好起来，快乐起来，被人爱也爱别人。

从不存在没有体验的理解

拿到书就读了，读完后却不知道该说些什么。虽然没有疾病缠身，虽然每个人的成长经历都不尽相同，但对于书中很多的心境和感受，仍然能产生许多共鸣。

用书中很喜欢的一段话来表达此刻感想——

「我们都是孤岛。或许终其一生也无法踏上彼此的领域，走不进彼此的丛林与河流，看不到对方的秘境里的繁华与渺小。可如果有风与海潮能在我们之间交换某些东西，花粉、水流、种子、鱼群……那就已经是一种肯定。一种知道自己并不是在孤身奋斗的共鸣，即使来自很遥远的地方。」

抑郁症很难分享写书，因为写书分享的大多数是成功人士反思自己过去是怎样成功，而抑郁症没有成功这样的说法 作者辛苦了

我希望更多人能读到这样的作品，能够去理解难以理解的东西。万分感谢作者这么勇敢，这么生猛，能够笔耕不缀写下这样剖心的感受。对于抑郁，就像对待自杀念头，我们要做的不是避而不谈，而是坦然相对，直视大象。会推荐给咨询行业的人来读，也会推荐给身边有抑郁情绪的朋友来读。不谈希望，但是愿作者也能从我们的感谢中获得一点力量罢。

抑郁就是字里行间都觉得自己不行，但又在字里行间透露出自恋的情绪。（以及，作为双相障碍患者，觉得痛苦真是不相通啊）但也有一些片段与作者有共鸣，比如父母关系部分。

## [抑郁生花 下载链接1](#)

## 书评

1. 我不确定有多少人会看到这些。但还是写下来吧。  
2. 写在这本书里的这一切，都是真实发生过的故事。我自己的故事。  
或者说，是我自己心中，真实的故事。  
吃过的药，患病与治疗的手段，均是个人经历。我希望这些能为你提供一种可能，但不是模仿或对号入座的对象，更不是适用于...

蔓玫姐姐： 其实我不会写观后感 上一次写观后感还是六一老师组织活动去看电影  
老师安排的作业 这一次也是 我翻了你所有的书评 我觉得我会是写的最差的那个  
不知道别人读到会不会觉得文笔稚嫩可笑 我是在2016年抑郁症复发住院前认识你的  
那时你的答案在 “真实的精神病院是什么样...

《抑郁生花》初出版时，并未翻阅。直至一晚，看到玫的动态，封锁评论，把自己藏在狭小空间。当时心情复杂，想必她这本书写得必定极度不易，需要忍着巨大的痛感，一遍一遍去将愈合的伤疤撕开，过程太耗心力，导致她现下状态不太好。

“他们对我说，不要回头看。你不要回过头去看...

三年前，在《人物》杂志供职的我曾经通过邮件和蔓玫做过一个采访。我想采访她是因为看了她在知乎的一个回答。在“有哪些让你「心上开出一朵花」的瞬间？”问题下，她讲了自己抑郁症的经历。如果我的记忆没有出现偏差的话，打动我的首先是一个名叫“恶鬼”的意象。她在回答中简...

并不是一篇正经书评，只是看完之后心里想着很多很多，于是写下这些私人的零碎文字作为记录。

这本书是好友赠我的，何其有幸啊，自己竟还被人惦念着。由于两个人住得远，加上一出门仿佛身体就要融化的天气（那段时间我每次去医院复诊都觉得自己该先去急诊看中暑），行动力降至最...

诗、花、画，或许是很多人结识蔓玫的契机。

知乎的植物板块里远远跑在前端的被关注数，《节气手帖》里温婉的文字、清淡的手绘，却总让我觉得不足以注解这个人。

直到读完这本《抑郁生花》，我才多少了解她为什么总是赞赏风雨里迎难而上的植物，以及文学作品里桀骜的女孩们。看...

就很真实，都是普通的人。  
1治疗要钱啊，想尽办法节流。穷啊  
2人情世故  
3不愉快的家庭与父母，非常严重。想在外读书来逃离，却渐渐成为他们模样以及仍然无法避开  
4高校学生也不好过啊。生活上学业上，主修不喜欢，选修读时爽，可痛苦依在  
5各种真实的情感和思考。6和我一样类似...

蔓玫的书刚上市时就买了，那时觉得看完一定可以写出长长感想。时至今日也没有写出那些感慨，只是觉得各人经历不同，感想自然不一样。与其说想在书中找影子，证明自己也是一样的人，不如说这本书与我而言就是心情失落抑郁时的陪伴，一个不会说话的朋友。从头到尾，一开始一章章...

最近自己也被一些事情烦扰，恰好看到关于这本书的推送，很喜欢它的名字。读完之后发现和书中好几个部分都有共鸣。我曾经有朋友患抑郁症，当时年纪轻，我不知道他为什么总是困倦，为什么会流那么多眼泪，为什么会那么斤斤计较。抑郁症的困苦一定压倒过很多人，也正压在很多人的...

### 一、两颗心的距离是那么远

看完整本书，我的一个感受其实对于作者来说应该是非常残忍的：我觉得作者承受了的“痛苦”并不足以，或者说并不值得她去伤害自己。或者更直白一点讲，这些痛并不应该导致抑郁症，甚至自杀，是作者内心太脆弱、太矫情，内心不够坚强。不管是父母对自己...

不是每个人都有勇气把自己抑郁症的事实说出来，遑论在病中的那些幽微细腻的感受。人们终究是站在自己的立场、需求、欲望和感受的基础上，摹画出这纷乱世界的一点模糊的轮廓。这轮廓自然不能去细究，那里充满矛盾，难以自洽，仅仅建立在人们无甚根基的信仰和黯淡缥缈的憧憬之上...

一条碎花裙，在蔓玫生命中一半的岁月里，无时无刻都在她的眼前飘动。文 | 廖德凯 1  
“泪水不再流了。手指不会动了。眼睛还睁着，却什么也看不见了。呼吸与脉搏尚存，大脑却仿佛遭受严重破坏而不得不自动化的机器，无法再启动。饥饿、疼痛、困乏、悲伤……所有的感觉都没有了。...

《抑郁生花》是美女作家蔓玫的抑郁症亲历笔记。读后让我震惊的是，一个90后女孩能如此的打开自己，以非凡的勇气直面现实，冷静客观记录自己从发病、治疗，循环复发的过程，毫无保留地呈现因疾病困扰，在成长中经历的悲喜与伤痛、周围人的冷暖态度。用自己的真诚，切身的感受， ...

接到快递，拆开包装，一本粉色封面的图书展现在我的面前。粉色于我，就是春季丽日下桃林中那一片桃花云的颜色；就是江南女子妙曼身材上那袭旗袍上有着风华绝代的颜色；就是一名十七八九岁未婚少女纯真烂漫的心灵的展现。书名为《抑郁生花》，为90后美女作家蔓玫的纪实文学作品...

[抑郁生花 下载链接1](#)