

[illegible]

著者:白洗嬉

出版者:野人

出版时间:2019-10-9

装帧:平装

isbn:9789863843788

★上市未滿一年，韓國狂銷突破37萬冊！

★韓國各大書店／網路書店排行榜No.1

★「BTS防彈少年團」團長金南俊網路直播私藏書

「無所謂，沒有陰影的人本來就無法理解陽光。」

一位「輕鬱症」女孩與精神科醫師的療癒對話

個性內向又被動的我，做著自己喜歡的工作、

參加自己熱愛的社團、戀愛也幾乎從未有過空窗期，

儘管如此，我還是深受不怎麼憂鬱、卻也幸福不起來的無力感所折磨。

有一天我走進精神科醫師的診間，「輕鬱症」這個名詞也走入了我的世界。

原來，有許多人跟我一樣，外表看似正常，

內心卻早已千瘡百孔，把「強顏歡笑」當成習慣……

周遭的人都不能理解我這種憂鬱，到底我要糟糕到什麼地步，

才能獲得他們的理解？為什麼大家都不會把自己的內心狀態誠實地展現出來？

難道是因為已「心力交瘁」，所以連開誠布公的力氣都沒有？

我奮力高舉搖晃著自己的手，告訴大家我在這裡。

希望和我情況類似的朋友，可以因為看到我的案例而感到安心。

就算憂鬱了一整天，也會因為一件小事而會心一笑；

雖然很想一死了之，卻還是會因為肚子餓而想吃辣炒年糕，這就是真實人生。

我將這「12週心理治療」的對話完整記錄下來，

想要不帶任何私心地走入某位讀者的內心深處。

希望每一天，都是逐漸痊癒的過程。

◆本書送給內心寂寞、不安或有以下困擾的你

✓聽到別人對我說「加油」、「多一點自信」反而更疲憊

✓跟某人走得近時，便擔心以後會不會突然被拋棄

✓周遭都是學歷比我好的人，覺得好自卑，不想參加任何活動

✓看見別人眼神交換時，總覺得他們是在說我的不是

✓非常害怕自己被討厭，相當在意朋友的一言一行

✓總覺得自己很無能，時常羨慕別人的生活

——我們不夠完美也沒關係、有點笨拙也無所謂、不用加油也無妨。

我今天可能會表現好，也可能表現不好，這些都是人生中的經驗，沒有關係。

記得，感到辛苦時，覺得無論如何都是自己最慘，這並不是什麼自私的念頭。

名人推薦

※ 精神科醫師、臨床心理師、YouTuber專業推薦 ※

P's | 作家

方格正 | 臨床心理師

吟遊魔法詩・太夢 | 恐怖電影控的邊緣型影評／極重度阿米！

洪仲清 | 臨床心理師

海苔熊 | 心理學作家

劉仲彬 | 臨床心理師／作家

陳嫻伊 | 微煦心靈診所院長／精神科醫師

韓文教學YouTuber LJ | 「Anneyong LJ」

蘇益賢 | 臨床心理師

——專業推薦（依姓氏筆畫排序）

作者介绍:

作者簡介

白洗嬉

1990年生於韓國首爾，文藝創作系畢業，有五年出版社工作經驗。

十多年來飽受「輕鬱症」與「焦慮障礙」困擾，經常走訪各大精神科醫院尋醫問藥。2017年終於找到適合自己的醫生，開始接受藥物治療與焦慮症諮商併行的治療方式。

喜歡閱讀、寫作。最愛吃的食物是辣炒年糕。

譯者簡介

尹嘉玄

韓國華僑，旅居澳洲。

從事韓文相關工作逾十年，現為書籍專職譯者，也是全職媽媽。

雖然每天累到想死，但還是想喝可口可樂。

翻譯作品：gahyun0716@instagram

懇請賜教：gahyun0716@gmail.com

目录: 第一週——我只是有點憂鬱

• 刺蝟困境 •

第二週——我是不是患了「幻謊症」？

• 今天也是逐漸痊癒的過程 •

第三週——我會監視自己

• 二十歲的我，致現在的我 •

第四週——想要與眾不同的想法一點也不特別

• 孤島 •

第五週——討人厭的自尊感

• 讓自己不依賴任何人 •

第六週——怎麼做才能了解自己？

• 「我」這個存在 •

第七週——認定、斷定、失望、離開

• 當天的真相與人生的真相 •

第八週——終於，藥物副作用

• 就算是微不足道的小意義 •

第九週——過度的外貌強迫症以及表演型人格障礙

• 矛盾的我 •

第十週——為什麼喜歡我？這樣也喜歡嗎？

• 人生 •

第十一週——我覺得自己好醜

• 自由死 •

第十二週——跌入谷底

◆尾聲◆ 沒關係，沒有陰影的人本來就無法理解陽光

◆精神科醫師的話◆ 不完美的我致不完美的妳

◆附錄◆ 憂鬱的良性功能

• • • • • ([收起](#))

[雖然想死，但還是想吃辣炒年糕_下载链接1](#)

标签

韩国文学

心理咨询

台版

韩国

心理

@译本

@台版

自家藏書

评论

本来还觉得挺有同感的，看到最后“虽然我支持女性主义、反对种族歧视，但遇见中国人不免还是会有点不自在。”……神踏马不自在，想撕书，擦。

全书写的最好的地方就是题目。一是作者没什么文笔；二是视角狭窄，完全陷入“我”的格局里面。

坚持按照计划读书，保持冷静。

不断地对自己发问，不断地折磨自己又不断地接纳自己。和他人关系到探讨有些共感，但是赞同并不等于想改变。前面和医生的详细对话比较有意思。

我承受着难以忍受的郁闷，却还是会因为朋友们的玩笑话而放声大笑，在一阵嬉笑喧闹过后，内心又会有一股说不上来的空虚，然后看着因为肚子饿而跑去吃辣炒年糕的自己，觉得十分可笑。

噱头大于实质，内容一般，推荐张春的与抑郁症相关的书籍：)

一个晚上就能读完的小书 略带鸡汤性质 但又真真切切感同身受 爱自己真的太难了 想起了BTS的love yourself（这一边看完书告诫自己要有自尊感 另一边在卑微的感情里面 什么都放下了

较为详细地纪录了作者面谈医生的心理变化，部分章节颇有代入感，对自我内心剖析的部分容易引起共鸣，但也仅限于发现问题没有提出具体方法。但快翻完才看到那句见到中国人会不自在还是挺令人泄气的。。。

学会原谅自己 哪怕在阴暗面看不见眼前的阳光

从作者身上看到了一部分的自己，生活平顺但却毫无动力的活着、埋怨无用的自己总是自我贬低与自我责怪、怀疑是自己在无病呻吟还是真的病了，每天茫然的活着连开心或悲伤都提不起劲，一天熬过一天、一週熬过一週、一年熬过一年。没有想死也没有活着的欲望，但还是会想吃辣炒年糕。

因为1004知道了这本书 因为心里总是很不平静所以更想买来看看就像书封上写的一样 仿佛在读自己的日记 某些相同的情绪跨越国别跨越语言跨越人生经历直击内心虽然并没有到生病的程度 但是彷徨的内心依然得到很大的安慰 有些情绪是没来由 不可控的 但要记得 多爱自己一点不是自私 没有错

没有撒谎 谢谢这本书 在精神上救了我一命

比以往都要写得多的笔记和标识 用同病和共鸣再翻译一次给自己看
与作者有很多共同之处 但也有不一样症状 在我看来 作者写书的初衷和目标已经达成
无论如何 我不是一人 尽管我依旧还不够勇敢从黑暗中走出来

艰难读完，不知道是不是读的是竖版和繁体字的缘故，有些方面并不能理解作者到底是什么意思，没有具体明白到底想表达的是什么。共感较少。

可惜期待值有点高了

读着读着，无数次感叹“天呐！这不就是我咩？！”虽然这本书没有给出具体、可操作的方法，但也知道了原来不只我是这样的，或许我还有救？或许我也应该转变一下角度？

的确有在书里看到自己

[雖然想死，但還是想吃辣炒年糕_下载链接1](#)

书评

日推上有这样一个故事。
有个年轻男子觉得生活无望，决定烧炭自杀。他去集市买炭，见当天的秋刀鱼非常新鲜诱人，于是顺手买了几条。回家后他烤着秋刀鱼，闻着那扑鼻的香气，心里想，活着也没什么不好嘛！在这个推文下面，有网友说：
“烤秋刀鱼，白饭，配啤酒，感觉人生真是太...

即使是本书的作者，她现在也依然在进行着心理咨询治疗，并且在尾声也坦然过并没有“我已经有了极大的改变”的这样的理想型的结局变化，所以我也不会为“读了这本书有无什么精神上的启迪与改变”发表评论。
了解本书的时候被书封上的文案所吸引，因为我也清楚得明白自己也属于“...

书内容不深，字数也不多。怎么说呢？从某个角度来看，人是没有所谓正常人的，现代社会划分的标准就是根据失控的程度深浅。我们不可能成为一个完美的人。和前任分手的时候我也想打她一顿，但是同时也会想这都是因为我不够好。自卑有自卑人的问题，自信有自信人的问题，作者的问...

这是一本能够快速阅读且容易理解的书。两个人的对话过程，从医生的话语中能了解些许专业知识，一步步的分解问题，找出切入点，试着帮助作者解决。从作者的角度，大概有不下十次在阅读过程中会发出“天啊！我也是这样，为什么会这样？”类似的感叹。对话在日常生活中是为了加深...

[雖然想死，但還是想吃辣炒年糕 下载链接1](#)