

# 憂鬱症, 就是這樣



[憂鬱症, 就是這樣 下载链接1](#)

著者:李子玉

出版者:二魚文化事業有限公司

出版时间:2008/12/08

装帧:平裝

isbn:9789867237996

四次發病，四次自殺。

缺乏親情又極度渴望擁有、個性壓抑又多愁善感、種種情緒無從發洩，讓她難以抵抗憂鬱症這惡魔的侵襲？

當她終於走出憂鬱，重新面對自己，這人生，是怎樣的感悟與學習……

若干年之後，我和朋友談起自殘的經過，已經不再口唇震動，心臟猛跳了，而且朋友聽來無不感到既驚險又生動，簡直就是一齣黑色喜劇。

父母離異後，為了母親的再婚，李子玉被迫改口稱媽媽為阿姨，然後與哥哥一起住進了外婆家。那樣的年代，處於新舊時代觀念的矛盾，與外婆嚴厲的管教中，她的憂鬱種子自童年時起已悄悄埋下……等到第一次婚姻亮起紅燈，終於爆發了開來……

「我的大半生牽涉到不少與我生活過的人，我怕影響到他們的名聲。隨著歲月的過去，人生閱歷增加了，心胸比前豁達多了，在開敞自我心懷的同時，朋友也被我的真誠感動了，也願意坦蕩心胸和我作心靈的溝通。」在自序中李子玉如是說。

長期受憂鬱症所苦，但幸運的，她可以坦然面對自己的憂鬱。藉著一一檢視從小到大的經歷，發現憂鬱症病發時的情緒之低落，令人感到如身陷深谷，伸手不見五指，欲要找尋出口，是件不可能的事。但是又並非絕症，它是能被治癒的，只要小心做好預防的工作，就可以不再復發了。除了看醫師服藥之外，細心聆聽自己的身體語言，隨時反省自己的心思意念。若要解危解困，必需自我釋放——從執著的思維中掙脫出來。

作者介绍:

李子玉

本名李玉瑩，生於廣州，長於香港，畢業於香港浸會大學中文系，一九八〇年在美國南伊利諾州立大學取得社會學學位，八〇年代末返港，曾任職於某加拿大保險公司。是李歐梵筆下的「真心女人」。著有《細味人生：食物的往事追憶》。與李歐梵合著《一起看海的日子》、《過平常日子》。

目录:

[憂鬱症, 就是這樣](#) [下载链接1](#)

标签

抑郁症

台版

李子玉

成长

@台版

## 评论

当工具书看的。。如果视作者为一个期望值很高的写作者，会嫌写的不够深入，以及抗拒她来头背景、碎碎念和被宗教治愈的部分，转念想，如果就把叙述者当成来访者的话，还得放下这些看法。//但是出书的话还是应该精炼些啊吐槽。。

-----  
恩 有点明白我妈妈的一些行为了

-----  
情绪低落的时候看看，想看看比自己惨的人，虽然有点抱着有点暗黑的心里看的，还是觉觉得童年对一个人一辈子的影响很大，心里不坚强外表再强大物质再丰富也没用，努力提升自己的承受能力，抵抗世间的风雨，加油！

-----  
[憂鬱症, 就是這樣\\_下载链接1\\_](#)

## 书评

-----  
[憂鬱症, 就是這樣\\_下载链接1\\_](#)