

# 我的那条叫做“抑郁症”的黑狗/与抑郁症相伴的日子



[我的那条叫做“抑郁症”的黑狗/与抑郁症相伴的日子 下载链接1](#)

著者:马修·约翰斯顿

出版者:中国人民大学出版社

出版时间:2009-3

装帧:平装

isbn:9787300103587

抑郁症被称为21世纪三大疾病之一。据统计，世界上大约有12%的人在他们的这一生中的某个时期都曾经历过相当严重、需要治疗的抑郁症，而且抑郁症往往具有“隐形”的特征。《驯服抑郁的黑狗:我的那条叫做“抑郁症”的黑狗》没有高高在上的俯视姿态和视角来告诉抑郁症患者应该怎么办，而是由一位抑郁症患者把自己的亲身经历和细腻感受用形象的画面和文字表达出来，同时她的妻子也从陪伴者的角度分享了自己的心得体会，告诉抑郁症患者身边的人怎样用爱和体贴帮助自己深爱的人走出抑郁的阴影。

《驯服抑郁的黑狗:我的那条叫做“抑郁症”的黑狗》采用全彩铜版纸印刷，精美别致

。同时，《驯服抑郁的黑狗:我的那条叫做“抑郁症”的黑狗》还别出心裁地运用了正反阅读设计，从正面打开《我的那条叫做“抑郁症”的黑狗》是抑郁症患者的自白，从反面打开《与抑郁症相伴的日子》则是献给“黑狗”主人(抑郁症患者)及其陪伴者的礼物。

作者介绍:

马修·约翰斯通，插画家、设计师，曾先后在悉尼、旧金山及纽约从事广告工作15年，数次获得行业大奖。

自二十出头起，马修便身患抑郁症，看黑狗在生命中时来时往。面对被黑狗充斥的生活，他曾奋起反抗又无力地躺倒在地，努力自救却还是被黑狗制服而无法动弹。黑狗一度令他彻底屈服，几乎失去生存下去的勇气和决心。然而凭着一丝抗争的意志，他决定寻求专业的帮助和指导，正视黑狗，不再独自抵抗，并逐渐治愈。

在多年对抗抑郁症的过程中，马修学会了许多驯服黑狗的方法。他由此出发，与太太安斯利共同创作《我有一只叫抑郁症的黑狗》，启发和帮助了无数抑郁症患者及其家庭。

目录:

[我的那条叫做“抑郁症”的黑狗/与抑郁症相伴的日子 下载链接1](#)

## 标签

心理学

抑郁症

抑郁

我的那条叫做“抑郁症”的黑狗

绘本

心理

心理自助

健康

## 评论

你好 小黑狗 我知道你会一直跟着我 我会努力打败你

-----  
黑狗一直存在，有时候他强大你脆弱，有时候他弱小你强大。你可以和它和谐相处，但是不要试图摆脱它，它是你身体的一部分。

-----  
最好的方式就是拥抱他,拥抱阴暗.

-----  
意义重大

-----  
抑郁症真的离我很远

-----  
还不错

-----  
原以為是科普類文章集，結果是無甚所謂的繪本……折后29.9也覺得不值當。

-----  
有爱，有信息，最重要的，它是一本真正可以拿给抑郁症的人读的书。

-----  
非常佩服作者的专业和勇气！“黑狗”在的日子，要携手相伴！

-----

一个月前站在先锋的柜台前翻完的时候突然很想哭..

-----  
包容那些阴暗面。

-----  
挣的是同情分。有些难过不经历是不会体会到的。

-----  
画很可爱 只是无法触动

-----  
还挺可爱的。

-----  
轻松绘本，但是看完以后我觉得我现在就够抑郁症了

-----  
I've had a black dog and I felt much relieved when it downed on me that I was only one drop of the vast depression sea.

-----  
买回来发现被坑了啊

-----  
55555

-----  
说不清好与不好，可能只是找到了与他相处的方式了把。即使痛苦与难过，仍能继续前行。

-----  
OTL略微有点二了吧这书



---

世卫组织我有一只黑狗叫抑郁

[https://m.baidu.com/from=1086k/bd\\_page\\_type=1/ssid=0/uid=0/pu=usm%402%2Csz%40320\\_1001%2Cta%40iphone\\_2\\_7.0\\_3\\_537/baiduid=2C220CE7C1B064A4EED2CE0415898F0D/w=0\\_10\\_/t=iphone/l=1/tc?ref=www\\_iphone&lid=8559139687250416150&order=...](https://m.baidu.com/from=1086k/bd_page_type=1/ssid=0/uid=0/pu=usm%402%2Csz%40320_1001%2Cta%40iphone_2_7.0_3_537/baiduid=2C220CE7C1B064A4EED2CE0415898F0D/w=0_10_/t=iphone/l=1/tc?ref=www_iphone&lid=8559139687250416150&order=...)

---

做这本书，首先是我自己对抑郁症有感受，有过一段时间这种经历，二十出头的时候，两三年，实际上应该更早，青春期的不同阶段就出现过这种状态，虽然没有确诊是抑郁症。那会儿心里排斥自己有病，自闭，不出门。所幸后来走出来了，那个时期看过不少心理学的书，想知道自己怎么了...

---

“相比等待阳光，人们更应主动追逐太阳。”  
不知道大家有没有发现一个值得去深思的现状：人们的口头禅从“好酷、好炫、好犀利”变成“扎心、头秃、生活跟我过不去”，那些大家常用的表情包也从“五花八门”变成了现在的“丧气满满”。这些略带调侃，甚至有些自嘲的交流方式已...

---

20分钟的时间，我便把这本书读完了，这本书并不适合买回家看，在书店站着读完就好了。  
在买这本书之前我的心理预期是，希望看到他人的经历，从而给自己勇气，让自己有勇气继续战斗下去，并且不会产生什么病耻感。  
但是这本书，就像是在给小孩子讲故事一样，是一本漫画书，一页...

---

作为一个抑郁患者，这本书真是心里的一些话。很多症状真的如书中的那样不可控，可是外人却不了解。你所不知道的那一只黑狗，对我们做了什么。身为抑郁症患者我感到很无助，在你们看来很多的坏脾气，无理取闹，作，其实那只是我们病了。这本书，字很少，有人说他无用，有人说他...

---

对心理学很感兴趣，周末去做了一名心理咨询的志愿者。结束后工作室送了一本书，关于抑郁症的，我有一只叫抑郁症的黑狗。  
本书全程都有彩图出现，每幅图片里都有黑狗和人的出现。黑狗代表的抑郁症，每个心理状态不同，人与黑狗的场景不同，非常贴切于文字描述。作者本身也曾患有...

-----  
随着生活节奏的加快，大多数人都身处疯狂忙碌的生活当中，身边越来越多的人深受抑郁症的痛苦之中。  
看护者也往往活在黑狗的阴影中，他们常常觉得如履薄冰，筋疲力尽，常沮丧不安。  
这本书能给抑郁症及其陪伴者带去一束光，并指引他们走向康复之路。要有信心，抑郁症黑狗是可以...

-----  
是可以调整的。也不要放太多心思去纠结，随遇而安。我们恐惧的只有恐惧本身。也相信自己有应对一切困难的能力，包括现在，此时此刻。  
是可以调整的，不是天大的事，不要过于惊惧，一切都会越来越好的。只是自己的想法太过了无拘束，让生活回归正轨，这个世界美好得不像话。新...

-----  
大概前年有段时间，我陷入人生一个阶段的低谷，那段时间最害怕的就是一天的开始与这天的结束，白天觉得自己什么都办不成，又什么都不想做，晚上无论多困都想睁着眼睛拒绝承认这一天的流逝，有时候实在困到坚持不住甚至还会突然情绪崩溃，当时，我羞愧于跟别人谈起这些，可还是...

-----  
如果每一本读物都能如此的简洁明了深入人心，那么又何愁彼此之间的误解和伤害呢？  
抑郁症对于大多数人来说都是无法理解的存在，包括我自己也会误解抑郁症是一种自我暗示的心理病症，比如误解为这不过是心情的低谷，遇到高兴的事情就好了；会误解为是自怨自艾，无病呻吟。但实...

-----  
直接说观点，这本书的动画版在传播和普及抑郁症的宣传上有过正面影响。但此书无论是对于抑郁患者，患者身边的人，或者对抑郁症不了解的人，都意义不大。  
一、内容过于简单，专心看书的话，大概10分钟内可以通读全书；  
二、缺乏基本的数据以及相关的统计；据世界卫生组织调查...

-----  
这本书是在文轩随意看的，一连看了两遍，构思新颖且有效。  
和曾经读过的关于抑郁症的读物不同，有种温暖与被理解的感觉。或许抑郁症的罹难者都需要这种感觉，而不是需要那些感觉高高在上，像哲人指东指西的话语。  
基本大多数有抑郁倾向的人群都不喜...

-----  
[我的那条叫做“抑郁症”的黑狗/与抑郁症相伴的日子\\_下载链接1](#)