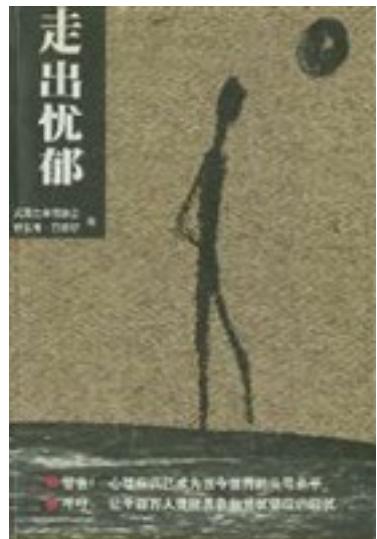


走出忧郁



[走出忧郁 下载链接1](#)

著者:[美] 安德鲁 · 所罗门

出版者:重庆

出版时间:2010-8

装帧:

isbn:9787229014292

《走出忧郁》编辑推荐：荣获2001年美国国家图书奖、亚马逊网上书店最佳书籍奖、被译为21种语言，获11项国际性奖项。全球畅销250000册。

忧郁也许是人类无法逃避的恶魔。但爱、智慧与意志力的伟大力量，可以帮你走出绝望之城。那永远是神奇的一刻，美丽得不可思议。不看清恶，就不会懂理珍惜善！当你走过地狱，就能发现天堂！

作者介绍:

安德鲁 · 所罗门，先后毕业于美国耶鲁大学及英国剑桥耶酥学院，是艺评家，长期研究俄国地下前卫艺术，他本人就是忧郁症患者。在历经数次崩溃并努力探寻解决之道后，他整理出一篇报导，登刊于《纽约客》。没想到这篇报导引起读者广大的回响，于是他决定将这篇报导扩大为一本从医学、心理、文学、历史、政治等角度全面关照忧郁症的

书籍，便是此书。

目录: 前言
第一章 忧郁\1
第二章 崩溃\21
第三章 治疗\71
第四章 另类治疗\99
第五章 族群\127
第六章 成瘾\155
第七章 自杀\177
第八章 历史\209
第九章 贫困\251
第十章 政治\267
第十一章 演化\301
第十二章 希望\317
· · · · · (收起)

[走出忧郁](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

抑郁症

安德鲁 · 所罗门

忧郁

心理

抑郁症

类别：心理学

自我管理

评论

“我希望我可以哭得，像天空那般随意，眼泪不会卡在灵魂里”

不懂为什么TED上有关抑郁症的演讲、知乎上有关抑郁症的问答、还有这本关于抑郁的书，大都是重症抑郁症患者在做，轻度的抑郁情绪多普遍啊，难道就不需要重视了？非要等中重度了才开始治病吗！不过，书是本好书，目前看到的有关抑郁的最好的书（这类书本就少，所以更显珍贵）

到目前为止，读到的一本关于抑郁症的完美的书，虽然读完也看不到什么希望，但至少让你知道你从哪里来，你会到何处去，这个世界为了你都在做些什么，以及这世上还有很多人跟你一样。

很优美的一本书 不过没什么实用价值。

读过的有关抑郁的最美的书，被藤蔓缠绕的绿树

哲学的精华：一个人生活上的快乐，应该来自尽可能减少对外来事物的依赖。

有效么？

理智地看感谢的东西，好奇怪

我不知道我看懂了是悲剧还是什么？有很深刻的理解，可是我不觉得我有抑郁症，我觉得我得状态是现在社会太多人都有的，所以还是要找到信仰，这样才比较有安全感。

没读到最后。选择不相信。

有些话，是我心里面想的。抑郁的时候就会想起看它。

自杀者分成3种。1.把自杀当成是报复，他们想要的不是结束存在，而是使存在消逝。
(好晦涩，大概是说为了消逝而死，希望通过消逝继续在世上产生影响，一种入世的自杀动机）。2.第2种人自杀是因为错误的逻辑，认为当下困境无法摆脱，只有死才能解脱。3.最后一种人有合理的自杀逻辑，认为人生所感受的有限而短暂快乐不足以弥补无限的折磨和痛苦。

是看了他的TED演讲才读的。从一个患者的视角阐述了常见症状，当时的感受等等。但是专业性略有不足，很难从中吸取一些有用的东西。

被很多人推荐，作者写的是自己，所以没有代言和妄言，也没有令人作呕的同理心。体验过才知道。

是好书，An Atlas of Depression...被翻译成现在这个中文书名也真是。

很亲切的一本书，作者不仅分享了自己的感受，也分享了自己的经验。实用性和阅读感受都很好。

忧郁不是病，忧郁不治才是病

要记录，要练习。心理咨询师的主要工作是帮助来访者自己改变自己。

其实是走进忧郁，接近它 怎么看的人如此少

实用型的书，很好。

[走出忧郁 下载链接1](#)

书评

第二次看《忧郁》，哭了很多次，有时是为了抑郁症患者那种深深的绝望、对自己的厌恶而悲伤；更多的时候，是为了经历如此悲惨之人能够有机会得到救赎，超越自己的苦难而感动。

写出这本书的重要意义，诚如作者所说，抑郁症患者是不太会去寻求帮助，不容易引起关注的一群人，所...

恐惧是内心的困兽，愈是喂养它便愈发强壮，直到有一天跑出来，吞掉你。

记得大一上学期还没过半，班上说是要转来一位男同学，教室即刻炸了锅。作为稀有存在的男性物种，一直是外语专业的焦点话题，种种臆测为转学生罩上了一层又一层的诡异光环——直到他本人出现在大家眼前。...

忧郁症绝对不是你某天起床后对工作的忧虑或者某个下午失恋后的痛苦。

只有抑郁症患者才能真正理解抑郁症患者，即使受过治疗抑郁症训练的心理医生，如果没有感知过抑郁症带来的恐惧，治疗永远就只能停留在生理的解释上，不可能真的穿透这两个完全隔绝的精神世界。同理，一本如果...

看到这本书之前我经历的接近半年的抑郁。不用说身边的朋友，即使我自己也不愿承认自己是抑郁症。正如这本书的名字 The Noonday Demon

白日恶魔。开始我自认为只是消极，现在按照书里的定义，这种情况持续2周以上就应该去看医生了。而我是从夏天等到了冬天，直到寒假回家与家人...

我也不知道看明白这本书是不是值得骄傲的事情。

只是太多的事情，除了我们，别人没法了解。作者不愧是畅销书作家，自己的经历写得栩栩如生不说，并且颇有实践价值，可以作为轻度抑郁的治疗指南。欣赏他对于吃药的科学态度。大部分篇幅没有这么多意义，只是倾诉而已，对特别的...

适当忧郁是正常美丽的，但是如果成为病态确实很可怕。两者之间是如何转化的呢？那些敏感的头脑，为人类带来更多的思想，很可怜地更容易受这种病的侵扰。尽管有很重要的天生遗传成分，但是，忧郁转化为症难道就不能自控预防吗？很同情

中文译本把Depression翻译为忧郁症，替代了我们所说的“抑郁症”。1. 理解忧郁症
理解忧郁症，增加对它的掌控感，有助于我们更加游刃有余地对付它，在面临各种症状时不再恐慌。
a. 忧郁是无处不在的哀伤
忧郁可能只是因为一个很细小的因子引起，从而一发不可收拾。到后来最初的...

如果这本书的作者没有患过忧郁症，那么我是不会去读的，未经历忧郁的人永远无法想象忧郁的状态。MOTTO: 丧失了自杀的勇气，而它也不具备杀死我的力量
摧毁了我的意志，却又成为支撑我身体的另一种力量
曾以为放声大哭是人生最悲惨的状况，后来才发现眼泪流干后的无所适从，...

其实还挺忙的，三十了按说不该想些东西了，但知道最近确实不是很好，以前在不好的时候，就会去做很多努力想要有一些改变，直到看过了《忧郁》，和一两个同样经历的人分享，也知道了这是一生的战斗。
现在会淡一些，心/灵类的书是最近的一些伴侣，静坐，让自己从武装得太好的头...

炎热的盛夏终于走了，可是秋老虎依然发威，烦闷、燥热，让人对这个本该收获的季节也喜欢不起来。
其实这样的日子年复一年，年年有之，可是每当这个时候，依然免不了在相似的天气里，心情不由自主地躁动不安，莫名地升起一股忧伤的情绪。
曾经有一段时间里，正是在这个时节里...

误解，有多少是来自不了解，不愿意了解或者说回避这个问题。从我开始看《忧郁》这本书开始，每一个看到书名的人都不约而同地对我说同一个意思的话——这种书还是少看，越看越容易陷进去，本来没什么看看就觉得有什么，然后就出不来了。或者说这种书我不敢看，怕自己会陷落进去...

很久没有读过如此沉重的书。
没有给力荐，因为我真心希望，你不需要去读这一本书。

癌症是从微尘开始生长吞噬你的巨龙。心脏病是在你阴影里偷偷尾随不知何时发难的死神。而抑郁症，就是在正午的阳光下，微笑着敲开你房门的恶魔。
你看得见它，你了解它，它就像浮士德的朋友梅菲...

看这本书的是时候是在南京，那时候每天状态很差，晚上睡觉头痛，半夜躲在被子里哭，白天脸苍白被人说像个死人，浑浑噩噩的。
现在离家近了，我自己租在外面，每个星期回家一次，但是反而不像以前那样厉害了。有时候回到我住的地方，躺在床上我起不来，可以说...

作家安德鲁·所罗门(Andrew Solomon)是纽约哥伦比亚大学(Columbia University)的临床心理学教授，他关于抑郁症的作品《正午的恶魔》(The Noonday Demon)在2006年被翻译成中文在中国大陆出版，中文版译名为《走出忧郁》。当他发现很多关于同性恋的讨论，包括他自己的回忆被删节...

看完这本书的时候我刚刚开始吃药2个星期。退了精神科医生推荐的Intensive Outpatient Program，没有回复咨询师和医生的电话和邮件，只是每天乖乖吃药，平静地呼吸。
正好是新的一年，网络上的一切都提醒着自己要回忆过去展望未来。想到去年这个时候我在漆黑一片空无一人的足球...

忧郁带来的不只痛苦，还有孤独。
在承受忧郁带来的一系列心灵困扰的同时，也要面对无法将忧郁与人言说的痛苦。
忧郁是一种封闭的状态。身处其中的人也未必能窥得其全貌，又怎能与人言说呢？
另外，说出去又能收获什么，是释放压力吗，还是收获同情，更普遍的，我们会怀疑当自己...

我的抑郁情况持续了6年，09年开始，15年初暂时结束，期间好转过一两年，有过两段频繁崩溃的时期。
第一段崩溃发生在大一第二学期开学，那个时候我出现了抑郁症的典型症状：厌食、失眠、大量的噩梦，对一切事情都只感觉到绝望。
我缺席了补考，独自一个人绕着学校走，慢走、调整...

忧郁没那么可怕。

“在忧郁中成长的人，可以从痛苦经验中培养精神世界的深度，这就是潘朵拉的盒子最底下那带着翅膀的东西”

如作者所言，能够探索到一些自我内部东西，让你能以另外的眼光看待世界或他人，尽管这个代价有些高。“哀伤是因为在某种处境下产生了忧郁，而忧郁症...

刚从同行手里接过这部书就很喜欢这个名字——“走出忧郁”，走出来，治好了总是一件让人高兴的事，这是一个好的结果，在问题出现的时候，我们总是习惯问结果怎么样——而这正是一个拥有完美结果的故事。

我其实不想谈忧郁症这件事，因为谈这些事的人很多，现在忧郁本身已经成为...

[走出忧郁 下载链接1](#)