

# 憂鬱病並不可怕



[憂鬱病並不可怕 下载链接1](#)

著者:李子玉

出版者:

出版时间:2011-2

装帧:平裝

isbn:9789620430619

李子玉曾受憂鬱病的困擾長達十年之久，度過了常人無法想像的人生低潮，然而今天她卻重獲健康快樂的新生，用文字來歌頌生命的喜悅。到底是甚麼改變了她？

本書繼前作《憂鬱病，就是這樣》之後，繼續向讀者剖白一個憂鬱病康復者的精神世界。她更把細膩而真摯的筆觸從自我延伸至他人，訪問了多位憂鬱病患者，把他們的經歷化成一篇篇感人的故事、一個個活生生的見證，讓我們明白到，原來天堂和地獄只是一念之間，退一步海闊天空。謹以本書與廣大的憂鬱病患者及其家人共勉。

作者介绍:

李子玉，生於廣州，長於香港。香港浸會大學中文系畢業，美國南伊利諾州立大學社會

學學士，曾任職保險業，並患有長期的憂鬱病，康復後於二零零八年著《憂鬱病，就是這樣》自述心路歷程。其他著作包括《細味人生：食物的往事追憶》、《雲想衣裳》，並與丈夫李歐梵合著《過平常日子》、《一起看海的日子》及《戀戀浮城》。

目录：

[憂鬱病並不可怕](#) [下载链接1](#)

## 标签

李子玉

访谈录

忧郁病並不可怕

心理

## 评论

好吧，我干妈的书，还看到很多人的影子……

[憂鬱病並不可怕](#) [下载链接1](#)

## 书评

### 一) 戒定慧

戒：不专指戒律，而是更为积极主动地做一些不伤害别人，或令别人痛苦的事。别人没被你寻痛苦，他自然不会上门来找你麻烦，麻烦不上门，你的心境自然就比较清静。至于我们能否不犯戒，则需要看是否可以控制住自己的行为了。另外，戒，不单单只不令别人痛苦，也要...

现在的城市生活非常紧张，城市人无时无刻都活在压力之中。情绪病十万个人之中可能9.5%的人都存在困扰，但是忧郁病跟情绪病有什么区别呢？忧郁病有多可怕，恢复率有多高~~~

李子玉这本书，成功告诉我们忧郁病并不可怕，可怕的是自己不敢面对自己的心魔~~这本书除了介绍她自己的...

[憂鬱病並不可怕 下载链接1](#)