

《我的躁郁人生》

图书基本信息

书名：《我的躁郁人生》

13位ISBN编号：9787562467427

10位ISBN编号：7562467420

出版时间：2012-6

出版社：重庆大学出版社

作者：[美] 玛雅·郝芭琪

页数：364

译者：一熙

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《我的躁郁人生》

前言

那就是二十岁的我，躺在明尼阿波利斯公寓间的浴室里，神情麻木、酩酊大醉、神志不清；手拿着刀子在自己的胳膊上精心地雕琢着——那是一片叶子和一条蛇的图案。一盏灯悬在浴室的半空，裸露的灯泡连着脏兮兮的电线。灯泡随着从敞开的窗户吹进来的风，左右摇摆着。透过窗台，我看见邻近的小巷和砖砌的建筑物上都蒙上了一层薄薄的烟尘。街对面，一个女人穿着拖鞋坐在宽大的沙发椅上看电视，轻松搞笑的娱乐节目让她笑个不停。我收回目光，开始用抹布清理血迹。鲜血把地板弄得一团糟（我提醒自己：一定要把地板上的血迹清理干净），我听见楼下的什么地方，浣熊把垃圾桶的盖子弄得叮当作响。时间变得时断时续，恍若隔世，又好像迫在眉睫，我分辨不清。我欣赏着自己在胳膊上的作品，鲜血顺着胳膊向下汨汨流淌，绕过我的手腕，从指尖滴落到肮脏的自瓷地板上。自残行为已经持续了好几个月。这样做的好处是可以平复纷扰的思绪，缓解疯狂所带来的沉重压力。要知道疯狂长久以来碾压在我心头，让人难以自拔，与生活如影随形，而且最近几天的情况尤其糟糕。过去的几年中，我的情绪时而高昂、时而低落。刚开始时心情仿佛被变幻的色彩点燃，如电流穿越般悸动，一时间情绪高亢；然后黑暗和血腥笼罩了一切，身子一歪栽倒在客厅的地板上。不断膨胀的绝望从内心深处向外蔓延，就好像要撕开我的胸膛。从孩提时代开始，我就一直忍受这种情绪波动的折磨，耳畔仿佛响着过山车高速运行时车轮发出的咔哒咔哒声，身体在狭小的车厢里左右摇摆、在转弯时紧紧贴在车门上。步入成年后，疯狂终于真正进入我的生活。长久以来一直担心并竭力避免的状况终于如约而至，我彻底失去了对自己情绪的控制，无法继续与之抗争。我划破了我的动脉血管。等等：首先必须有这样的念头，然后才作出一个决定，最后要经历一系列符合逻辑的过程。可起因到底是什么呢？伤口里露出白森森的骨头，接下来鲜血飞溅到了墙上。我感觉身体在慢慢下沉，可这真的不是我的本意，我只是想尝试一下而已。抽搐的身体沿着地板向前爬行，右手肘部努力保持身体平衡，同时把受伤的左手举在空中，我就这样贴着地板朝卧室电话的方向爬过去。时间是不是停止了？还是在飞速流逝？猫蹭着我的鼻子，用爪子抓我，在旁边喵喵叫。终于爬到了目的地，用右手把电话抓落到地板上，歪着脑袋把耳朵贴在电话听筒上。听筒中有人在说话，我很惊讶她说话时紧张的语气“有毛巾吗？”“紧扎伤口”“高举手臂”——救援人员马上就到——突然之间门被撞开了，慌张的一群人和投下的阴影围绕在四周。我扔下听筒，任由这股潮水没过头顶，有行将溺水的感觉。他们的嘴在水下开合，声音在水中弥漫升腾，还有脉搏吗？车门关闭的啾啾声传来。我感觉自己在太空遨游，救护车哀号的笛声渐行渐远。霓虹灯在头顶不断闪过，我平躺在担架上，耳畔传来急促、尖利、重复的声响：那是轮子与地板摩擦发出的咔哒声。人们推着担架前行，明暗交替的灯光在眼前闪现，最后进入一个灯火通明的地方。我无法动弹，感觉身子沉到了水底，又好像被病床吞噬了，等等，这不是床，四周竖着的栏杆让它看起来更像个笼子。我们急匆匆地赶路，两侧都有人推着笼子一路飞奔。干嘛这样着急？沉重的左臂有一种妙不可言的感觉，奇妙的疼痛感从手臂中急匆匆地穿过，如同闪电释放的光亮从手掌一直延伸到肩头，以手臂为中心向外发散开来，发出的电流穿透了整个身体。我想抬起手臂，可是它好像有一千磅重。我想抬头看看它，顺便打量四周看自己身在何处，可是也无法做到。脑袋像灌了铅一样沉重，透过眼角的余光可以瞥见旁观的人，他们饶有兴致地观察着气若游丝的我。我休克了。他们找到我的时候说了这个词。“她休克了”，一个人对其他人说到。他们是谁？他们砸坏了我家大门。噢，他们会赔偿损失吗？我十分不满，然后又昏了过去。醒过来后，我发现身上还穿着白色的新毛衣。真后悔当初穿了这件衣服，因为现在上面沾满了暗红色的血迹。真是浪费钱！队伍已经停了下来，人们围在四周低头注视着我。他们看起来就像一片小树林，而我躺在林中的空地上动弹不得。是什么时候弄的？用了什么工具？他们在提问，声音听起来是那么遥远。我不记得了——你们都别担心了——我还是回家好了——我可以回家吗？我感到有点不舒服——我呕吐起来，他们端来个东西让我吐在里面。我很抱歉，我说，这是个意外。求你们啦，我想回家。我的鞋子在哪里？真的说了这些话吗？总之没有人停下来搭理我，大家都急匆匆地走来走去。一定是在医院里吧？因为只有医院里的人才这样忙个不停。他们都是天生的大嗓门，在不绝于耳的喊叫声中忙碌地穿行于病房之间。用得着这样急吗？胳膊上的小伤会让我送命？真的吗？哈哈，好像已经感觉不到它的存在了，只是觉得它应该还在，又或者曾经在这里。现在，只是觉得那个部位还隐约有点重量。他们把我的胳膊截掉了吗？嗯，那也没关系。反正不再喜欢它了，哈哈。看起来没有人听懂了我讲的笑话。突然意识到自己在尖叫，我赶紧闭上嘴，对自己的行为羞愧不已。要小心点，否则他们会觉得我是个疯子。一会儿醒来，一会儿昏迷，就这样循环往复。像经历了漫长的岁月，又或者只持续了一

《我的躁郁人生》

分钟、一秒钟、一毫秒；或许只是刹那之间，就像根本没有发生过；的确，要是失去了知觉，又怎么能这样清醒呢？难道这就是人们所说的神志不清吗？可是，我真的很少有这样的感觉。手臂疼痛难忍，我牢骚满腹地把头转向最近的那个人，准备向他倾诉和抱怨。但是突然间他消失得无影无踪，只看见手臂部位变成了一个巨大的布满缝隙的红色物体，那是凝固了的血块，看起来就像生牛排，让人想起“血肉”这个词。对，就是这个词！从一个德语单词衍生过来的。该死的手在眼前晃动，有一只手紧紧地握住我的前臂，手指交缠着把红色的缝隙挤压贴紧，他把一根针扎进那个缝隙？“安静点！看在上帝的份上，来个人按住她！”他一次又一次把针插进那里，耳边传来凄厉的尖叫声。可能就是我吧？没什么疼痛感，但是既害怕又恐惧。细细的针闪着银光滑入那块“血肉”当中，我觉得自己变成了一块牛排。他们先把我肢解得七零八落，然后把切下来的部分盛进浅浅的银质餐盘做成一道美食。眼前晃动的巨大手掌正忙着缝合伤口。真是荒唐！难道他们不知道用咬水把伤口粘起来吗？真是小题大做——噢，我的天哪！我大叫起来（可能吧。也许是想象而已），不过接下来的场景直到现在还记忆犹新，因为尖叫声差点掀翻了屋顶（这可是千真万确、毫不夸张）。“你们觉得是我干的吗？真是个傻瓜！没想到会这样子！但愿他们能相信我，只是轻轻的一刀，谁知道会这样，弄得一团糟，我很抱歉，看，到处都是血！还弄脏了毛衣！”我昏过去，醒过来，又昏了过去。“你休克了。能听到我说话吗？能听到我的声音吗，玛丽亚？”“看来她完全不省人事了”，一个人说道。他们像巨人耸立在病床周围，而且还把名字叫错了，应该是玛雅，我说，第一个音节要重读。“是吗？亲爱的。”“嗯”，我说，“本来就是”。“好的，亲爱的，我知道了。好好休息。”忿忿不平中，我闭目养神。他们连名字都叫不出来，怎么能救我的性命？这样不是救了别人的命吗？救了一个叫玛丽亚的女人。我突然在想：他们为什么要救我的命呢？噢，天哪！想起来了，回忆中我走进了房间、掏出了刀子。笨蛋！该怎么解释发生的一切？那双手已经把伤口由内向外缝合起来，准备在伤口表面再进行一道缝合。一道不就够了吗？白痴，忙着缝合伤口的那双手仿佛在冷冷地回答。我看着身边忙碌的医生，他摇着头，脸上露出憎恶的表情，动作迅速地缝合伤口。他真他妈的蠢。再次声明，用刀子切开动脉血管并不是我的初衷，因为医生往往会嘲笑这种愚蠢行为。鲜血从头顶的一个袋子中滴到一根细细的管子里，我猜这根管子连接着身体。从昏厥中苏醒，我看到大大的肚子在面前晃动，时不时紧挨着床沿。目光沿着身体一路上移，我看到了一张美丽的脸。啊哈！她怀孕了！总算弄明白了。可是，身旁为什么要站着一个孕妇呢？刚刚那双手的主人到哪里去了？“你要转到精神病房吗？”“上帝呀，绝不！”我嘲笑这样的建议，然后竭力让自己看起来像个正常人。忍着手臂上的伤痛，努力想从病床上撑起身子来，却颓然瘫倒在床上，在痛楚中大声呻吟。惨痛的经历带给我的教训是：无论如何都不要挪动左胳膊了。“你需要转到精神病房吗？”她又问。“不！”我大叫起来。这是次意外，当时正在做饭，突然刀子滑落了，别担心，我没打算要——不能说出那个词，在字里行间的空缺处得挑好一点、安全一点的词语放进去。脑袋眩晕得厉害，我希望她能够走开，这样就可以回家了——可是谁敢让一个刚刚差一点用刀子把胳膊切掉的女人独自回家呢？“你能签安全协议吗？”怀了孕的精神病科医生问我。有谁知道她怀孕了？“当然可以”，我信誓旦旦。“你敢保证回家之后不再伤害自己吗？”“那当然！”我说。开个小小的玩笑，就算我现在拿起刀子也切不开另一只胳膊了，左臂伤得那么严重！我大笑起来，随着笑声抖动的身子差点从床上掉下去。她居然不觉得好笑，真是没有幽默感。她放我回家了。医院的规定是尽可能少地限制病人的自由。如果医院觉得你可以保证自己的安全，他们还可以在精神病房中空出一个床位给别人。我坚信自己可以做到这一点，于是签了安全协议，发誓不再用刀子自残。接着叫了辆出租车钻进车厢，脑袋还是晕乎乎的，胳膊上缠着厚厚的绷带。拂些时分，回到血迹斑斑、凌乱不堪的房间，黑暗仍弥漫在房间里，我告诉自己等到天亮时再来把这里打扫干净。从十六岁开始，我就频繁进出精神病医院。起初医生的诊断结果是饮食失调。年复一年，生活如同一场梦魇，充斥着饥饿、狂欢和自我的救赎；极端的情绪周而复始，最后几乎置我于死地。不过在过去的一年中情况有所改观，所有的症状看起来都消除了（如同改弦更张了）。医生们觉得我只有点轻微的抑郁症状，不过碰到任何一个有饮食失调问题的病人，他们都会认为患了抑郁症，于是他们给我开了百忧解，这种刚刚上市的新药，号称可以治疗所有的精神疾病，像糖果一样适合所有的病人和症状。但事实上抑郁并不是问题的全部，服用百忧解反而让我陷入了完全的狂躁和麻木当中。刚刚提到的用刀子切开胳膊，其原因之一就是错误地把它当成了食物原料，想把它切下来放到烧烤架上。变化无常的情绪主宰了我。在狂躁或情绪混乱的状态中体会到抑郁所带来的绝望之感，与之伴随的是由狂躁所产生的极度兴奋和冲动，最终陷入狂暴而难以控制的能量当中，可怕的思绪在头脑中奔流。人们常常为了平复这些思绪而置自己于死

《我的躁郁人生》

地。严重抑郁症患者不一定能体会到这种能量，不管是躁郁症还是单纯的抑郁症。令人感到讽刺的是，随着病人情况的改善，自杀的危险反而更大，因为他们终于获得了实施自杀计划的能量。事实上，令人担忧的是，很多躁郁症患者是在无意中自杀的。狂躁激发了这些疯狂而冲动的行为，这种强烈的欲望把人推向情绪的极端，推向危险的边缘。患者会以每小时一百英里的速度飙车、沉溺于毒品和酒精当中、从窗口纵身而下或自残。总之，这些极端的行为足以导致意外死亡。谁又能明白，是什么让我突然之间有一种难以控制的欲望来挥刀自残？不知道这样的自杀行为是故意的，还是一次意外？这当然不是我的初衷。狂躁，加上错误地服用药物所导致的愈加狂躁，让我举起了手中的刀子，完全没有意识到会有怎样的后果。注视着自己的右手把刀子扎进左手手臂。脑海中根本就没有浮现出死亡这个词。没有人考虑过问题的原因是躁郁症——我本人、多年以来接触到的临床医生、精神科医生和治疗医生都没有考虑过，因为没有人完全知晓这种病症。接下来的日子里，情况会愈加糟糕和难以置信，我成了典型的躁郁症病例，病痛的折磨几乎如影随形。可是在当时，他们又怎么知道呢？躁郁症很少被提及，甚至连对精神疾病都知之甚少。没有人知道如何寻求治疗方式，看着病床上的我，他们也束手无策、爱莫能助。他们、我、所有人都觉得我就是个灾星和捣乱者。外公在电话里说，“哦，你还没有把迷糊的脑子弄清醒吗？”哈哈，有趣的老头，酒后的胡言乱语。可不要责怪他提出这样的问题。从小时候能记事开始，大家就会问我这样的问题。他们猜想，等到她长大成人，脑子自然就清醒了。脑子随着年龄增长而愈加混乱，情绪失调吞噬了我。极端情绪与我逐渐融为一体。在一团浑浑噩噩中蹒跚前行。

《我的躁郁人生》

内容概要

本书介绍了一个躁郁症患者与疾病作斗争并最终获得成功的真实记录，她纪录自我绝食挨饿、药物滥用、破产、自残与无数次的送医急救。她结婚并安定下来，却还是不能摆脱躁郁症所带来的心理折磨，罔论情绪低荡到谷底的强烈失落感。直到她遇到躁郁症治疗权威的医生，才一步步重新开始她的人生。本书精准的描写出躁郁症痛苦、绝望，病人与家人朋友间的担心害怕，以及最后学会控制疾病的喜悦。

本书可作为躁郁症患者战胜疾病作为参考和支持。

《我的躁郁人生》

作者简介

玛雅·郝芭琪，普利策提名畅销书作家、屡获殊荣的记者，在美国众多大学教授写作和文学。她的作品被翻译成十几种文字，在全球几十个国家畅销不衰。她和她的丈夫住在明尼苏达州的明尼阿波利斯市。本书作者玛雅·郝芭琪于1974年出生于美国加州，是著名的畅销心理书作家，9岁起便开始遭遇饮食失调症和躁郁症的困扰。23岁时完成的自传体小说《颓废》获得1998年普利策奖提名，仅在美国就销售上百万册，并被翻译成14种文字，在全球几十个国家畅销不衰。2005年出版的第二本书《隆冬》也广受好评。2008年4月，她的第三本书《疯狂》问世，书中再次将作者的心路历程娓娓道来，被评论界认为是近年来有关心理疾病最重要的作品之一。

《我的躁郁人生》

书籍目录

序言

自残

1994年11月5日

第一部分

羊人

1978年

他们知道什么

1979年

抑郁

1981年

祈祷

1983年

食物

1984年

炉子下的酒瓶

1985年

崩溃

1988年

逃跑

密歇根，1989年

明尼阿波利斯

1990年

加利福尼亚

1990年

明尼阿波利斯

1991年

华盛顿

1992年

1993年

1994年

病情全面发作

1995年

第二部分

新生活

1996年

诊断

1997年4月

病情发作

1997年7月，上午9点

47病区

同一天

旅行

1998年1月

轻度狂躁

1998年7月

杰瑞

1998年夏末...

《我的躁郁人生》

《我的躁郁人生》

章节摘录

《我的躁郁人生》

编辑推荐

《鹿鸣心理:我的躁郁人生》内容介绍：那就是二十岁的我，躺在明尼阿波利斯公寓间的浴室里，神情麻木、酩酊大醉、神志不清；手拿着刀子在自己的胳膊上精心地雕琢着——那是一片叶子和一条蛇的图案。一盏灯悬在浴室的半空，裸露的灯泡连着脏兮兮的电线。灯泡随着从敞开的窗户吹进来的风，左右摇摆着。透过窗台，我看见邻近的小巷和砖砌的建筑物上都蒙上了一层薄薄的烟尘。街对面，一个女人穿着拖鞋坐在宽大的沙发椅上看电视，轻松搞笑的娱乐节目让她笑个不停。我收回目光，开始用抹布清理血迹。鲜血把地板弄得一团糟（我提醒自己：一定要把地板上的血迹清理干净），我听见楼下的什么地方，浣熊把垃圾桶的盖子弄得叮当作响。时间变得时断时续，恍若隔世，又好像迫在眉睫，我分辨不清。我欣赏着自己在胳膊上的作品，鲜血顺着胳膊向下汨汨流淌，绕过我的手腕，从指尖滴落到肮脏的自瓷地板上。

《我的躁郁人生》

精彩短评

- 1、读不下去了。
- 2、内容觉得一般，感觉真实度比较高，但是个人无法理解
- 3、不适合一般人。好可怜的作者。
- 4、瑰丽的文字，躁乱的人生，从未放弃过正常生活的魅力女性，所以克服病带来的种种困难，在自己的坚持下，在亲人的帮助中，慢慢地恢复，去追求、勇敢地面向残酷的生活
- 5、有时候觉得我就有些躁郁。。。所以买来看看。。。取取经。。。
- 6、为直面疾病的勇气喝采
- 7、活在世上，如同行在地狱，可怜可悲
- 8、彬
- 9、普通的人生实属不易,平凡的每一天都不是必然.
- 10、「不能讓任何人看到我 他們會看出我是個瘋子」
- 11、读后感：躁郁症几乎不能得到根治，患者必须接受它作为生命的一部分，这种接受本身就有疗愈作用。如果你身边有这样的“朋友”，你也只能接受TA有时候匪夷所思的表现。

《我的躁郁人生》

精彩书评

- 1、这本书将躁郁症的病情描述得很到位，感同身受，可是关于应该如何面对这个病和应该如何治疗，我觉得这本书并没有参考意义。而且作者的情况属于极端情况，我觉得，其实生活中很多的情况都没有这么严重，所以这本书并不是很能说明问题。
- 2、读吧，结果就是一切爆发出来，也许就自我治疗好了。别读，如果你依旧在害怕。不管读了还是没读，都希望你在之后搞点正能量的东西去high-high。可以找到一个人来随便探讨点什么就更好了。希望你是幸运到躁郁只会打扰你一次的人。祝好运！

章节试读

1、《我的躁郁人生》的笔记-第42页

我扔下書包「你怎麼了」我在房間的這頭問他 其實根本不想理會他怎麼了 我厭倦這一切 你永遠不會知道接下來他有什麼舉動
他蜷縮起身子 用胳膊抱住膝蓋
「我不知道 瑪雅」他說 開始哭泣「真的不知道」
我無力地望著他 想跑過去對他拳打腳踢直到他站起來 每次看到他這樣子 我都有種溺水而不能自拔的感覺 他的悲傷像一雙大手緊貼著我的喉嚨 讓我無法呼吸 我已經耗盡了可以將他從悲傷中拯救出來的愛
「你知道那些下午」他說 呼吸中帶著顫抖「你在生活中前行 一切都好好的 然後下午就到來了 感覺就像被狂風擊倒 一切都糟糕起來」他嘆了口氣 慢慢直起身子 端坐在躺椅上 肩膀鬆拉著「就這樣」他說
「就像那些過去的下午一樣」
沈默了片刻 他又躺了下去
我應該說我愛他 應該說一切都會好起來的 但事實並非如此
走過大廳來到我的房間 側著身子躺在床上 望著牆壁 藍色花紋的牆紙挨著鼻子 我努力控制著 但還是忍不住哭了
我知道父親所說的那些下午
不知是不是有一段時間沒看中譯本小說 / 傳記的緣故 有點不太習慣譯者的一些語句 作者本身的文字功底無疑是很棒的 對於過去的回憶和場景還原的細緻和勇氣令人佩服 也不禁感慨她的幸運——有那麼多一直支持不放棄她的人 想必她也是一個可愛的人吧

想到最近聽到的一場關於荒謬和哲思的講座 如果說人生最好的事情便是沒有出世或者馬上去死 而卡繆卻告訴我們明知人生的荒謬和無意義卻選擇直面 便是人性的光輝所在
羅曼羅蘭也說 世界上只有一種真正的英雄主義 就是在認清生活真相之後仍然熱愛生活
道家也告訴我們要let it go
somehow跟文中要跟躁鬱症相處的過去現在和未來殊途同歸

《我的躁郁人生》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com