

# 《旷野无人》

## 图书基本信息

书名：《旷野无人》

13位ISBN编号：9787020096244

10位ISBN编号：7020096247

出版时间：2008-6

出版社：人民文学出版社

作者：李兰妮

页数：375

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](http://www.tushu000.com)

# 《旷野无人》

## 内容概要

与抑郁症顽强搏斗的李兰妮，1988年罹患癌症，三次手术、五次化疗；这些年，她一直服用赛乐特、奇比特等抗抑郁药。疾病的折磨让她感到：活着比死去更难！

然而，李兰妮活了下来！走了出来！她不再忌讳说自己的病，而且从病人变成了半个专家。

《旷野无人(一个抑郁症患者的精神档案)》（作者：李兰妮）完全真实地呈现了抑郁症的病状和治疗的过程，以及生理、心理和家族、社会、文化的成因。

相信《旷野无人(一个抑郁症患者的精神档案)》能给饱受抑郁症折磨的人们提供实实在在的帮助。

## 《旷野无人》

### 精彩短评

- 1、第一次真正懂得抑郁症，理解万岁。
- 2、14年6月看的，这本书让我知道抑郁症不是心理疾病，在我心底埋下了探索神经科学的种子。
- 3、不身在其中，不能体会这种感受。但是至少是从侧面了解了抑郁症对于一个人的伤害和毁灭
- 4、很有感触，比一般的书伟大。
- 5、抑郁症就像一座冰山 冷峻寂静寒意四起 如同旷野无人 悲寥到不知向谁诉起
- 6、将无形的痛苦用语言具现了出来，原谅我并不想看完。
- 7、没看完 不敢再看
- 8、平静度日，生命总有出路。
- 9、展示了这类人群的真实生活状态，不错，这一挂的还有电影《推拿》，好像还在国外拿了什么奖
- 10、无法完全痊愈的疾病。该怎么彻底走出死荫的幽谷。
- 11、略坑
- 12、快看看她留下来的梦。敏感而脆弱的心要是没有宗教的力量会常遭侵扰。抑郁不抑郁都可看。
- 13、一本很大程度上能带给读者“抑郁”感受的书。在看的时候读读停停，但书中作者的情绪一直影响着我。她的日记中讲述了她确诊 疗愈的过程 包括对童年的一些回忆。当这些都串联在一起时，读者也能慢慢理清，对于她为什么会患上抑郁症。会有一种，嗯，共鸣之处。
- 14、对抑郁症有所了解
- 15、一个抑郁症患者的自述，震撼，目前只看了一半，很压抑的一本书，以后有空再看。
- 16、三星半，断断续续地看完。有过那么一段痛苦的经历，这份痛楚，希望能被世人所理解。
- 17、不敢再打开看了，犹如烙印一般
- 18、黑暗虽然诱人沉溺，但逃避太懦弱，千万千万不要放手。
- 19、看这本书没什么愉快的过程 医学的部分我知道 这个老女人吐槽的部分很厌烦
- 20、虽然说有局限性。不过作者是用心的。还是很有价值的！
- 21、压抑！压抑！压抑！自杀论
- 22、心情压抑地读完
- 23、关于信仰和抑郁症，我都不懂。但作者以亲身经历让我明白，主不能包治百病。
- 24、本来以为我懂，看完以后我真不懂了
- 25、震撼人心，直击灵魂。
- 26、垃圾滚
- 27、关于抑郁症与信仰的病历记录。有童年的阴影，也有对心理障碍的觉醒，以及自我拯救。在难以察觉的病痛之下，生命的尊严是学会放弃，还是坚持自己的道德信仰？觉得每个人都该读读它。不仅仅你一人承受这般苦难。而我自己的阴影和旷野是如此微不足道。
- 28、状态好的时候就不想看这本书 所以也是看了两个月左右吧 由衷敬佩作者 很多地方有启示 可参照我想我还是继续记录我自己的梦
- 29、痛到毛骨悚然。决意展开自救和救他，不要再让精神黑洞榨干我们的上一辈，我们和下一代。
- 30、08年刚出这版的时候就看了..后来不知道被谁借走从此杳无音讯..遂买了本新的..又再看了一遍..仍然受教..
- 31、在我最抑郁的那段日子看了这本书，书很厚，每天看一点，看书的过程也变成了疗伤的过程。初识李兰妮是在《锵锵三人行》，那时听她说话，我不喜欢她，觉得她神神叨叨。等自己抑郁了，再看视频，却有不同的感受，我很喜欢她，觉得她坚强勇敢。同样也是通过那个节目得知了这本书，感谢主。  
一本重新让我回归信仰的一本书，但却是一本不敢再重读的书。
- 32、书好；不推荐。因：写作是为了生活，本不是为了传播。
- 33、今天看完了这本旷野无人 深觉自己不够坚强 一度因为失恋抑郁过一段时间 也有出现书里描述的一些感觉 需要安静 不想讲话 没有精力做事情 无法思考 只想躺在床上 还会出现心悸 幻想过很多次刀插进心脏的场面 真的是一段很难熬的时光 拼命向身边的朋友求助 倾诉 然而没有人能救你 你总是停不下来的去幻想 所有的事情都往消极的方面想 现在的话好多了 偶尔还会陷入负面情绪里。但还是相信没有过不去的坎 我们都会好的

## 《旷野无人》

34、读起来很压抑，但放不下

35、血汗写就 本来想好好写篇读书笔记 但是上班时候太忙 晚上回去时间又太快 好吧 懒人就不找借口了

1、画了三四天的时间看完这本书，很多东西不吐不快。看书的这几天睡眠很不好，多梦，易醒，似乎唤起了内心的某些东西。书的封面用的是作者在重病期间最喜欢的蓝色。不像旷野，倒是有点像大海连着星空。边看边检醒自己，我好像许久没有真正快乐过，今年三月份心理老师让我写十年来我最快乐的三件事，我想了很久无从下笔。其实相比李兰妮老师，我那根本就不叫抑郁吧。只是对读了半年大学的自己，越来越觉得的不对劲，什么事都去尝试，最终却是一事无成，一本书上说这就是因为没有正确的认识自己。忙的时候不知道在忙什么，静下来的时候，坐立不安，内心惶恐的可怕。面对同学，谨小慎微，不敢表达自己的真实想法，害怕被遗弃。注意力没办法集中，学习吃力，辩论赛上都能魂飞魄散。失眠，早醒，大清早总觉得胸口有重石，压抑，对将要到来的一天充满忧虑。原以为回到家里，情况会好一些，没料想，父母不仅没能让我安下心来，反而更加加重了我的不安全感。来到学校后，三月份，果断去看了心理医生，瞒着周围的人，花了四百大洋，一测试，什么乱七八糟的焦虑，强迫，抑郁。可是我也没办法，一次三四百，不是我这种家庭支付得起的，忍了一两个月，转战我们学校的心理咨询室。老师觉得我的情况有点严重，推荐我去看精神科的医生，做了一系列的检查，头发花白的专家说：从检查来看还是有点问题的，吃点药吧，边上学边治疗。吃的是百洛特和氯硝安定。医生说这药小孩都能吃，没什么副作用，我也就放心了。可是后来，嗜睡，头痛，学习能力下降，食欲下降，体重锐减，吃了两个月后，我是只感受到药的副作用。由于我是通过学校和那位医生联系的，不能在正常时间去看病，只能在他下班后的时间，专家忙，电话打不通，每次开药说不了几句话，这个治疗我也失去了信心。后来就擅自停药了，之后，也没继续吃药。停药除了因为看病太麻烦，而且又要从头开始疗程之外，我受不了药的副作用，我正处于学习的重要阶段，大学四年我耽搁不起。在去看心理老师之前我对自己出现这种心理问题困惑不已，我一直以为是初中的时候只身一人到县城里读书，因为一个农村娃陷入城里娃中的自卑感和自身要强性格的矛盾所造成的。后来才知道，是我的成长环境，是我的童年，是我父母的性格和教育方法，造成了现在的我。在看《旷野无人》的时候，李兰妮老师的经历更加验证了这种精神疾病的根源。同样，对我影响最深的是我的母亲，我家是典型的女强男弱，但不是严格的女强男弱，母亲负责养家，表面上家里的大小事都是母亲做主，俨然一家之主，风光无限。只有家里人知道，她们那个年代的女性不可能做到真正的强，骨子里男尊女卑的思想让母亲无论经济，事物决断上的地位如何，反正，在家人眼里，只不过一介女流，在外面累死累活，回到家里丈夫要打要骂除了流泪别无他法。小时候家里就是这样，母亲辛苦养家，却费力不讨好，生的两个女儿，婆家总是有些冷眼相待。母亲说生我的时候，正是春忙时节，因为生的是女儿，婆家人生气，坐月子的时候，家里人做农活回来，看见冷锅冷灶的没人生火做饭，就把犁往屋里一扔，地板都震起来了，母亲坐在房间捂着胸口默默垂泪。家里没柴火，没人去砍，母亲在月子里只能去割点毛草，受了凉，落下一辈子病根。母亲本是个漂亮聪慧的人，读书的时候也曾是学校的风云人物，就是后来做小生意，母亲也是有胆有识的第一批人，只是后来高考的时候大病一场，命运就此改变。母亲肯定心有不甘，总叹命苦。小时候的我聪明伶俐，小嘴巴能说会道，母亲便把希望都放在了我身上，她的苦难史从不对我隐瞒，更是就此激励我要争气！于是我很争气，什么事都不甘落后他人，在学校是混得风生水起，谁都知道搞小贩家的小女儿读书厉害，嘴巴厉害。走在路上我那自豪感都随处而来。初中那会儿，才开学的时候被人叫“乡下瘪”，一学期后，班长，班里第二，主持家长会，进学生会。。。那是忙的不亦乐乎，开家长回的时候，衣着朴素头发有些许花白的母亲坐在那群衣冠楚楚，浓妆淡抹的家长中间竟是赢得满教室的艳羡。那是我最幸福的时刻，我那时并没有意识到，我所做的一切，我所努力的一切都是为了妈妈高兴，妈妈高兴我就高兴。这之中没有我自己。高中的时候，越来越力不从心，我无法再做母亲那骄傲的女儿，朋友说我压力太大，背负了太多东西，它们压制了我。我一直不明白，我觉得我没什么压力呀。母亲也看出了我的吃力，她不同父亲，不会在我考不好的时候骂我，她会说：尽力了就好，考个二本也没关系。可是我明白，她也是矛盾的，作为母亲，她不远看着我快乐，可是作为她自己，她比谁都想我扬眉吐气，就好像每次我取得什么成绩时，她才会有真正的高昂的，轻松的，愉快的声音。就这么一直在母亲的期望中成长，追逐，从来不知道什么是真正的自己，什么时候的自己是真正的快乐，以母喜，以母悲的信念是支撑我的动力。迷失自我的人始终活在自己的表面，做一件事情只注重结果，它会给你带来什么，荣誉，满足感，安全感？于是我不断追逐，越追，内心越虚无，越恐慌。家已经不能给我安全感，父亲的外弱内强，母亲的外强内弱，都让我觉得在家里找不到庇护。母亲更是不断地强调，我么家怎么怎么不如别人

，村里哪个人哪个人看不起我们，（其实很多东西都是自己吓自己，现实情况比母亲想得好得多，可能是母亲的经历练就她强大的神经系统，未雨绸缪，防患未然，人总是这样，在自己想象的恐惧中，惶惶不可终日）···我逼着自己强大，保护自己，保护母亲，却不知外表强大了，内心的自己却一直没有长大。我大八岁的姐姐，年幼时，乖巧懂事，吃苦耐劳，属牛的她真的就像牛一样，撑着我们这个自己看来摇摇欲坠的家。作为长女的她，内心的创伤和自卑远比我要严重得多，现在姐姐已为人母，却总是和家里隔着一层膜，从不主动和家里聊天，打电话。她在婆家过得如何我们一点都不知道，只是凭直觉，我知道，不幸福。昨晚还做梦，梦见我把姐姐从一场危机中解救出来，然后姐妹俩像小时候那样亲密无间，只是现实中的自己远没有梦中的我坚强勇敢。母亲现在仍然觉得，自己过得日子苦不堪言。有病她就撑着，一百块的检查费她不愿意出，每天早上四五点起床，进货，卖东西，晚上担心东西卖不出睡不着觉，觉得我还没毕业，她还有山一样大的压力，没钱，没安全感，在她想象的恐惧里惶恐不安。近一年来，和她打电话，试着从各种角度让她意识到，她的苦难，很多时候，不是生活的问题，是她自己的问题。试着让她放下这些包袱，轻松一点的活着。成效不大，只是很多时候我说着这些话，她在那头沉默，聪慧如她，即使年过半百，仍然相信她会懂我的一片心。幼时我想给她那些光宗耀祖的荣耀这辈子我或许做不到，但是我想给她一个她自己能给自己幸福的晚年。这也算是我的孝心了吧，至于父亲，那是个好哄的主，他从来就不知道我们活在水深火热中，一个电话，他就乐得直呼我小名（小时候从不叫）然后乐呵乐呵去看电视。把我妈哄成我爸那样，把我姐哄得愿意与我吐露心声，把我自己哄得随心而动，我就功德圆满了。很感谢这本书，教会我“信，爱”的重要性，反思我自己的经历，不说能治天下，至少能学着修身，齐家。

2、如果不是连续的早醒，连续的恐惧而清晰的梦，连续的悲伤不已，我也不相信抑郁症会找上门，跟作者比较起来，我又何其幸运，仅仅轻度抑郁，靠着三个月的维生素B，鱼肝油，几十本书籍，除了上班剩余时间都与外界隔离去熬过那些漫长的日子，三个月像是三年那么长，不能说我已经完全渡过这样的黑暗，但至少我现在能笑起来。四月刚开始的时候我以为只是一个单独的事件造成的暂时焦虑和难过，服用一些安眠药帮助睡眠，后来的发展情况远远超乎意料，这其实是经年累月的一连串事件把神经拉到了极限。每天凌晨4.5点醒来，脑子飞快的转动，根本停不下来，出门被火热的阳光灼烤，世界犹如一个坟场，每天背负着巨大的哀伤在它里面穿行，分不清是我死了还是世界死了。上班的时间神经像吊了一个铅块，随时可能被拉断，不想与任何人说话，频繁的上厕所，把自己关在一个咫尺间方的格子里猛烈的宣泄情绪以维持还算正常的状态出现在人面前，最严重的两个月一半以上时间都在迟到早退，好在因为经常加班公司允许。每天间歇性腹痛，头痛，耳鸣，甚至开始拼命幻想另一个人格的出现阻止目前状况的恶化。到了晚上那种悲痛感有所缓解，这种持续不正常的感受让我意识到自己不好了，反复的自责，自卑，自轻，厌世是生理出现问题。感谢网络信息的便捷让我知道抑郁症、5-羟色胺、神经传到等问题的根源。我还能读书，找了不少自杀或者意图自杀的作者写过的书，包里随时装着一本书，就像装着自我救赎的圣经一样，别人玩手机的时间我拼命把自己陷在书里，我甚至觉得自己没有轻生是因为没找到适当的轻生方式。一位作家说：你不见得比别人痛些，你只是表达的精彩些。这些严重抑郁的作者写过的书却不是颓废，虚幻，厌世，恰恰相反，他们对生命给予了最大的热诚和向往，比如写出《野性的呼唤》的杰克伦敦，《老人与海》的海明威，“春暖花开”这样诗句的海子。我也难以想像李兰妮面对这么多病痛是怎么熬过来的。一个抑郁症患者恐怕自己都说不清极致的恐惧是来自于对死亡的恐惧还是对活着的恐惧，抑或是对恐惧本身的恐惧。以前听到某某自杀，会跟普通的人反应一样：他/她怎么这么想不开？如今听到某某自杀，反应是：他/她怎么没有熬过来？人都是没有类似的经历很难想象或者理解某类感受或者情绪，唯独发生在自己身上时才体会到世间的灰度，颜色是死的、生命是死的、白昼是死的。听说重度抑郁是没有任何感受或者情绪的。所以我是那么幸运，我还能体验到悲恸和绝望，只是每天悲哀这个脓胞慢慢肿胀化脓扩散把自己包裹成一个活死人，那时候感到永远都快乐不起来了。后来每天情绪涌来的时候就用小纸片写下脑中停不下来的思绪，晚上回家整理的时候自己都不敢相信是自己写的。有人说抑郁的时候需要朋友家人的陪伴，我自己的感受却是抑郁的时候没有朋友也没有家人，全世界都是陌生人，你跟全世界格格不入，你根本不应该存在世间，你孤独的像一个透明的游魂。而你也在這時开始习惯夜色，习惯黑暗，这成了最能感受到存在的时刻。看一个重度抑郁症患者写的文字，印证了那句话，不见得我比别人痛苦，孤独会无限放大恐惧和痛苦，当我认为自己是唯一的苦行者时，赫然看到了一个更加苦楚的心灵，生死已经很轻，有时候生比死更需要勇气。书籍是人心灵最好的伴侣，只有身处黑暗中才能看到闪闪发光的東西，是人，是他們的文字，是他們的精神，那些都是希望，即便是微弱的，你并不孤单，

## 《旷野无人》

这世界上死去的和没有死去的人，他们满腹才华，他们其实都渴望着生，我们又有什么借口要放弃呢？站在悬崖边俯瞰深渊，你才能敬畏从容走近死亡的生。作者自我梳理的过程也给我们提供了一个查找病因的方法，抑郁症者最相似的地方是压抑，常年累月的压抑，表面却是乐观健康的人。了解病因和发展过程不仅对治疗有很大的帮助，也会让自己有意识的建立正面情绪。还有一本书叫《其实没那么糟》，作者是一位已经渡过抑郁期的插画师写的，时隔越久，越不容易再次进入当时的心里状态。无论是治愈者还是正在治愈者，他们写下他们的经历和感受让人能对这种病有一个更深入的了解。内心深处渴望被理解，但我更清楚要一个没有痛过得人去理解疼痛的感觉几乎是一件不可能的事，很多时候只能自救。但愿所有的抑郁症患者都能趟过泥沼闻到彼岸的花香。

3、2016年读完的第67本书，李兰妮《旷野无人》。最初想看这本书是focus在“抑郁症”上，全然不知作者是抑郁症患者兼癌症患者，并且是甲状腺癌。她说抑郁症是比癌症还要可怕的一种病，从现在引以为戒，我们都要当心。这书厚厚的，即便是今年春看，我也会受不了而想骂人的，因为实在是又臭又长，可今天我居然翻着快速浏览看完了。做为一本书，这本我不推荐，这书太私人了，没得抑郁症的人读不下去，有抑郁症的快去治病，感同身受得等你度过难关后才有功夫去讲。除去抑郁的病，我们更接受不了“癌”这个字，比较之下“瘤”接受起来就容易些，我们都怕死。广义上所有的人都在慢慢的死，所以死不应该是多么可怕的事，这个道理虽然每个人都懂，但我也知道懂是一回事，真正面对是另外一回事。虽然得“癌”是倒霉，可即便如此，为人还是当快乐至上，乐观不是随便挂嘴边，也不该是逞强给别人看，平静度日，生命总有出路。

4、知道李兰妮还是一年前听到她做客《锵锵三人行》的节目，她在节目中说她有癌症，还有重度抑郁症。我很好奇她是如何一路走来。这本书40多万字，带给了我很大的震撼。“每个生命都是尊贵的。每个都很重要。不论是生病的，还是残缺的、垂死的。我的使命就是，得癌症，得抑郁症，不死，老老实实把心得写出来。”这本书的确很厚重，分为82篇，每篇由认识日记、随笔、链接、补白四个部分构成，既有自我救治的过程，又有对抑郁成因的探寻，还有人类对抑郁症的经典认识。对于我来说，最难读下去的部分是认识日记，因为我能从中感受到作者巨大的痛苦，我常常想，作者该有一颗多么坚强的心啊！李媚在后记中说“她写《旷野无人》，我一直知道写得极难……她写出来的，充其量只有她经历的十分之一……兰妮出死入生，为世人做出美丽的见证。”简单摘抄一篇随笔中的部分内容：“那些关于抑郁症的书，都谈到了如今抑郁症病人增多的原因：过度紧张。生活的不稳定性；信息泛滥；增速；高期望值与实况之间的鸿沟……我们只关心职位会不会被别人取代。房要买车要换，人往高处走，迅速拼抢一切资源。工作环境变幻沉浮，居住位置东迁西移，家庭的聚散离合伤筋动骨，身边的人事朝是夕非。我们可以相信谁？我们能够求助谁？我们习惯说，活到老学到老。但是，在信息的洪流中，人被淹没窒息……父母恨不得儿女入名校，进跨国公司，拿百万年薪，嫁豪门娶名媛，生高智商美儿女。比尔盖茨能成功，我们为什么不能？怎么可以一次只做一件事？怎么敢‘练习只坐在阳光下的艺术’？怎么敢！”这让我想起了三年前读的另外一本书——于娟的《此生未完成》。书中有一篇中引用《不要恐惧抑郁症》中的话：“所有抑郁症患者的一个特征是，他们都试图尽可能长地躲藏在‘一切正常’的表象后面。”“他们巨大的自控能力和强大的意志，仍然使他们去履行每日的义务和要求，而把他们的病痛留给自己，不让身边的人有所察觉。”作者发问：什么时候，人们才懂得伸出援手？这本书对饱受抑郁症折磨的人来说，应该能提供很多帮助。对幸运的免受抑郁症折磨的我来说，让我对这种看似遥远，其实不远的慢性疾病有更多的了解，也让我对生命、对人性有更多的思考。

## 章节试读

### 1、《旷野无人》的笔记-第122页

#### 《不要恐惧抑郁症》摘录

神经质和有神经官能症的母亲，会把她的病症主要遗传给女儿。这些母亲的共同特征是，在女儿需要全面呵护的时期，没有足够的把感情投入到关照中去。。。。所有的作者都不愿意把这种关系结构归罪于母亲。。。。值得注意的是，没有发展稳定自我的母亲，往往是在限制而不是促进女儿的独立。这不仅会影响女儿未来与一个男人共同生活期望温馨和安全的爱情关系，而且也会引发抑郁的形成。

——【德】乌尔苏拉·努贝尔

### 2、《旷野无人》的笔记-第226页

多年来，我的亲情很淡很淡，我是一个无根的人没有故乡没有牵挂。

### 3、《旷野无人》的笔记-67

抗抑郁药物帕罗西汀开始服用会有很大的副作用，有可能出现抑郁症状的恶化，出现自杀意念和自杀行为，这种危险性持续存在，直到病情显著缓解。

服用抗抑郁药物的头七天，比化疗还难挨。

服药后，头皮脸皮至颈部都火辣辣的烧，强烈的恶心，从食管到胃部一阵阵痉挛。手脚冰凉抽筋/眼睛发蒙，眼眶发热潮湿。强烈的晕眩感，全身控住不住的震颤，打摆子似的忽冷忽热。极口渴，舌头干的焦痛发麻。喝水不能解渴，反引发呕吐。小便困难，坐在马桶上怎么也尿不出来，冷汗直沁。四肢/头颈的血管里鲜血沸腾，像锅炉里的热气烤的皮肤筋肉干痛。有时候恍惚得头很大很大，大得没有边儿；有时候觉得屋子像一个喝醉酒的怪物乱摇晃，天都让它摇进来了。

### 4、《旷野无人》的笔记-第144页

看《权能时间》，听水晶大教堂的讲道。爱的三个层次

1，我爱你，因为我想要你。（关乎欲念等）

2，我爱你，因为我需要你。（关乎婚姻等）

3，我爱你，因为你需要我。（超脱的，属灵的爱）

爱能使你得到人格。有爱，你仍有可能遭遇失败；但有爱你必不跌倒，必得着高尚的人格。

### 5、《旷野无人》的笔记-第65页

医生和父亲怕我受不起癌症的打击，特意瞒着我和家里其他人。不只是我的父母。也不只是在癌症手术这样的事情上，太多的父母儿女都选择隐瞒。都是出于爱的动机，结果却令人叹息。我们的传统习惯于报喜不报忧，喜欢保密，无论大事小事都不习惯公开透明，好将简单的事情复杂化。这种习惯的背后是一种精神上的敏感，脆弱，心理承受能力单薄，人与人之间的沟通，信任，默契/支持系统不健全，存在危机和故障。

也许，近百年的若果寡民当久了，大伤元气神气精气；多年来，人民不信天，不信地，不信人，不信神。你什么都不信，力量从何而来？你什么都不信，如何立足于天地万物间？你什么都不信，怎么会拥有平安，健康，美好的人生？

### 6、《旷野无人》的笔记-第45页

家代表了安全感/父母之爱/家庭亲情 人生的出发点，活着的基石，成长的源头。童年的经历使我



## 《旷野无人》

对家庭保持着若即若离的状态。多年来，“家”对我来说，不是港湾，不是休养地，它让我感到紧张/拘束。在外漂流久了累了想回家，但是回家几天之后就想走，就行一个人呆着。

### 7、《旷野无人》的笔记-第51页

我们生命的每一分钟，都是上帝所赐的礼物。上帝造我们每一个人，必有他的计划和用途。对我们来说，一定要学会等候。

牧师说现在的人们，越来越不喜欢等候。大家生活在一个什么都要求即时的时代。人们有各种的强烈欲望想立刻得到满足，然后就迫不及待地选择非法犯罪，不义，走捷径，不正当竞争等等，由此带来越来越多的混乱，伤害、恐怖、焦虑。

时刻提醒自己，时时怀着一颗感恩的心，快乐地等候、盼望。

### 8、《旷野无人》的笔记-第25页

苏珊博士指出，所有抗抑郁药物在发挥作用前都存在一至四周的滞后期.....如果病人感到最绝望去寻求帮助时，而被告知他们要等到几周症状才会改善，那将会多么可怕。

### 9、《旷野无人》的笔记-第140页

我一想到“强迫症”三个字就怒从心头起。我憎恨“强迫”这个词。人们常说我“性格随和”，其实“随和”的背后是多年的性格扭曲/异化。从小学开始，我就被迫把自己想说的话埋在舌底，把想行的塞进脑后。我害怕被孤立，害怕被修理。

从小到大，我被迫躲在“随和”的换进软盔甲里，被迫带着听话的化妆舞会的面具。所思所想所言所行，尽量靠近各历史时期各大小环境。我不被迫一年又一年地学习识时务，明世事，可我总也学不好，我不是好学生。骨子里我就不是一个听话的好学生。

我心底深处困压着一个李兰妮，她只有在深夜的梦里才能有空隙爬出来透透气。这个李兰妮鄙视那个李兰妮。

# 《旷野无人》

## 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](http://www.tushu000.com)