

# 《其实没那么糟》

## 图书基本信息

书名：《其实没那么糟》

13位ISBN编号：9787212064730

10位ISBN编号：7212064734

出版时间：2013-8-1

出版社：安徽人民出版社

作者：彭瑶

页数：240

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)

# 《其实没那么糟》

## 内容概要

本书讲述的是一个80后女孩从无奈、迷失的内心挣扎到成为正能量的化身的探索过程。现实很强悍，内心强大才是王道。在这个转变的过程中，她遇到了我们常会遇到的现实问题和精神压力。但作者以极富个性化的语言和令人无法抗拒的图画作品，“内牛满面”地回顾了80后共有的美好童年和她那段与众不同的抑郁灰色印迹。

书中的文字是真实、朴素、直接的，作者的画作也是有力奔放、风格多样的。全书给人一种积极向上的力量，一种持之以恒的希望和信心。可以说，本书是目前同类题材作品中，第一本以图画的方式来表达80后无奈的生活状况和生存压力的。

# 《其实没那么糟》

## 作者简介

彭瑶，女，自幼喜欢画画和音乐，少年时开始学习绘画，至今仍旧热爱。当过瑜伽教练，儿童画老师，大学老师，创意设计，乐队主唱等等。玩心不减，童心未泯。新浪微博链接  
<http://weibo.com/u/3814177602>

# 《其实没那么糟》

## 书籍目录

- 代 序 最感性的倾诉
- 自 序
- 第一章 抢夺自己的喜悦和信心
- 第二章 从小就是笑点低
- 第三章 怕犯错，所以很乖
- 第四章 彩色时光
- 第五章 “马尔代夫”有火炕
- 第六章 一路走，一路丢
- 第七章 崩得最高的烟花
- 第八章 选择记忆
- 第九章 我恋爱了
- 第十章 抑郁第一年
- 第十一章 我很擅长惹怒别人
- 第十二章 蜕 变
- 第十三章 出 发
- 第十四章 复发妄想
- 第十五章 走进生活，瞬间长大
- 后 记

## 《其实没那么糟》

### 精彩短评

- 1、很真诚，实话。
- 2、看过的第二本得过抑郁症的人写的书，不断自我治疗的过程就像一场未知的赌局。其实有时候像不像把所有的烂摊子都彻底舍弃...然后换个easy模式重新生活？
- 3、真的很有内容啊！
- 4、有一种在医院的时候读病人们日记的感觉。他们的内心世界都是如此丰富却又单纯简单。也许我的也一样。
- 5、80后一个女孩的故事读完后也想起了往事
- 6、good
- 7、很真诚，喜欢
- 8、抑郁就是告诉你，自己和自己相处的模式有问题，与其说是病，不如说是一种成长。每个人都有自愈的能力，在这种极端的表演中，学会与自己妥协与抗争，学会更加坚强、感恩生命与生活。
- 9、抑郁症并不可怕，只要敢于面对，生活不会亏待你的。
- 10、很感动，抑郁，谁没抑郁过呢。但抑郁时的自我战胜者又有几个呢？
- 11、感觉自己 and 作者有很多想像的地方。我们都是重感情的人，当变化来临时都不那么能轻易接受。一点一点走出阴霾，我们还是能看到时间的美好。我也喜欢阳光下绿油油的景色，还有微笑的人。
- 12、从四十五章开始真的很进入状态地读，能慢慢理解她的心。【有段时间像check每一件任务一样的过人生.....
- 13、很好看很朴实
- 14、家人的爱与包容，自己的不放弃。
- 15、懂的人不用想象书里的画面都懂 / 感觉像是桑格格文风
- 16、我不知道为啥书的3分之2都在说作者的童年 所谓的抑郁日记就那么寥寥几笔
- 17、2015年3月30日。不知道是不是电子版的缘故，段与段之间特别不连贯。内容虽然不是自己期待的东西，但还是有一些有意思的部分的。所以一切都还是想通了就好。
- 18、朋友的书终于出版了，偶然的相会相识，感觉到她是一个很热爱生活的人，也是一个很用心认真写作画画的人，这本书记录了她自己的故事，非常棒！
- 19、挺感人的很好看，正能量。
- 20、正在看 很耐看
- 21、作者在书里回忆了自己的过去：快乐的童年，以为破碎的家庭，和谐的中学生活，各个时间段陪伴的闺蜜，存在了很长时间的基友，还有刻骨铭心的爱情。整本书都是以家庭为中心展开，她好像是一个看客一样，淡淡的欣赏着身边的一切喜怒哀乐。大爷的絮叨，街边的喧嚣，还有父母的争吵。她看到过去的自己内心有个想躲避一切的小人。后来小人躲在了一片黑暗中，黑暗里的魔鬼想把她吞噬.....还好她长大了，内心的小人也长大了，她开始勇敢会面对，与魔鬼斗争。终于她回到这光明中来，发现身边的好。  
彭瑶长大了，希望她可以以后的生活可以一直有阳光。
- 22、有过痛苦的经历，才会更加懂得，坚强的意义。
- 23、其实没必要写这种书的
- 24、最近有一个关于抑郁症的测评表，以四年前的心态测了一下，高度抑郁。  
或许社会对一些病症的关注还不够，很多人处于极度的抑郁之中不知所措，而又无法自拔。四年前我就是这样。  
读这本书，引起了我很多共鸣。无边的黑暗，无名地被惹怒，猜疑，无穷无尽的悲伤。作为一个抑郁症患者，曾经想过自杀，只是没有行动。自杀也成了意淫。  
追求完美的我不允许别人的批评，也曾有过一个无忧无虑无穷无尽的幸福童年，也有一对宠我爱我知书达礼的父母。  
当初只知道悲伤，根本不知道那是一种病，甚至到现在我都不知道我的人生没有太多挫折，为什么会犯病。  
后来慢慢痊愈。今天读这本书，感慨颇多。或许也是偏离了正常轨道的我，看到了别人看不到美景

## 《其实没那么糟》

吧！

25、心思细腻的人才会抑郁

26、一个心情小语

27、作者用朴实的文笔讲述着自己的过往，从得抑郁症开始一点点揭露得病的起因，看似波澜不惊的语句中却能探到作者内心的痛苦，迷惘和挣扎，精神疾病不仅折磨自己，也折磨着身边的人。真的是不要给自己太大压力，一定要做回最真实的自己。感叹作者的记忆力，那么久远的回忆都能记住细节，佩服。

28、再也不读抑郁书

29、除了前面部分有点共鸣...后面完全看不懂在写什么，碎碎念都可以出书？

30、图书馆借的大致翻了一下 情绪描写比较真实

31、吃完晚饭回机房发现门锁了而钥匙也在里面，于是慢吞吞地散了步到学校南门买了纸笔随后去了图书馆。随手在还书处拿了一本书，就是这本。最近情绪确实很差，于是这样的际遇啊，正如崔奶奶所说，像是宿命。喜欢作者的画。摘抄了一些句子，在这二十出头的年纪。用心去找回自己喜欢的小东西，并守护它们。

32、不是专业作家 只是一些很平常的叙述手法的方式 讲她多年的抑郁经历写出来 其实能写出来的经历比起当时当地切身经历的痛苦感受绝不及万分之一 明明不是文笔很好的作品 这一次豆瓣却尤为宽容和理解 我们无时无刻都在是去 唯一能做的就是珍惜

33、喜欢那句：低着头的向日葵也能闻到阳光的味道

34、人生还是要慢慢过的

35、语言平实亲近，不做作。

36、很赞！

37、只是因为太年轻 所以所有的悲伤和快乐都显得那么深刻 轻轻一碰就惊天动地

38、麻木到哭也哭不出来，对什么都不感兴趣，根本不能投入的干事情，时刻面对焦虑，关键是自以为好一点了，一个小小的刺激又会让人突然陷入进去，有人能分享这种感觉真的很感动！

39、作者是一个很细腻的人，很多句子戳中心灵。

40、公交车上读物，囫圇浏览完，讲自己患抑郁症的经历，还不错。

41、很好看，很有意思

42、写的很朴实，画很灿烂真挚。也许文字没那么专业，但是情感很真实。描写抑郁的很真，真是这样的，抑郁的人懂

# 《其实没那么糟》

精彩书评

# 《其实没那么糟》

## 章节试读

### 1、《其实没那么糟》的笔记-第1页

休息了接近两个月，其中的种种就不赘述了，在SNS或者书中，会看到一个比一个惨的故事娓娓道来。

幸运和感恩，没有到了万劫不复的时候再去追悔莫及，承认错过的机会和逝去的时间让我面对现实有点不知所措，但是生命的两个极端里，我走向了相对美好的那一个。

没有一种心理疾病是突然冒出来的，从童年到如今，整个彻底的洗牌，真的就是一次蜕变。

我们的过去成就了我们的未来，无需悔恨。（--奥丽拉和她的20个前男友）

发呆真是一个很小清新但绝对是武侠小说看多了怎么死的都不知道的毒药。

音乐，美术，运动，旅行会缓解情绪，实质是逃避，饮鸩止渴，如果不追根溯源，终有一天爆发的时候，痛苦足以摧毁你的自尊、自信。很多时候，以为治愈了，但就像创口贴下的伤口，里面正在腐朽。

心灵鸡汤不会拯救你，只会麻痹。

成功励志的书和电影少看，十有八九是打了鸡血坐在办公桌前脑子里一片空白。

沟通的学问很深。

相信身体给你的信号，人的本能是很强大的。

如果有人和你谈现实，那是很美好的事情，因为有时候宁愿相信外星人会立刻入侵地球但是就不敢面对一个最基本的现实。

暗恋、执着、等待是最蠢的事儿（当然还是一小破孩的时候可以有这样的懵懂和倔强），那些感动与美好都留给文艺青年和编剧各种幻想发挥吧。

如果抑郁，原因不会是单一的，家庭、感情、工作等等，同时会伴随一系列的问题，比如拖延、饮食、睡眠 etc. look it up, research it, 就像奥特曼打小怪兽一样，一个个消灭。

没有一个统计学的数字准确显示这个世界究竟多少靠谱的感情，身边有个谁的心怀鬼胎的未必没有，即使是步入婚姻，家家有本难念的经。放眼望去，任何一个CBD或者周围那么多的优秀男青年，说木有一个靠谱的，家里养的狗狗也得汪汪几声。

甭管刮风下雨、吃饭睡觉各种摆拍美名其曰留住最美好的青春；一天到晚像个怨妇似的我见尤怜真以为自己是雨巷里丁香一样的姑娘；晃荡在各大减肥网站各种食谱卡路里；一会淘宝哇好看又便宜一会1号店好多好吃的。。。明明羡慕各种女王范儿内心激动的扑哧扑哧的，怕把身边的男士吓跑了或者被人说是女强人赶紧各种娇羞柔弱装萝莉，就算是经济独立了，精神上的独立就像海市蜃楼似的，自己都不信；何况，姑娘，财务自由么？



## 《其实没那么糟》

这个变态的社会，电视剧、电影里上演着一个个痴情、虐心的爱情故事，于是，你以为这就是爱情；歌词里烧着一串又一串矫情的词汇，于是你认可了不痛苦、不成长。有人规划的孩子渴望自由，自由的一塌糊涂的孩子渴望关注。反正不论是堵得慌自找苦吃还是的确可怜兮兮，不刺激不足以张扬，不悔恨不足以祭奠。

正常的人生观、价值观、爱情观真的是小概率事件么，还是太波澜不惊了，在这个每天都有层出不穷的奇葩的人和匪夷所思的事件爆料出来博人眼球的时代，哪儿凉快哪儿呆着。

有一种选择是，就想一个人呆着，这没什么不好，只是真的别太久，因为时间和内心都经不起煎熬，而且，明明一片阳光明媚，为什么偏偏躲在阴暗里。

别再骂你遇见的人渣了，要相信，可怜之人必有可恨之处。就算你很想扇某人一耳光，也得考虑一下，手真的很疼。女孩，就算长得像苏菲玛索般性感妩媚，上天入地练就十八般武艺，学会放弃和取舍是基本功。关于爱情，没有那么多的人渣，也没有那么多的与众不同。

不大赞成一句话，读万卷书不如行万里路，行万里路不如阅人无数，阅人无数不如名师指路（推崇最后一句话的要么就是坐在温室里走过高考的独木桥要么就是早早的在社会摸爬滚打）。的确，对一个人最有影响力的无非是你看过的书，走过的路，遇见的人（或许有人会说音乐、电视剧、电影神马的。。同学，正态分布曲线），又不是华山论剑，非得争个高下，也得考虑个体差异或者基因突变不是么，掌握好火候和比例，地沟油也能伪装成金龙鱼调和油，上的了几颗星的厅堂，进的了路边摊的厨房。

所以，微信、QQ、人人。。。真的都只是工具。

静下来，走出去，我们的成长真的可以不那么痛苦。

# 《其实没那么糟》

## 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)