

《听天使唱歌》

图书基本信息

书名：《听天使唱歌》

13位ISBN编号：9787806782873

10位ISBN编号：7806782877

出版时间：2004-8-1

出版社：上海书店

作者：许佑生

页数：256

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

《听天使唱歌》

书籍目录

陪忧郁一起度过

自序 忧郁症患者自己的版本

一 听天使唱歌

1 从现在起，做自己的父母

2 你有没有十二条罪状？

3 人不见得要长得漂亮，大可以活得漂亮！

4 向心中那个批评家顶嘴回去

5 有时，要忘了自己是病人

6 破除减去法的人生观

7 认清死神的真面目

8 找一张心灵的书桌

9 其实，我们不孤单

10 别跟“失败者”生气

11 用绿笔画一个圈圈

12 去听天使唱歌

13 七道保平安的护身符

二 天使的安魂曲

1 我是一名自杀未遂者代表！

2 安眠药是我的快乐丸

3 正义感成了我的十字架

4 好一个臭屁清除者

5 宛如当场聆听宣判死刑

6 重回忧郁症发作现场

7 陷落在搬家的噩梦中

8 抛不掉的一件旧包袱

9 两只八哥关在一只笼子里

10 饮光这一瓶葡萄苦酒吧

《听天使唱歌》

精彩短评

1、 2.5

2、 这书揭示了抑郁症病患者的一些基本心理，特征。阅读的同时可以进行自我检测和治疗。

并非说，没有抑郁症的人不需阅读，生活中总是会有一些隐疾令人无法察觉，如果你时常陷入一种自我厌恶或者自己也理不清的情绪的时候，应该试图去理清它们，或自我解放。这本书也不是一本阴暗压抑晦涩的书，阅读起来非常容易。

我没有从头到尾的读完，但自我检测部分很仔细的读了，掠过了许佑生抑郁到企图自杀挣扎的部分。

至少，了解到了童年，家庭，记忆中无法磨灭的一些令自己感到羞耻的事对自己的重要性。过往的事在无形中筑造了一些台阶，使人变成这样那样的人或者做着一些自己都讨厌的事。都知道，面对过去的羞耻，伤痛需要十分的勇气，那，这本书是在这勇气路上的伴侣，可以找到同是病人相惜的感觉，借以面对那些毒瘤。

当真正直面它们并承认它们的存在后，那些扭曲的台阶就不见了，可以自由地选择自己向往的方向。

3、 生命可贵不在于某段时期的满意与否，有时候这些让人抱怨的东西也是宝贵的经验。。。为了不快乐的日子而不快乐，才是个恶性循环。

4、 晚安，忧郁——我在蓝色风暴中
许佑生

非常巧合地搜索到了它的前言，正好有(排版很差的)网上版本，就读了一遍，这本书是我听说过的第一本关于忧郁症经历的中文原作。老实说我不太推荐心理健康的读者看这些书，因为对抑郁的感触是种非常容易影响情绪的东西，越是费尽心思想了解抑郁症者的心理，越容易跟他们一起陷入困苦中。毕竟每个人都多少有些抑郁的倾向，只是没有时机或渊源被触发而已。

许佑生的文化背景跟写The Noonday Demon的Andrew Solomon很相像，在患病之前是位卓有成就的作家，很了解抑郁症的医学常识和历史，心理状态也比较成熟，但是到了抑郁当头，都变得特别敏感特别喜欢自省，自身感觉和外界现实的比例严重失衡。

读到他与心理医生的交流，觉得不甚同意，传统西方教育出身的心理医生，大部分遇到抑郁症患者，都要反复从患者的青少年经历中挖掘“根源”，其实不快乐有何根源？还不是太沉迷于负面感情和经历？每个人的一生经历都可以写成一本悲剧，抑郁症患者并不一定童年就更委屈一些。

虽然作者抑郁发作的时候三番五次地威胁和尝试，等明白过来了还是觉得生命可贵。自杀绝不是一件容易事，需要特别的绝望和特别的狂热情绪结合，才能对自己下得了手。很多抑郁症患者虽然绝望，因为他们的症状，根本没法鼓起勇气和决心结束生命。

生命可贵不在于某段时期的满意与否，有时候这些让人抱怨的东西也是宝贵的经验，只是看他自己，朋友，和家人的承受能力。像他所描述的那种郁闷得大哭的日子，在当时看是浪费生命，十年之后看只是一桩傻事，几十年后再看应该就可以坦然接受了。为了不快乐的日子而不快乐，才是个恶性循环。

同作者去年又写了一本对抗自杀诱惑的书，名为《听天使唱歌》，我随便看了一下，觉得他这次真的已经泥潭深陷，无法脱身了，先一并列在这里。许佑生还是台湾第一位与男同伴举行（不知是否合法的？）公开婚礼的同性恋，希望他心情有所好转了吧。

《听天使唱歌》

5、其实确实如你所说，“每个人的一生经历都可以写成一本悲剧，抑郁症患者并不一定童年就更委屈一些”，但是去探索过去未完成的情结大多会有一些效果，完形的理论在西方发展得很好，在实践中用的也很多。我们外行人看过去，总是“还不是怪他自己如何如何”等等的认识，觉得靠意志能够解决，但是，病就发在“意志”上，他们又如何控制自己呢？

抑郁症在西方是有病理方面研究的，并非仅仅是价值观或者思维体系上的问题，当然这两个方面大概有交织的作用，否则它也不会是个难题了。

6、原来自杀如此容易……

7、病友。

8、其实健康人看看蛮好，能够理解这类型的人，对自己的心理也能有个更加清晰的了解。

9、“抑郁症在西方是有病理方面研究的”这是个很好的方向，老是形而上地对待抑郁必入膏肓，欲文明其精神必先野蛮其体魄。

10、忧郁症病人的自白书。自认为心里健康的人也可以看一看，打个疫苗，说不定可以救你一命。呵呵，开个玩笑。

11、原来抑郁症患者是这样的内心，原来自己也曾有过轻微的抑郁症状。所幸自己没有走到那一步，也很幸运看到这样一本书，了解了抑郁症患者的想法和内心，他们真不容易！

12、还行。十二条罪状印象挺深的

13、了解抑郁者的很好书籍，或者说应该也是一本很好的共情书籍

《听天使唱歌》

精彩书评

1、这书揭示了抑郁症病患者的一些基本心理，特征。阅读的同时可以进行自我检测和治疗。并非说，没有抑郁症的人不需阅读，生活中总是会有一些隐疾令人无法察觉，如果你时常陷入一种自我厌恶或者自己也理不清的情绪的时候，应该试图去理清它们，或自我解放。这本书也不是一本阴暗压抑晦涩的书，阅读起来非常容易。我没有从头到尾的读完，但自我检测部分很仔细的读了，掠过了许佑生抑郁到企图自杀挣扎的部分。至少，了解到了童年，家庭，记忆中无法磨灭的一些令自己感到羞耻的事对自己的重要性。过往的事在无形中筑造了一些台阶，使人变成这样那样的人或者做着一些自己都讨厌的事。都知道，面对过去的羞耻，伤痛需要十分的勇气，那，这本书是在这勇气路上的伴侣，可以找到同是病人相惜的感觉，借以面对那些毒瘤。当真正直面它们并承认它们的存在后，那些扭曲的台阶就不见了，可以自由地选择自己向往的方向。

《听天使唱歌》

章节试读

1、《听天使唱歌》的笔记-第44页

有一次一个好友提醒我：“爱不是这个样子，你为何一直都以为爱是被瓜分的？你爱kiki，并不会减少去爱yoyo，反之亦然。在你的想法里，好像爱就只能是那么大罢了，而且会被分割，变得越来越少。”

为何我在看事物之际，情不自禁就会动用拉一干人下水的“减去法”，而不是提拔大伙鸡犬升天的“增色法”呢？ p46

减去的观念，正是削弱、退让的意思，如果一直减下去，终究会剪到零为止。

我既然知道“减去”的人生观一直在作怪，让我付出了重大代价，那么我必须时时检视自己的想法、行为，不要给悲观有机可乘，要不断鼓励自己多用“加法”，学会祝福别人，为别人的好而高兴，停止在角落里自怜！ p49

《听天使唱歌》

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