

《活着就很伟大》

图书基本信息

书名：《活着就很伟大》

13位ISBN编号：9787550285535

出版时间：2016-12-1

作者：[加] 凯文·布雷尔

页数：224

译者：余莉

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

《活着就很伟大》

内容概要

《活着就很伟大》

作者简介

凯文·布雷尔，作家、演讲家、心理健康活动家、喜剧演员。
哈佛大学及常春藤大学联盟主讲嘉宾。凯文·布雷尔和扎克伯格及诺贝尔和平奖得主马拉拉·优素福·扎伊一起被parade magazine评为“最具世界影响力的千年一代”。18岁时，凯文·布雷尔的TED演讲在全世界广为流传，从此，他就一跃进入公众视野。

《活着就很伟大》

书籍目录

第一章霍布斯街上的小屋

第二章大树与恶霸

第三章亲如兄弟

第四章高中、荷尔蒙与勃起

第五章快点，让自己心碎吧

第六章迷惘

第七章患抑郁症的男孩

第八章苏克小镇的皮椅子

第九章哥们儿，我的生活在哪里？

第十章往好处想

《活着就很伟大》

精彩短评

- 1、看到备受抑郁症困扰的人们，总觉得心痛。走不出的世界，没有阳光照射的角落，一个人的独白。希望更多的人来关注抑郁症。
- 2、读完一遍，决定再读一遍
- 3、这本书的语言并没有让我感到惊艳，也许我也不能真正领悟他们痛苦的根源，但我知道他们很需要帮助。他们的痛苦也不是所谓的娇气，也不是懦弱，他们只是被无形的牢笼困住了。真的希望他们能够被温柔对待。
- 4、那些想法都没有意义。你要实实在在地过好生活，而不是活在想法里。你不能只是想，你要好好去活。
- 5、感同身受
- 6、我没有抑郁，但是我想去理解他们在抑郁的时候在想什么。一分享一段话。“我们用一周的时间等待周末，用一年的时间等待夏天，用一生的时间等待爱情，到最后总是会失望，我们坚守在那里，充满耐心和骄傲的等待着，结果却令人失望。就像一罐油漆泄露，生命的不完美渗透进我们的生活，搞得我们全身都是。”
- 7、妈妈说：活好每一天就好了。可是，活着，好累哟。
- 8、依然很累
- 9、活着就很伟大，活着，不容易。
- 10、关于抑郁症的自述。翻译太生硬了，可能有些感情表达不出来，很难看，豆瓣9.8分也是醉了。
- 11、用了一下午的时间一口气读完，感觉像被作者一步一步拉进了那黑暗、压抑，毫无希望抑郁症的患者的内心世界，有那么几个瞬间，甚至感同身受。
- 12、我身边有信任我的人，有关心我的人，即使在我消沉时，她们也能告诉我她们爱我。她们会告诉我你要实实在在地过好生活，而不是活在想法里。
- 13、“你活着。你站在这。你有两只手、两只耳朵、两只眼睛、一颗头和一个心脏。你能让别人哭，也能让别人笑。你可以建造大型的建筑物，令人们驻足、惊奇，你也可以破坏别人建造的东西。选择全都在你，但你并不是大故事。如果你这么想，那就太自私了。生活才是大故事，你只不过是一个次要情节。你要怎么去演绎这个次要情节，全都由你。”不知道怎么去评价就用书中的文字来代替吧
- 14、当代人的毛病：抑郁
- 15、看完真的很想试试自杀
- 16、“凯文，你并不需要'越过'这一切，而是'从中度过'。”
- 17、“老实说，我抑郁的时候，既感觉世界给我带来了伤害，又很想念它的美好。”

——P192

我想死的时候就是这样没死成。

- 18、整篇自述非常地真诚和感人，有很多语句戳到内心最柔软的地方了……我们都会活下去，活下去就是英雄。真好。
- 19、活着就很伟大！
- 20、是真的很喜欢的一本书，2016年最后一天看完的时候，觉得自己还可以好好活着是不是挺好的。只要一直坚持活着总会有好的事发生吧，总会有人需要我，总会有人把我留在这个世界上，我可以一直看见喜欢的人也是一种幸运。挣扎是不可避免，希望每一次挣扎都能伴随黑夜的结束而结束并且不再到来。即使到来的时候也无法预料，但是每一次都希望我可以赢，不要输。
- 21、致读者里那个to write love on her arms的网站，点进去可以看到在醒目的位置写了Hope is real.Help is real.Your story is important.里面有一些人分享了他们的故事，需要的朋友可以去看一看，挺好的。
- 22、觉得很无聊，主人公似乎渴望一切美好的事物，但又不愿为此付出努力
- 23、两度抑郁，所以有共鸣。但是不多。不知道是翻译的原因还是怎么样，读起来太抽象冗长，经常不知所云，不是很喜欢。
- 24、有时候感觉有抑郁的感觉，但现在想来那只是我的矫情。
- 25、活着就很伟大，我想这不是因为活着或者存在本身很伟大，很多时候存在本身是无意义的，所以说它伟大，是因为活着的人可以在原有存在的基础上自我造就，活得精彩。很想在这个难以找到意

《活着就很伟大》

义的时代读到此书

26、2017-16这书名翻译得也太那个啥了；只因是depression才经得起这么絮絮叨叨的书写；所以抑郁症患者的觉悟跟基督要求我们的一样：用力去爱去付出，别老是自我中心关注自己的感受~

27、刚刚好。关乎内心。刚刚好。我也是。

28、定向推荐

29、这个年代大家每天上班逛淘宝，下班聊谁和谁上床了之类的八卦，意义匮乏灵魂缺失，如果在无神论的中国要问人生的意义是什么，可能得到的最斯文的答案就是模仿达尔文进化论：人生的意义在于生存和生殖，任何一方的失败都将导致你的基因成为你的陪葬品，当然，更可能的答案是来自于生命中的外物，但如同不放在特定的语境中就无法理解某个词语的意义一样，不去考察“活着”本身这一状态，而问生活的意义是没有意义的，因为正如作者所言：活着就很伟大！

30、活着并不容易，身患抑郁症的更是艰难

31、人生有缝隙，阳光才会照进来。

32、如果kimi能看到这本书，不知道他的人生会不会不一样。

33、讲真这真的不是一本很好看的书，语言有着些许的混乱，内容也仅仅只有十几万字，但好在让我看到了忧郁症患者内心世界的矛盾和痛苦，其中有一句话真的非常喜欢:我们大多数的痛苦是因为过去，大多的担忧是因为未来，许多人都希望生活能找到自己，但我想，我们应该主动找到他。

34、说实话，看完该难过还是难过。还是那些你平常听到的劝告。不痛不痒。

35、共鸣是跨国界的，他尤其最后一章真的写的很有共鸣

36、在医院陪护的时候翻完的，活着不易，但分数这么高我也是很惊讶。

37、一般

38、抑郁症太可怕了，这本书就是廉价的鸡汤，完全没有触及到抑郁症最最黑暗的地方。另外人物的塑造太失败了。除了其中一段关于色狼的描写很到位。

39、还是很不错的，作者的领悟力很强。但也很疑惑，为什么有这么高的评分，也许这样影响力强的人站出来也不容易吧

40、一本典型的，英文书名比中文翻译优秀百倍的书，要不是买之前来豆瓣看过评分，差点就要错过一本好书了。|没有任何相似的经历，但可以感同身受，文字的魅力无比强大，是值得再读第二遍的书。

41、与抑郁症离得比较远的人群也许一直都在好奇：抑郁症到底是怎么得的？为什么这种心理折磨会找上一类人？这本“流水账”也许可以解决一部分疑问。真的是流水账，完全第一人称，从童年时期开始讲述，一件一件的小事。最后，请关爱你身边特别敏感的朋友们，如果不能关爱，不去嘲笑也是好的。

42、翻译不行。

43、看到一半看不下去了，翻了一下大家的评论看法不一，等哪天有空了，想起来了再把剩下的看完吧。

44、每个活着的人都很难，努力活着

45、作者的生活和心理上充满了矛盾，心理描写细腻，好像把自己完全解剖，展现在我面前。

46、处于抑郁症的夹缝中，不知道自己能支撑多久，不曾去寻求帮助，因为害怕自己无法被理解，加快自己死亡的步伐。作为一个学心理学的，知道自己很必要去寻求帮助，可是我终究没有勇气踏出第一步，因为内心充满了不安全感，在六年级的时候曾经自杀过，结果是被救回了，还被家里人当做羞耻的事情。因为一直都很乖，从来没有获得家里人的关注，也不敢告诉他们我现在处于抑郁症当中，因为我不想再欠他们太多，我不想他们因为这样子而在我的身上花费太多的时间和精力，我不知道自己能否在未来的某一天能够偿给他们...现在自己一个人处于无边的黑暗当中，我不知道自己什么时候能够走出去，也不知道能否恢复到正常的生活，现在自己正努力让自己从中走出去，努力让自己的生活变得正常、有规律。希望有一天自己能靠自己的力量走出去，找到活着的意义。

47、当一个人不再关心自己时，他很难成长、生活下去，更别说爱别人。

48、推荐！

49、不是鸡汤，远胜鸡汤。不似其他鸡汤文一般通篇以“我们应该”的论调夸夸其谈，而是从主人公的角度来说“我想要.....”，真正做到深入抑郁症患者的内心世界将他们的恐惧、阴暗面以及一丝丝的期待抽丝剥茧般娓娓道来，很多篇章都触及共鸣。很感动。

《活着就很伟大》

50、这是一本关于抑郁症的书，对于普通人来说活着不易 对于抑郁症患者来说活着实属艰难 更为不易
所以对于抑郁症患者来说 活着就很伟大

章节试读

1、《活着就很伟大》的笔记-第204页

对我来说，这种顿悟是最难的。我再也不能做那个既不在乎自己也不在乎别人的孩子。我不能就这样毁掉。现在，我有自己在乎的东西，有奋斗目标，我要成为一个更好的人，要活得更好。

这本书读完了，有点小沉重。无法真正去体会抑郁症的那些人的内心，但通过这本书，让我有了一些感触，对于他们，真的是活着就是很伟大的事。而我们，更应该去帮助和关爱这类群体，让他们感觉到更多的爱和暖。

2、《活着就很伟大》的笔记-第12页

处于各种原因，父母的关系对我来说没有多大意义，其中一个主要原因就是，我从没有见过任何能证明他们相爱的举止。

3、《活着就很伟大》的笔记-第100页

如果说追求一个女孩就是所谓的“参与游戏”。那么，我就好像站在告诉公路边上，手里拿着一个泡沫手指、一罐可乐和一块上面写着“我很蠢”的指示牌。她会把我卷进来，严厉地批评我，然后一路的表现让我从头开始赢得她的爱。对于善于观察、头脑理智的人来说，这样不停的回头已经没上面意思了。可是我把自我价值定位为在她的心中获得一个位置，每天以此为动力，把难堪和拒绝变成燃料，但是这有点过分了。

4、《活着就很伟大》的笔记-第37页

我想，对于我来说，学校就像一个智力和情感的监狱。在那些高墙里，我需要去适应、与交朋友，那种混沌而隐蔽的需要总试图爬出来。我那混沌的家庭让我渴望真正的友谊和亲密关系。即便在家里我并不是没人爱，可内心的某一部分仍然感到空虚。我希望别人无理由的喜欢我，而不是我自己努力去证明--证明我很可爱，证明我也许不是一个失败者。对自己太苛刻，真的很累。比这些更糟的是，我以为，或许会找到认可我的人，就会变得轻松了。我始终不明白最重要的是要推翻这种自我憎恨的高墙，真正的认可自己。

5、《活着就很伟大》的笔记-第91页

我越来越独来独往。我不让别人插手我的事，甚至很好的伪装出自己什么事也没有的样子。虽然我如此拒绝、抵制甚至讨厌艾伦的建议，但我不得不承认，我开始觉得他的话很有道理。我非常孤独，慢慢地，这种孤独几乎让我窒息。

我现在也是独来独往，但是我一直内心有力量，这来源于我读了大量的书，要认真了解一下抑郁的人的内心，避免自己陷入迷潭。

6、《活着就很伟大》的笔记-第42页

我渴望友谊，但我也渴望自由，我希望尽可能少一些交友障碍，也希望尽可能迷失在我那小小的幻想世界里。

7、《活着就很伟大》的笔记-第43页

《活着就很伟大》

然而，偶尔会有某个人走进你的生活，引起你的注意，让你忘记了自己想要自由，忘记了获得友谊本是难事，忘记了交友费时、费力，还会带给人压力，因为这都不算什么。好像这个人就是你想象中的完美友人。有时候，这样一个人会直接走进你的生活，改变你的一切。

8、《活着就很伟大》的笔记-第27页

日复一日，我的眼睛总会向上扬起，看着墙顶上的那座大钟，自从我有勇气去看它，我就希望在某种程度上时间能跳跃着前进。每一天我都数着时间度过，直到回归自由。虽然一开始学校就像一个社交圈，是我们的据点，可是很快我就意识到，它不像一个小社会，更像一个收容所。

9、《活着就很伟大》的笔记-第191页

我不明白，为什么有些人伤害我们并不是因为他们想这么做，而是因为他们不知道除此之外还能做什么。有时候，别人不会给予我们所需要的，因为他们只是没有我们需要的东西。有时候，你眼里所见的全是别人如何令你失望，却忘记了自己应该怎么去帮助别人。

10、《活着就很伟大》的笔记-第12页

我一直希望我的家人保持亲密的关系。这是再自然不过的想法。你希望你爱的人互相爱护。可是，另一方面，我一直觉得那是不可能的事。我妈妈或许对爸爸非常失望，而我爸爸也彻底放弃了自己。曾作为家庭粘合剂的无条件的爱，很久以前就已经被混乱和耻辱侵蚀了。

11、《活着就很伟大》的笔记-第94页

我要澄清一点，那就是，我并不是说女人很坏。我一点都不觉得女人坏，事实上，恰恰相反。大多数女人都很亲切，富有同情心。但我们这里并不是在讲女人。我们讲的是一类女性。我们在讲十几岁的女孩、这类女孩之于女人，就像汽油之于水。她们能找准你最深处的不安全感，还不惜只给别人看。

12、《活着就很伟大》的笔记-第74页

那些伪善的大人，成天戴着一副“孩子们，我是来帮你的”的面具，可艾伦和他们相比又有些不同，他似乎是真的关心并且想要帮助你。正当我的内心开始打开一点点时，突然铃声响了两次，灯光又亮了起来，他的讲话结束了。学生们陆续离开，去上他们的下一节课或者参加下一个帮派会议，这就看你的日程安排了。我决定从前门出去，然后回家。之前发生的事情再怎么糟糕--失去乔丹，开始在一个新的学校读书，依旧很瘦--能回家去有也是令人高兴的。我想起了乔丹，要是他还在，我们一起逃学该有多开心。我感觉眼泪开始喷涌而出，于是我立刻将这种想法逐出大脑，就像一条训练有素的狗吓跑闯入者一样。

13、《活着就很伟大》的笔记-第2页

你能与过去保持距离，但是永远不能完全与你经历的一切断绝关系。也许这是一个真理：无法逃避，只能接受。

14、《活着就很伟大》的笔记-第6页

对一个孩子来说，这里是适合成长的地方。这里安全，远离城嚣，空气中还有股海盐的味道。这里的人很友善，但却不会拉着你问这问那，也不会无聊地寒暄。他们的友善是文雅的；一手真诚，一手简洁。许多人抽着烟壶，躺在海边，他们想要远离那种穿着套装走在人行道上的忙碌生活。在这样

《活着就很伟大》

的地方，人们微笑着不去打扰别人的生活，大家似乎都满足于就这样一辈子守着这块漂浮在海洋中间的小小岩石。

15、《活着就很伟大》的笔记-第1页

秒变分，分变消失，小时变天，要不了多久，生命就从你指尖溜走。试着回想我们生命中最有意义的时刻，我们才发现，有多少事被回忆和丢弃的岁月分离。

16、《活着就很伟大》的笔记-第177页

也许我所能明白的最纯粹的事是，生活是没有理由的。它没有答案，生活的本质是藐视定义，它也不适合装进我们任何一个人的盒子里。

17、《活着就很伟大》的笔记-第166页

有时候我们需要走进黑暗，那样才能欣赏光亮。有时候你真的处在黑暗中，绝望到底，那就需要解决这个问题。你需要知道这两者之间的不同。如果你能说出来，那就找个人聊聊吧，马上。还有，记得，那些整天睡大觉、整晚忧虑、害怕把自己的问题告诉别人的人是不能过上诗一般的生活的。

18、《活着就很伟大》的笔记-第20页

到最后，你会发现，当一个人不再关心自己时，你就很难成长、生活下去，更别说去爱别人。最糟糕的是，对于我来说，尽管如此，我还是想去爱他，并且得到他的爱。这让我变得既坚强又脆弱。

19、《活着就很伟大》的笔记-第123页

我想要彻底改变我生活中的一切。我想多付出一些、多一些欣赏，我想为世界和人类的美好生活贡献一份力量。这只是一个小小目标，我知道自己能够实现。我要缩小这种折磨人性的、伤害了许多人的分水岭——存在于受压迫者与压迫者之间、富人与穷人之间、有产者与无家可归者之间。我要找到更好的方法，然后爬上山顶，向世界宣布。这既是一个疯狂的时刻，又是一个轻度妄想的时刻。我心中的激动和新的想法，就如决堤之水，准备冲向世界，让我的这种乐观以破竹之势淹没男女老少的生活。

《活着就很伟大》

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