

《仿佛若有光：女主播抑郁症日记》

图书基本信息

书名：《仿佛若有光：女主播抑郁症日记》

13位ISBN编号：9787545910362

出版时间：2016-3

作者：青音,蒋术

页数：312

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

《仿佛若有光：女主播抑郁症日记》

内容概要

你是否时常心情低落，负能量爆棚？正常的你离抑郁症有多远？抑郁症是一场“心灵感冒”，或许在不经意间就有可能得

2014年7月2日——蒋术生命当中最特殊的日子——第三位心理医生在她的诊断书上写下：抑郁症，偏重。从这一天起，蒋术真正地开始学习面对抑郁症、接纳抑郁症，也开始了与疼痛相处的漫漫修行。这是一份由两位知名媒体人合写的宣言书，一首闺蜜合谱的心灵之曲。这里有患者真实的感受，有家人真切的声音，也有作为心理医生的青音对抑郁症的详尽解读。

——患者蒋术在日记中诚实地袒露了几乎每一天的精神状态和对病痛的切身感受，四十七篇日记是心灵探寻，是无声呐喊，更是带着孤独与恐惧在无人的旷野中执着地为自己亮起的零星灯火。

——作为媒体人和心理治疗师的青音，以柔软的心和温暖的文字，让抑郁症患者和他们的家人朋友了解抑郁症，用爱与温暖，还给他们一个精神明亮的世界。

——这里有来自陪伴过抑郁症患者的网友的“抑路碎语”，还有原央视新闻播音员郎永淳、央视主持人张越讲述他们有关抑郁症的鲜为人知的故事。

所有的努力朝着一个方向：不要怕，看，前方“仿佛若有光”。

《仿佛若有光：女主播抑郁症日记》

作者简介

青音，北京心联网科技有限公司创始人兼CEO。曾任中央人民广播电台夜间情感心理节目主持人。曾获得2010年度和2011年度全国播音主持“金话筒奖”。她有着近二十年的主持人背景，在全国拥有近四亿听众和业界第一的知名度，是国内粉丝最多的广播人。同时，她又是一名家庭治疗学派心理咨询师，常年在CCTV等多家电视台的节目中担任特约心理专家，在北京市社工委“润心工程”专家组任心理专家，有着近十年专业心理咨询的经验，在心理咨询领域有着极其强大的人脉资源。她是中国目前唯一一位在节目主持和心理咨询两个专业领域跨界深耕的知名媒体人，在新浪微博开设同名账号，并运营同名微信公众号“青音”。

蒋术，80后、摩羯座、文青。“青音”公众号签约撰稿人。曾任湖南人民广播电台、中央人民广播电台主持人。现居长沙。闲时工作，忙时撰文。爱独自旅行。2014年确诊抑郁症，忙于吃饭、睡觉、写病历。现已摆脱药物治疗，正常工作生活。

《仿佛若有光：女主播抑郁症日记》

书籍目录

序言

拥抱你的抑郁/武志红

阅读——从揭露到治疗的文字路？/苏禾

第一篇 仿佛若有光

(蒋术)

原来重度抑郁是这样的 / / 003

抑郁症不是“作”的 / / 010

每个人都难免有被“卡住”的时候 / / 015

我开始信任我的心理医生 / / 018

我要学会与自己和解 / / 022

世界欠她一个幸福的机会 / / 027

我相信能到彼岸 / / 029

最羸弱无力的人也可能给人以力量 / / 034

噩梦总会过去 / / 037

好想休个假 / / 042

每个人都是自己最大的秘密 / / 044

那些自认为过不去的，其实都过去了 / / 047

留得青山在，不怕不热闹 / / 049

生命需要一个安顿之所 / / 051

病中，我看见了身边更多的善意 / / 055

那么努力，最终是为了讨自己欢喜 / / 058

有味，远胜于淡漠 / / 062

葬礼 / / 065

病情复发，我重新乖乖吃药 / / 069

你所不知道的抑郁症 / / 071

学着放下 / / 078

他身后的世界变得更好了吗 / / 081

谢谢你们给我的爱 / / 085

抑郁症——上帝的恩赐？ / / 088

爱，是理解的别名 / / 091

总有一些疼痛是抹不掉的 / / 093

有时候，“怕”是我们对这个世界最后的温柔 / / 098

真正地接纳自己 / / 103

“郁金香”——曾经抑郁，而今芳香 / / 106

我需要面对的世界就这么大 / / 109

愿你我温柔相待 / / 112

生命他给你一些，不给你一些 / / 113

我是抑郁蜘蛛女侠 / / 115

荒漠里的一泓清泉 / / 117

与其诅咒黑暗，不如点亮灯火 / / 119

和病痛相处，既是缘分，亦是修行 / / 122

欢醉 / / 132

每个人的心里都开着花，我呢 / / 136

抑郁的“馈赠” / / 138

无处安放的歉意 / / 141

每一条路，都是为了成长为更好的自己 / / 143

当心灵说话的时候，请理智后退一步 / / 145

《仿佛若有光：女主播抑郁症日记》

| |
|--------------------------------|
| 给情绪一个出口 / / 149 |
| 释梦（一）：寻找自我 / / 151 |
| 释梦（二）：接纳自我 / / 155 |
| 有“癖”的生活 / / 161 |
| 一生，总要有一刻，可以温柔地唱歌 / / 163 |
| 第二篇 为你的心撑起伞 |
| （青音） |
| “抑郁”和“抑郁症”有区别吗 / / 169 |
| 抑郁症到底是什么样的 / / 172 |
| 迎接抑郁症的第一步 / / 174 |
| 抑郁症到底是怎么回事呢 / / 177 |
| 警惕！这些表现也是抑郁症的信号 / / 181 |
| 亲爱的，这些不是抑郁症，它们只是它的亚类型 / / 188 |
| 抑郁症为什么会找我 / / 197 |
| 得了抑郁症，是否应该在家里休息呢 / / 202 |
| 如何陪伴身患抑郁症的家人——情绪篇 / / 205 |
| 如何陪伴身患抑郁症的家人——药物篇 / / 209 |
| 如何才能避免患上抑郁症 / / 213 |
| 第三篇 抑路碎语 |
| （网友自述征集） |
| （一）走过荒芜的沙丘：抑郁症患者自述 / / 219 |
| 十年，一场没有硝烟的持久战 / / 219 |
| 一个抑郁症康复者的两个愿望 / / 221 |
| 抑郁给了我一个很好的自我成长的机会 / / 224 |
| 抑郁是对自己的过去放不下 / / 226 |
| 抑郁不可怕，可怕的是走不出抑郁 / / 229 |
| 只有自己最能伤害自己 / / 231 |
| 走过荒芜的沙丘 / / 233 |
| 坚持治疗同样是艰难的挑战 / / 236 |
| 说自己是抑郁症需要很大勇气 / / 238 |
| 抑路碎语：抑郁症我不怕你 / / 241 |
| 抑郁症感悟 / / 246 |
| （二）爱，是最好的陪伴：抑郁症患者的家属叙述 / / 253 |
| 对抑郁症的后知后觉让悲剧发生了 / / 253 |
| 聆听她的倾诉 / / 255 |
| 爱，给了我力量 / / 258 |
| 附录 |
| 关爱抑郁症公益联盟出席嘉宾发言 / / 265 |
| 后记 / / 281 |

《仿佛若有光：女主播抑郁症日记》

精彩短评

1、想读

2、最近抑郁症的话题层出不穷，我会特别关注，是因为身边的同事因病离世，冷不防，错愕至极。本来冲着青音的名头去看，读完挺失望。第一部分是蒋术的抑郁症日记，应该是重头戏，但其实不多，7月初诊断确定，到10月份日记就结束了，而且大部分集中在前半段，稍有好转之后日记就很少，但其实很多人就是在稍有好转时就停药了，随后复发，病情加重，到最后走上绝路，而蒋术为什么能走过这段艰难的阶段，没说，我觉得很遗憾。第二部分是青音对抑郁症的专业解读，这部分不错，通俗易懂。第三部分是其他抑郁症患者的自述，没头没尾，很片面，没有意义，第四部分是抑郁症家属的自述，也是这样，这两部分特别鸡肋。最后是青音做的公益项目，几个主持人来助阵，也说了些不痛不痒的话。整本书有益的知识太有限，内容太单薄，失望失望。2016.10.19

3、比较浅，但作为一本为公益募款的入门读物是非常值得鼓励的。

4、患抑郁症的人越来越多，因为压力越来越大，因为人们对自己的期望越来越高。

5、对抑郁症的入门科普

6、一个重症抑郁症患者的重生之路！真实的叙述，读后非常感慨，艰难的重生之路，太沉重了！

7、不知道从什么时候开始，抑郁症这个名词渐熟于人们的认知，而且有愈演愈烈之势！

8、朋友的书

9、233

10、作为一本关于抑郁症的入门读物还是好了。最初认为那是别人的事，当它确实降落到身边人身上的时候，才试着去理解，不仅仅是抑郁/精神病，而是确实的病，就像人会得感冒、胃炎，但这个病的结果之一是自杀。身边已经有两个人跳楼了。会不会和这个社会的整体氛围相关呢？现在我能做的就是尽量去守护自己的学生，保护他们幼小的心灵，毕竟，心灵的健康成长才是最重要的。加一句，我特别不喜欢鸡汤，但有些鸡汤是真诚的，虽不是血流出来的文字，但肯定是有泪的。开学的这个周，教学任务忙得我叫苦不迭，觉得课没讲好，自己看书也被耽搁了。希望尽快上路，让自己远离浮躁。

11、看完以后觉得我就是抑郁症。。。带入感十分强

12、看到开始，感觉我也是抑郁症

13、作为有类似经历的人，这本书我给五星。一开始不是那么吸引人，慢慢的越看越好看，越看越快，不到两天，一口气看完了。青音写的第二章最好，从各个方面介绍了抑郁症，然后是网友的自诉集合很撼动心灵，接着就是旁观者的叙述也很有感触，总之，好书！也更让我坚定的要相信科学，相信专业，相信医生！

14、这本书教会我同理心。

15、因为抑郁无处宣泄，所以找到这本书，试图从这本书里找认同感。

恩，的确找到了一些你我共通的表现，我想，从一定程度上，我理解你的痛苦，你也能理解我的痛苦

。抑郁症人有多绝望，有多孤绝。讨厌别人拿大道理来说事，讨厌别人的鼓励。产生幻听幻觉，你不忍去打扰任何人，也不能去打扰别人，更不能去肆意的发泄自己的情绪，任自己崩溃。我没有宣泄的导管，一切都只能憋着绷着。即使失去了上班的能力，失去了沟通的能力，失去了融入人群的能力，你还是要打起精神去处理这些事情，因为你不敢不上班，你也不能不上班啊！

我是战斗型人格，我的身体和心理都快跟不上自己了。呼，好累。

16、抑郁症是生活对那些不会爱自己的人的一个提醒和一次惩罚。

17、有一天我會把這本書送給你吧。我曾經因為發現了這個秘密而走近你，又因為無能為力而離開。無論如何希望你明白，在折磨你的無數個日夜裡，抑鬱症也讓你變得如此孤獨、美麗和獨特。

18、还行d的，但作为抑郁症扫盲型科普读物，简单易懂，推荐一下。挺全面听中肯的。有时候会怀疑治疗方法是不是只有那样，事实上目前的科学水平，确实是，我也很中肯地这样说，而且行之有效，希望对抑郁症患者及亲属有帮助。

19、我也是抑郁症患者。前半部分的日记不是很好看，可能是因为这种经历太过个人化，很难得到共鸣。青音写的那段不错，很专业很全面。

1、上班途中遇到了同班同学，他家孩子今年高考，我问他复习怎么样了？他说顺其自然吧，现在的孩子不容易。接下来他又神秘兮兮的问我，你知道吗？某某家的孩子得了抑郁症，退学了。我非常惊讶，那个孩子一直学习很好啊，而且还考上了本市的重点高中，怎么马上就要高考了，还得了这个病，一定是压力太大了，想到此，我的心里也沉甸甸的，想想我家的孩子还在受着煎熬。青音、蒋术著的《仿佛若有光：女主播抑郁症日记》最初吸引我的地方，正是“抑郁症”这个词，我一直想抑郁症患者写的日记与健康的人有什么区别吗？对于没有得抑郁症的人是不是有什么预防作用呢？我们先弄懂一个概念，什么是抑郁症？抑郁症又称抑郁障碍，以显著而持久的心境低落为主要临床特征，是心境障碍的主要类型。临床可见心境低落与其处境不相称，情绪的消沉可以从闷闷不乐到悲痛欲绝，自卑抑郁，甚至悲观厌世，可有自杀企图或行为；甚至发生木僵；部分病例有明显的焦虑和运动性激越；严重者可出现幻觉、妄想等精神病性症状。每次发作持续至少2周以上、长者甚或数年，多数病例有反复发作的倾向，每次发作大多数可以缓解，部分可有残留症状或转为慢性。其实韩国明星安在焕、李恩珠，香港的翁美玲，中国的歌手筠子，还有那个女神玛丽莲梦露，以及大家非常熟悉的三毛因为逃不开对荷西的思念，张国荣困惑于自己不够好，据说都有些抑郁症倾向，而且她们都采取了最残忍的方式，离开了这个世界，让爱她们的人悲痛不已。其实现在看来，患抑郁症的人越来越多，因为压力越来越大，因为人们对自己的期望越来越高。《仿佛若有光：女主播抑郁症日记》就是患者蒋术在日记中真实地袒露了几乎每一天的精神状态和对病痛的切身感受，用患者的话来说这47篇日记是心灵探寻，是无声呐喊，更是带着孤独与恐惧在无人的旷野中执着地为自己亮起的零星灯火。用我们的话说，这是抑郁症患者每天记录着自己的生活和感受，有一种向死而生的悲壮。不过这本书中，我们仅仅看了抑郁症患者的口述还不会释怀和轻松，所以另一位作者作为媒体人和心理治疗师的青音，以柔软的心和温暖的文字，让抑郁症患者和他们的家人朋友了解抑郁症，用爱与温暖，还给他们一个精神明亮的世界。这也让大家知道，其实抑郁症是可以治愈的，特别是初期的抑郁症患者，而能治愈他们的唯一方式就是真心去爱他们，让他们感受到温暖的阳光，让他们感受到最真挚的爱，用爱唤醒他们，把他们重新唤回到这个多彩的世界。其实患什么病都是很痛苦的，有些人不理解，患抑郁症的人是不是太小心眼了，是不是他们太喜欢钻牛角尖了，其实不然，抑郁症与我们患的感冒等病是一样的，只是他们的伤痛更趋于精神层面，这样的痛苦不是身体的痛所能承受的，他们才会显得焦躁，显得无助。我没有与抑郁症患者接触过，但是我知道崔永元曾经有一段时间夜不能寐，我觉得患抑郁症不怕，怕的是最爱的人离开。爱可以治愈很多的疾病，当然也能治愈抑郁症，可见人生总会遇到各种坎坷，各种困扰，然而有些人却能在困难中过得幸福快乐，有些人却坐拥财富反而一直苦闷伤感，这就是有爱和无爱的区别，不管是你爱的人，还是你熟悉的人，不要给他们太多的压力，要多用爱去温暖他们，让他们远离抑郁，让他们的人生多姿多彩，这是多么快乐的一件事，如果有人给你一个笑脸，建议你一定还给她一个拥抱，有爱的日子便是晴天。

2、黑夜若有光——一个抑郁症患者的重生之路读《仿佛若有光——女主播抑郁症日记》文/方木
鱼2015年12月，我在另一本书《折腾吧，小青年》里怀念青音：有一档节目，我听了将近十年，却从来没有一次听完过，或者听完整过。这也算一个不大不小的记录了吧。……节目主持人在稳定中慢慢地也有变化。姚科、杨富江、青音和林白，后来又渐渐有了刘起源，卫东、徐曼，以及小马。没想到，这么快就和青音重逢了，在她和她的闺蜜兼前同事蒋术合著的新书《仿佛若有光——女主播抑郁症日记》里。青音已经完美转型，现在她是北京心联网科技有限公司创始人兼CEO，而且她还运营着同名微信公众号：青音。而蒋术这个80后的文艺青年，抑郁症患者，正是“青音”公众号的签约撰稿人。这样玩也可以，青音，你把我也收了吧。蒋术，我好羡慕你，羡慕嫉妒恨。抑郁症是个顽症，杀人不见血的顽症，一种说有，说没有却能致命的病。马上就是4月1日了，还记得13年的四月一日吗？一位抑郁症患者跳楼身亡了。没错，他就是张国荣。小崔，崔永元也患过抑郁症，幸运的是，他挺过来了。蒋术也患上了抑郁症。补了一下抑郁症的临床表现：心境低落，情绪消沉，从闷闷不乐到悲痛欲绝，自卑抑郁，悲观厌世，有自杀企图或行为；严重者可出现幻觉、妄想等精神病性症状……对照了一下，自己目前应该还是没有。但以后的事，谁能说得准呢。这个操蛋的社会，谁知道会把人折磨成什么样子。谁刚生出来不是个单纯的孩子？蒋术患了抑郁症之后，青音在征得他的同意之后，把她的抑郁症日记公布在了她的微信公众号“青音”上，这因其了许多人的关注和震撼。原来抑郁症是这样的。是的，就是这样：第一部分讲述了蒋术，偏重度抑郁症患者，嗜睡，吃不下东西，脾气暴躁，

《仿佛若有光：女主播抑郁症日记》

会尖叫嘶吼，抽烟喝酒，还会开玩笑，觉得世界就是个大咪咪，把她罩住了，而且还得了增生。第二部分是青音作为知心大姐级的人物，对蒋术的心理辅导和情感疏导。青音从抑郁症和抑郁的区别，抑郁症的起因，症状，以及如何从情绪和药物上进行治疗，给出了细致而不厌其烦的解答，让人心中踏实。第三部分，是许多网友的自述，其中有被抑郁症折磨的案例，有战胜抑郁症的案例，这些或痛或苦的经历给了人们以力量。抑郁不抑郁的，读一读，抑郁的，巩固巩固，没抑郁的，预防预防，挺好。

3、在后记里，作者蒋术写到，“作为一篇后记，我会猜想，你是谁？是什么会让你决定买下这本书？又是什么让你看到了这里？”我忽然也想问和我一样认真阅读这本书的朋友，是什么让你决定读蒋术的这本《仿佛若有光：女主播抑郁症日记》，并且认真读到了最后一页呢？蒋术，80后、摩羯座、文青。“青音”公众号签约撰稿人。曾任湖南人民广播电台、中央人民广播电台主持人。现居长沙。闲时工作，忙时撰文。爱独自旅行。2014年确诊抑郁症，忙于吃饭、睡觉、写病历。现已摆脱药物治疗，正常工作生活。也许你和我一样，根本不知道这个所谓的女主播到底是何许人也。那么，你为什么读这本书呢？也许，你自己正备受抑郁症的折磨，希望通过读蒋术的书来找到一丝心灵的慰藉。也许，你的亲人或好友得了抑郁症，你急于帮助他们，便在匆忙之中拿起这本书，像抓到了一根救命的稻草。也许，你只是因为听说崔永元、张国荣得过抑郁症，便对这种病心生好奇，想要一探究竟。也许，你最近心情不好，你想通过阅读此书得知自己是否已经得了抑郁症，你想将此书作为你的心理自助手册。2014年7月2日是蒋术生命当中最特殊的日子，因为她去就诊的第三位心理医生在她的诊断书上郑重写下：抑郁症，偏重。从这一天起，蒋术真正地开始学习面对抑郁症、接纳抑郁症，也开始了与疼痛相处的漫漫修行。她生病期间写下的抑郁症日记和作为心理医生的好友青衣写下的对抑郁症的解读，构成了一份独特的宣言书。在这本书里，蒋术在日记中诚实地袒露了几乎每一天的精神状态和对病痛的切身感受，四十七篇日记能够人们对抑郁症病人的生活感同身受，也有青音对抑郁症的通俗解读，让我们能够全面了解抑郁症这种疾病。原来抑郁症并不是简单的想不开或性格太内向，它有其复杂的病因。它是每个人都有可能得的一场心灵感冒，但是它病程长、易反复、需要配合药物治疗，而且它有着极大的杀伤力，甚至会导致自杀。所以，对待自己或亲友的情绪低落，一定不能掉以轻心，要给予及时的关心和帮助，才能帮他们顺利走过这段特殊的时期。抑郁病人的内心十分痛苦，会觉得凄凉、空虚、孤独，内心常常充满自责与挫败感。但是抑郁症也是上帝的恩赐与一份礼物。它通过这份痛苦，告诉患者一些重要的信息。因为只有苦难才能使人打开心眼，看到那不为他人所知的一切。生命充满无常，每个人的生命中都会遇到想不到的坎。和病痛相处，是和痛苦的缘分，也是患者的修行。很高兴看到蒋术已经成功走过了这个坎，完成了自己的这段修行，并且开始在郁金香抗抑郁公益组织帮忙。她说，虽然以后可能会做各种工作去赚钱，但是，普及抑郁症这件事，会把它当作事业去做。我想，正是初于这份善心，她才决定把生病期间的抑郁症日记集结出版。因为对于许多人来说，向世人公布生病这件事需要很大的勇气，这有可能招致别人的误解。但是，因为她希望大家知道什么是抑郁病，希望人们能够不要去伤害身边的患者，所以毅然决定出版此书。对此，我也深感佩服。在书中，青音不仅给大家普及了关于抑郁症的基础知识，还给大家支了四招，告诉我们如何才能避免患上抑郁症。其中“舒压保健箱”对我的启发最大。平时里大家工作忙、压力大，常常忽略了内心的情绪，不知道该如何减压。青音建议我们，要积累一些自我减压的小技巧，把它存起来，在心里储备一个“舒压保健箱”，无论是某段音乐、笑话、涂色书、玩偶，或者其他任何能让你感到开心与放松的东西，只要对你用，就可以放到里面。当你感到情绪低落的时候，就去这个保健箱把你的宝贝取出来，帮助你减轻压力、放松身心。最后，低头问问自己的心，你是否时常心情低落，负能量爆棚？你到底离抑郁症有多远？抑郁症是一场“心灵感冒”，或许在不经意间就有可能得。要小心保护好自己，不要让它得这一场心灵感冒。如果真的得病了，也没有关系，因为蒋术已经用自己的亲身经历告诉我们，不要怕，看，前方“仿佛若有光”！愿所有的小伙伴都能拥有强大的内心能量，免于这一场心灵感冒。愿所有正在受抑郁症折磨的朋友们，都能够早日走出抑郁，拥抱光明。

《仿佛若有光：女主播抑郁症日记》

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