

# 《躁郁之心（上）》

## 图书基本信息

# 《躁郁之心（上）》

## 内容概要

# 《躁郁之心（上）》

作者简介

# 《躁郁之心（上）》

## 书籍目录

## 《躁郁之心（上）》

### 精彩短评

- 1、从出生开始，上天就要极尽各种人事物挫败你、打垮你、摧毁你。能挺得过去的终于可以在百年后感叹自己还算安稳的渡过了这一生；挺不过去的终究要在痛苦中早早湮灭。
- 2、她说，我经常问自己，假如拥有选择权，我是否还愿意选择“拥有”躁郁症？回答是肯定。虽然疾病发作时是决不愿再经历一遍的痛苦，但疾病使得她感受更加强烈，更能体会到爱与激情，大概艺术家们会爱上它吧。
- 3、没什么太大参考价值
- 4、比起（下），上有许多杰米森作为精神病学教授的独特见解。可以是散文，也可以是学术随笔。
- 5、虽然是心理学书籍，作者也是严重的躁郁症患者，但是文笔很优美！好书！
- 6、非常佩服
- 7、作者的自传。我也觉得有遗传疾病还想生孩子的人很自私。“没有什么是奇妙到不可能存在的。”——加州大学洛杉矶分校物理大楼上的法拉第的名言
- 8、有空再读一遍。人生必看，简直是。作者即是十分不幸的也是十分幸运的，下册中作者的老公同样也是。但是我们都需要学习作者“虽然我们面对着岌岌可危的未来，但是我们应当学会享受当下所拥有的一切~”我觉得作者的经历有助于了解躁郁症，作者第二任丈夫更有助于学习如何看待人生。
- 9、当她终于走过那些灰暗的日子，学会和自己相处，她依然怀念土星的光环，时常回忆起早期的生命体验，生命正因痛苦和死亡而体现意义，”宛如希望降临在垂死者的床前，彩虹落在狂野湍急的瀑布旁边，当万物横遭毁灭，狂乱的流水卷走一切，彩虹却依然晴朗鲜艳如前“，太美了
- 10、dull
- 11、坦诚而贴切地介绍了躁郁症，深感恐惧很大程度上来源于无知，比如深入了解之后确认自己根本不是躁郁症，只是想象力比较丰富脑洞比较大而已...
- 12、经历过的人才懂，情感的片段很感人
- 13、通过服药换来的快乐是不是人工的快乐呢
- 14、凡事都有定时，建造亦有定时，而风吹破松散的窗玻璃也有其时。
- 15、以一个心理学家的角度专业得来自我感知描述自己的躁郁感受 有一种共鸣 并更了解自己很多事情的原因以及本质出发点  
但比想象中差一点吧 分了三次才看完 感觉中后更像流水账凑字数
- 16、锂盐，药不能停。
- 17、科普书籍。
- 18、作者很幸运也很酸
- 19、作者以躁郁症患者和精神科医师的双重身份写了这本书，勇敢的向世人诠释了一名躁郁症患者的心路历程。因为身受其害而更懂得理解，同时也勇敢站出来呼吁群众对于精神病患者的理解。她的努力为更多躁郁症甚至精神疾病患者赢得了关注和理解，将“疯子”的铭牌从精神疾病的大理石墙面上敲砸下来。  
就像作者说的一段文字：“因为哭得更多，所以欢笑也更多；因为经历过所有的冬日，所以更能欣赏春天；因为死亡如紧身衣一般，所以更了解生命的意义；因为看到人性最善良和丑陋的部分，所以慢慢了解关心、忠诚和豁达的价值。”--凯.雷德菲尔德.杰米森  
无论你是抑郁症患者还是对情感障碍疾病感到兴趣，都建议你一读这本书。  
这也是我2014年1月17日做读书分享会的原因。
- 20、心情好的时候情绪高涨思路清晰,感觉做什么都做的很好.自我膨胀.心情不好的时候,觉得自己活着干吗,浪费粮食.虽然郁闷的时候感觉不好,但是自high的感觉还是很让人上瘾的.
- 21、作者的人生确实悲剧而其实又是幸运的，因为聪明努力遇到了很多善意的人。书的缺点可能是太过松散类似日记而缺乏一些更深度的探讨
- 22、翻译得很好
- 23、作为一个躁郁症顶级专家，她也经历了很多挣扎。我感觉略微安慰。
- 24、呃，我不喜欢。
- 25、作者以自身的经历，分享了躁狂和抑郁双重发作的痛苦，同一个人，时而觉得自己无所不能，时

## 《躁郁之心（上）》

而又会陷入极端的抑郁，觉得自己什么也做不了。。。这是怎样的感受呢？

26、感动。

27、爱使人治愈，同时也要有药，尤其是锂盐

28、上

29、可以很好地理解躁郁症等心理疾病

30、看的我很不舒服

31、语言生动，译者很专业也有文笔，以后读下原文。虽然很多东西通过语言表述看上去微弱甚至有些苍白，但能以本书这种方式呈现出来实属不易。我们每个人都带着属于自己的枷锁艰难前行。三十年沉淀出来的是时间经验带来的解脱，但时间本身也需要时间来完成，这个过程夹杂着短暂的绚丽充满了辛酸与悲凉。

32、4 感谢我的来访者赋予我强大的动力完成这本很早前就想看的书，聂老师的翻译非常优雅，很享受的阅读体验。

33、读过马一下，想买这个版本收藏

34、看了.好

35、比《天才在左，疯子在右》要专业些

36、这些文字是在她狂躁期写的吗？一字一句都那么精密真实 仿佛遭遇就发生在我自己身上

37、作者是心理学医生结合自身经历写就的一本书

38、一般吧。对于理解躁郁症病人确实有所帮助，但也充满了絮絮叨叨的碎碎念。

39、游走在天堂和地狱之间

40、更会体会到快乐 珍惜

41、三星。在九十年代绝对是充满勇气的自白，作者的笔触充满了诗意和美感，让人感动。翻译已经足够努力，可惜的是略有不足。这本书的意义其实更多在于让社会接纳和理解，所以多的是感受分享而不是科学说理，所以整本书也不算有条理。可能这也是它在我国并未引起共鸣的缘故，我们的社会可能更喜欢要专家教授一脸严肃地威胁恐吓告诉他们怎么办（哪怕是吃吃绿豆），摊手。然而世上哪有什么结论呢？我们能有的只是怀疑，只是一个人走过来的路。我一直觉得这本书的英文名字Memoir，其实更合适。If u have been there, u will know.

42、写一小自传，玩呢。既没娱乐性，也对MD没什么帮助

1、抑郁症和躁郁症的患者，如果稍微对这种病有了解，经历过几次复发，就默默在心里明白自己将一辈子与潜在的“黑狗”相伴，不敢乱停药，不敢期待病魔是永远地远离。向X先生推荐这本书，X先生本身也是一位躁郁患者，他说，“不看，作者自己也是躁郁症，能写出什么”。我明白他，语气表面轻蔑，内心更多是恐惧，恐惧看到一个全无作为全无希望的未来的自己的影子。然而，杰米森，却全不是他想象中的那样。即便以世俗的标准来评判，取得博士学位，获取终生教授职位，发表论文无数，无论哪条都已超过常人许多。杰米森在我看来，比其他双相患者不同的可能是她的好奇心和进取心。虽然说在躁狂期，他们都会精力充沛思维敏捷；许多的患者却因为抑郁期造成的落后心生绝望，即便在躁狂期，也不懂如何运用自己的精力和热情，反而彻夜狂欢，在别处发泄精力，反而伤害了身体，浪费了时间，使病情陷入恶性循环。躁郁与爱情杰米森书中描写的前两次爱情，特别是大卫，热情、浪漫、深情，看时我的心也融化了，杰米森的人生受病魔影响许多，幸运的是并没有失去爱情，虽然极端的情绪肯定会让这些恋情增添不同于平凡人的爱情的困难。X先生其实是我的前男友。最打动我的是杰米森最后遇到了相守二十年的第二任丈夫理查德，她和他相处不久，就发现他不同于之前的情人，他对科学对事物的热情远过于对人对诗歌。她发现她会很快陷入对同样和她一样热情敏感的人的热恋，而理查德给她的是不同的。理查德可能并不完全理解她的疯狂和低谷，而这些过去后，她会发现理查德还在那儿，“关心她却不受影响”，我想这是对双相患者最好的。X先生和杰米森一样热爱诗歌，对生活有不同常人的洞察。我没有他的洞察，不懂诗歌，但是却感情脆弱，极端敏感，神经质。读到杰米森的爱情，我终于释怀。起码此刻的我，并不受X先生最好的归宿，我缺乏“钝感”，没有理查德的平稳，那是经历两个极端的人最需要的。有时我会迷惑，甚至自卑，觉得自己不如他们的洞察，没有他们深刻的感受。释怀，上帝是公平的，我欣赏却不嫉妒他们的“天资”，也安于自己平平淡淡的幸福，不历经极端不历经痛苦的幸运。他们无法拿他们的极端换我的平稳，我也无法拿自己的平稳去换他们的极端。她说，你可以期望理解，但不能认为可以完全做到。理解他们真的很难，他们的行为像是任性、无理取闹、不可理喻、不在意别人感受，而我们如果不试着理解，他们就会真的被误解为任性和不可理喻。作为陪伴者，作为双相障碍的亲人爱人，我一直在试着理解，却不认为自己能够真的理解。关于药物当她拥有爱情的防护时，她和主治医生商量，缓慢减少锂盐的用量。锂盐让她视力模糊，阅读障碍。她欢欣地发现，高剂量的锂盐虽然可以稳定住她的情绪，但是由于太感受不到情绪了，她同时也找不到了自我的感觉；而减少剂量后虽然情绪会有些波动，但也在控制范围内，而且她能够欢欣地工作和感受了。我无法想象丧失自我，压抑自我，被药物压制的空洞。因此看到她终于找到一种安全的克服副作用的方式时，很为她高兴。希望所有的患者都不要放弃，既要坚持医嘱，又要积极探索和自我契合发方式。关于自律书中不止一次提到，杰米森对自己躁狂时奇妙感受的向往，而她会克制住，她熟悉自己的节奏，快速前进的躁狂期随后就会紧接着黑暗的抑郁期。在理查德离世的前一个晚上，理智的理查德安排她去睡觉，他们深知失去睡眠对她来说意味着什么，于是最好一晚，她没有陪伴他，他们在不同的一张床度过。我想这是常人都不会有的自律。当面对双相这样的病魔时，她是这样做的，所以她才能与疾病相伴几十年，仍然这样地爱这样地工作，我想她的动力也是源于对生活对工作的热爱。双螺旋以及如果再来一次躁狂会传染（情绪会影响身边的人），有很大的遗传的可能性，如果这样，还想要把另一个生命带到这个世界来，哪怕她会经历同样的凶险吗？如果可以重生，你希望自己还是躁郁的吗？对杰米森来说，这两个问题的答案都是肯定的。这个世界的斑斓，对她来说，已伴随着躁郁。

### 1、《躁郁之心》的笔记-谈及疯狂

很明显，作为一名临床医师和研究者，我深深相信，为了追求准确性和可靠性，科学和临床方面的研究必须建立在精确的语言和构成DSM-IV核心的明确诊断标准上。如果失去精准与客观，再优雅再富有表现力的语言也不会被病人或是家属所接受。然而，作为一个人，同时也是一个病人，我发现“双相”一词非常奇怪地令人不悦：它似乎模糊和缩小了自己所代表的疾病；而“躁郁症”这种描述则同时抓住了我所患的疾病的本质与严重性，而没有尝试去掩饰真实的状态。

很多临床医生和病人都感觉，“双相情感障碍”较之“躁郁症”所含有的侮辱成分更少。也许是这样，也许不是。当然，承受疾病之苦的患者有权力去选择让他们感觉更为舒服的用语。但由此也产生了两个疑问。“双相”一词是否算得上医学上的精确术语？改变一种状态的名称是否真的能够换取更大程度的接纳？

第一个问题的答案是。双相指的是同时有躁狂症状(或轻躁狂)和抑郁症状的个体，与那些只患有抑郁症的个体相区分。就这点来说，它的描述是非常准确的。但是，将情感障碍划分为双相和单相这两类，就等于假定抑郁症与躁郁症在临床和病因学上都存在差异。而这一点并不十分清楚，也缺乏科学证明。同样，它还假定抑郁症紧紧固守在自己的一端，而躁狂症状群则整整齐齐地坚守在两极的另外一端。将两种临床状态两极化的做法，公然违背了躁郁症起伏不定的特征，同时也忽略了一个问题，即躁狂是否仅仅为抑郁症的极端表现。还弱化了“躁狂-抑郁”混合状态的重要性，要知道，这种情况十分常见，而且在临床上颇为重要，构成此类特殊疾病研究的理论核心。



# 《躁郁之心（上）》

## 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)