

# 《我的那条叫做“抑郁症”的黑狗/》

## 图书基本信息

书名：《我的那条叫做“抑郁症”的黑狗/与抑郁症相伴的日子》

13位ISBN编号：9787300103587

10位ISBN编号：7300103588

出版时间：2009-3

出版社：中国人民大学出版社

作者：马修·约翰斯顿

页数：110

译者：韩焱

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)

# 《我的那条叫做“抑郁症”的黑狗/》

## 内容概要

抑郁症被称为21世纪三大疾病之一。据统计，世界上大约有12%的人在他们的这一生中的某个时期都经历过相当严重、需要治疗的抑郁症，而且抑郁症往往具有“隐形”的特征。《驯服抑郁的黑狗:我的那条叫做“抑郁症”的黑狗》没有高高在上的俯视姿态和视角来告诉抑郁症患者应该怎么办，而是由一位抑郁症患者把自己的亲身经历和细腻感受用形象的画面和文字表达出来，同时她的妻子也从陪伴者的角度分享了自己的心得体会，告诉抑郁症患者身边的人怎样用爱和体贴帮助自己深爱的人走出抑郁的阴影。《驯服抑郁的黑狗:我的那条叫做“抑郁症”的黑狗》采用全彩铜版纸印刷，精美别致。同时，《驯服抑郁的黑狗:我的那条叫做“抑郁症”的黑狗》还别出心裁地运用了正反阅读设计，从正面打开《我的那条叫做“抑郁症”的黑狗》是抑郁症患者的自白，从反面打开《与抑郁症相伴的日子》则是献给“黑狗”主人(抑郁症患者)及其陪伴者的礼物。

# 《我的那条叫做“抑郁症”的黑狗/》

## 作者简介

作者：(美国)马修·约翰斯顿 (Matthew Johnstone) 译者：韩焱

# 《我的那条叫做“抑郁症”的黑狗/》

## 书籍目录

我的那条叫做“抑郁症”的黑狗与抑郁症相伴的日子

# 《我的那条叫做“抑郁症”的黑狗/》

## 章节摘录

插图：

## 《我的那条叫做“抑郁症”的黑狗/》

### 媒体关注与评论

“心中的抑郁就像只黑狗，一有机会就咬住我不放。” ——英国前首相丘吉尔

# 《我的那条叫做“抑郁症”的黑狗/》

## 编辑推荐

你有勇气停住脚步，回头看看生命中如影随形的那只黑狗吗？你有勇气卸下心防，跟关爱你的家人和朋友谈论那只黑狗吗？你有勇气直面自我，接收爱的能量一同驯服你的那只黑狗吗？抑郁不过是场心灵的感冒，美好的日子很快就能回来。首本由抑郁症患者及陪伴者共同完成的疗伤绘本！

# 《我的那条叫做“抑郁症”的黑狗/》

精彩短评



## 《我的那条叫做“抑郁症”的黑狗/》

### 精彩书评

1、这是一本温暖的书，每一页都充满了爱与关怀，很适合跟自己的朋友爱人一起看，一起加油，一起走出抑郁，一起认识那条黑狗。深陷在抑郁中的人，需要的爱与关怀，需要的是帮助而不是同情。这本书就像带领我们回到小时候看漫画小书，用最直接但是又最关怀的方式让我们了解抑郁症，学着每天去面对抑郁症。这本书很适合带在身边，时不时拿出来翻一下，鼓励一下自己。

2、“正常参考值范围”我觉得这是一个非常科学的描述它说明了“正常”这个东西只是一个范围没有绝对的标准但至少承认了差异轻松的通过此书去了解抑郁症可以帮助没有进入那个范围的人认识这种心理疾病虽然全书没有深入的专业的词汇也没有高难度的试验和探讨但也许面对这一疾病以及病人时普通人能做的不多大抵也不会超越书中的建议但书中的建议却又为抑郁症周围的人们提供了切实的帮助至少在不期遭遇时拿得出有效而可以应急的方案也可以发现与抑郁症患者相似的行为多少在每个人身上都曾发生过所以那条小黑狗也许只是缺乏管教及时认识偏差和调整心态也是每个人能做的事情

3、谁没有觉得生活阴云密布的时候？有些人很快就迎来晴天，有些人则一直消沉下去。我羡慕每天都能迎着阳光积极生活的人。我有时悲观失望，偶尔敏感自怜，内向的性格让我更经常审视自己的内心世界。所以才会找来这本书看，而这不也正说明我热爱生命、正视自己的情绪吗？没有大道理的讲述，没有苦口婆心的医学指导。作者仅仅将患者内心的感受慢慢讲给你听，配上那条无处不在的黑狗插图，让人觉得抑郁只是大脑生了病，和感冒没有什么区别，只是我们应该正确的面对它。尤其是病患的家人，如何与病人一起学会与黑狗共处，直到远离它。还是祝愿每个人都能积极地面对生活，即使偶尔身处阴云密布下，也能在家人的帮助和自己的努力下尽快走出来。

4、这本书是在文轩随意看的，一连看了两遍，构思新颖且有效。和曾经读过的关于抑郁症的读物不同，有种温暖与被理解的感觉。或许抑郁症的罹难者都需要这种感觉，而不是需要那些感觉高高在上，像哲人指东指西的话语。基本大多数有抑郁倾向的人群都不喜欢暴露自己的情绪，甚至不肯暴露给自己，觉得自己这种心情理所应当地归结为凡事倒霉，状态低靡，失去斗志，失去援手，在虚无的空间不断下沉，这种对未来的恐惧感与怕暴露心情的恐惧感每日伴随。

但这本书以一个抑郁者的角度，形象地还原了那个灰色的世界，通过简单的文字和配图，不无体贴地说到了抑郁者的心里，心里那种孤独感与恐惧感顿然消失。想要解决问题，必须意识到问题，直面问题，并且相信问题会得到解决，自己还有亲人，还有爱。。。如果这些都是抵抗抑郁应该做的一切心理准备，那么这本书在这方面做的很好。

5、抑郁症的人，需要关心与关怀。抑郁症，每个人都有可能患上，那是个不一样的灰色世界。这本书，唤醒了我对抑郁症的关注。是丘吉尔，将抑郁症比作一条黑狗，忠诚地如影随形，“一有机会就咬住我不放”。那种忧郁，挥之不去，眉宇间总有乌云。谁也不愿意不开心，可是却不可自拔陷入绝望。抑郁症患者需要理解，而不是自以为是的强行干预。也许多数人并不抑郁，身边也没有患者需要照顾。但是，即使不需与“黑狗”斗争，我们也应该关爱自己，并且热爱生活。最后说说这本书一个小缺点：读起来太像普及抑郁症知识的小册子了，就是那些意义大但故事简单的公益小册子。。。

# 《我的那条叫做“抑郁症”的黑狗/》

## 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)