

<<忧郁病.就是这样-一个忧郁病患者>>

图书基本信息

书名：<<忧郁病.就是这样-一个忧郁病患者的自白>>

13位ISBN编号：9787210042525

10位ISBN编号：7210042520

出版时间：2009-9

出版时间：江西人民出版社

作者：李子玉

页数：204

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：<http://www.tushu007.com>

## <<忧郁病.就是这样-一个忧郁病患者>>

### 前言

一个忧郁病患者的自白，就是我在说着自家的忧郁故事。

许多读者看我过去的凄凉往事，引起他们的共鸣，令他们感动，也勾起他们自身的伤感来。

我这本书能够做到这点，是因为它是以自我的生命写成。

我从一个极度压抑的自我，过渡成完全敞开胸怀，诚心地向读者剖析自己，我想读者是领会到我的心意了。

自本书出版以来，短短的一个月，我从读者那儿得到了许多珍贵的支持。

在新书发布会的分享谈话后，读者列队等签名的时候，有几位女士含着泪向我说：“我很感谢你勇敢地写成这本书，我也患有忧郁病。

”我细心地聆听她们的故事，并告诉她们说：“不要害怕，你的病一定会好的，不要怕跟人倾诉，切记有病就得看医生服药。

”在彼此的泪眼模糊之中。

我们的心灵刹那间互通了。

就凭着这一点点的心领神会，我知道自己曾经付出在这本书的心神没有白费。

现在本书就要再版了，我高兴之余，匆匆写下此再版序言。

感谢读者们的支持，希望可以帮助有更多的读者从中得到安慰，是为我的心愿。

## <<忧郁病.就是这样-一个忧郁病患者>>

### 内容概要

忧郁病要求便来，十年来四次复发，四次自杀，她一下子情感失陷，思想崩裂，成长过程中的种种不快遭遇如洪水猛兽，黑暗记忆一涌而至——外祖母的体罚及语言暴力、亲生父的遗弃、亲生母的“缺席”、还有读书时代的自信剥落、留学生活的无助与焦虑，以及第一段婚姻的触礁挫败……凡此种种，她一度是一个失心的孤魂，有勇气求死，没勇气求生。

李子玉以率性细腻的笔触，诉说成长过程中苦无出路的艰涩，与读者健康她跟忧郁病多年来的纠缠与搏斗经验，温婉率性的笔触下，反思个人成长之种种，这不单是写给忧郁病患者及其亲友的书，还是写给繁忙都市人的书、写给愿意分享的人的书。

<<忧郁病.就是这样-一个忧郁病患者>>

作者简介

李子玉，生于广州，长于香港，香港浸会学中文系毕业，美国南伊利诺州立大学社会学学士，曾任职保险业。

著有《细味人生：食物的往事追忆》（《食物的往事回味》），并与丈夫李欧梵（香港大学杰出访问教授、美国哈佛大学东亚语言文化不中国文学教授、中研院院士）合著《过平常

<<忧郁病.就是这样-一个忧郁病患者>>

书籍目录

再版序 忧郁病一定会好序言 走出忧郁的黑夜自序 心病还须心药医第一章 童年的回忆第二章 从少女到少妇第三章 我的黑暗岁月第四章 信念崩溃与重建第五章 学习与感悟第六章 如何克服忧郁病后记 人是不孤独的，也不应该孤独李欧梵附录 张琛中医师提供药疗配方忧郁病分型与药疗

## <<忧郁病.就是这样-一个忧郁病患者>>

### 章节摘录

插图：曾经有几次，月头到了，家用仍是踪迹渺然。

外祖母等着钱买柴余米，遇上哮喘病发，更连看医生的钱也没有。

这时，她只好跟邻居的梁婆婆暂借一点钱应急。

梁婆婆也有两个孙儿，她的女儿也是改嫁了，女婿年纪比较大，但是很富有，是美籍华人。

梁阿姨婚后住在美国，把与前夫生的一双儿女托母亲管教。

外祖母有时慨叹地说：“我和梁婆婆真是同人不同命，人家的女儿多体贴自己的妈妈呀！”

外祖母说的话，也是有感而发的。

我晓得她的心情，向他人借钱毕竟是桩不易开口的事。

外祖母说：“我面皮最薄了，借到的钱拿在手里，真是抬高头忍眼泪，心中戚戚然啊！”

有一次的经历，叫我毕生难忘，就是我和外祖母共同经历的“当押事件”。

什么是“当押”呢？

六十年代，香港到处都有当铺。

当押者，是穷人把家里稍为值钱一点的物件，暂押给当铺存放，店员会先把物件估量一下价值，然后再给押金、写赎票，当然也抽取佣金，在一段时间内，物件的原持有人也可以拿钱到当铺赎回物件。

以上整个行为就叫“当押”了。

那次外祖母把家中唯一值钱的金戒指拿去当铺抵押。

事前她神秘兮兮地说：“阿妹，你来帮婆婆做件事，待会我会进当铺去押金戒指。”

## <<忧郁病.就是这样-一个忧郁病患者>>

### 后记

子玉刚写完这本书，要我写一篇后记，自从七年前她的忧郁病折磨了我们夫妻整整半年之后，我们其后在香港“过平常日子”，对于这段往事，在时过境迁之后还有什么感想和反思？

今晨我把当年的日记拿出来重读（日记中的部分已经放在我们合著的《过平常日子》第六章），摸着稍为灰黄的纸张，不禁悲从中来，感慨系之。

边看边吃早餐，子玉坐在我身旁，看到我满面忧凄的样子，就默默地摸摸我的臂膀，我转眼看到她灿烂的笑容，安详又自在，不禁释然。

“恶魔”终于离我们远去，希望它再也不重返了。

子玉在旁边即时说：“现在和过去最根本的不同，是我的观念彻底改变了，以前时时怕忧郁病复发，现在一点也不惊恐，而且知道如何对付。

忧郁病是一种绝对可以治得好的病，不是绝症。

”一点不错。

过去这七年来，她比我更勇于面对一切的疑虑，而且成竹在胸。

她的勇气和毅力从何而来？

也许这正是她以自省的方式写下这本书的原因之一。

## <<忧郁病.就是这样-一个忧郁病患者>>

### 媒体关注与评论

子玉这本书叙述她与欧梵两夫妻合力抵抗病魔，两人时而张皇失措，时而相拥对泣，这一节写得最是感人。

——著名作家、作者好友 白先勇 我觉得子玉的这本书，不单是“夫予之道”，也是为了自救救人，并推己及人，应能助益相知和不相知的读者。

——著名作家，文化评论员、作者丈夫 李欧梵 李子玉勇敢地将她的心路历程及郁结娓娓道来，除勉励读者正视忧郁病，亦让患者得到共鸣与支持，《忧郁病，就是这样》实在值得推荐。

——心晴行动慈善基金主席 林建明 全球忧郁病患者逾亿，其中香港约七十万人。

很多人下晓得，忧郁病不仅是心病，也是生理的问题，可靠服药来治愈，香港人李子玉推出《忧郁病，就是这样——一个忧郁病患者的自白》，自述九二年至零一年曾四次自杀未遂、患忧郁病经历，与读者分享跟病魔搏斗的经验。

是丈夫李欧梵的温馨呵护最终令作者获救。

她拥抱文字，也拒绝了忧郁。

——《亚洲周刊》评论者 章海陵



<<忧郁病.就是这样-一个忧郁病患者>>

编辑推荐

《忧郁病,就是这样:一个忧郁病患者的自白》：《亚洲周刊》2008年中文十大非小说好书

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:<http://www.tushu007.com>