

<<我抑郁？>>

图书基本信息

书名：<<我抑郁？>>

13位ISBN编号：9787501963973

10位ISBN编号：7501963975

出版时间：2008年

出版时间：中国轻工业出版社

作者：四四

页数：190

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>

## <<我抑郁？>>

### 内容概要

这是一本亲爱的口袋书。

这是每一个人都会偶遇的一段心情。

这是一个帮你靠近抑郁并走出它的小地图。

这是一本令人回归简心灵主义的可爱绘本。

也许在某一天的早上醒来，你会不高兴的睁开眼，望着镜子里的自己，怀疑地自问：“我抑郁？”

”……也许某天在孤独的人群里，你突然想说：“我抑郁？”

”……也许你看这些字的时候，正在怀疑自己是不是也成了抑郁家族的一员……也许你早看烦了那些艰涩深奥的心理学理论书，或者早就被那些复杂的文字淹没，或许这本关于抑郁的小小绘本可以把你的心灵带回初衷，让你更加直接地认识心理学，特别是更加透明地感知生活中的抑郁。

也许看了这本书，你会有一些共鸣，有一些启发，有一些亲近，有一些暖和……总之，这本书是为了每一个试图靠近自己的抑郁，并乐观生活的人而画。

抑郁是什么呢？

有了它就会失去快乐吗？

有了它就不幸福了吗？

，很多时候我们会不自觉地将它藏在心底，任其在黑暗处疯狂生长，直至成为参天大树……到底是什么让我们不小心被抑郁撞了一下腰？

又是什么让我们变得胆怯，讨厌自己，躲避朋友？

当我们被抑郁困住，我们怎样才能摆脱，重获自由和幸福？

本书以图画为经，文字作纬，一个小女孩的口吻讲述了她遭遇抑郁的亲身经历，从开始的迷茫无助到最后的悦纳自助，最终回归幸福生活的完整心路。

全书图画和文字均手绘而成，在黑白线条的冷峻中，自然渗透出对心灵的温柔呵护。

让我们不仅看到了抑郁的真面目，学习到与抑郁和平共处的方法，更加重获了对生活的信心和力量。

<<我抑郁？>

作者简介

四四，本名王馨，内倾直觉型，应用心理系毕业。

国家二级心理咨询师，现为心理师、专栏作者、电台主持、插画人……不同于正襟危坐的权威，她只是一个亲切的80后女生，喜欢用简单的线条画世界，相信生命天然的力量，关注梦境背后的故事，愿意用心陪伴每个人^\_^

四四心理博

书籍目录

1. 抑郁2. 无助3. 崩溃4. 咨询5. 反复6. 治疗7. 伙伴8. 信念9. 悦纳

<<我抑郁？>>

章节摘录

插图：

## <<我抑郁？>

### 媒体关注与评论

**主题：**本书以“抑郁心理”为主题，却是一本与众不同的“抑郁书”——它不劝你忘记抑郁，也不会罗列疗法，让你更加无助——它只是用最简单的图画和文字告诉你“你的抑郁也是陪伴你成长的好朋友”。

在这个抑郁高发的繁忙都市里，这本书会带给你面对抑郁的好态度。

**宗旨：**本书凸显着“简心灵主义”的风格，用直观的画面带领心灵轻松回归初始状态，快乐也就能简单地获得。

它强调了解自我、自我陪伴、自我接纳，让人可以用最简单的方式接触自己的心灵。

**美学：**作为一本心理绘本，是一个新的尝试——特别是黑白的线条画，留白和人物组成了一个小宇宙，仿佛一个独立的星球。

让人不禁感叹，简单才是最有力量的。

**幽默：**这本书出自一个专业的心理工作者之手，也是一个真诚的80后的用心之作，所以它透着一些80后特有的隐匿幽默，虽然这讲述的是一个抑郁的故事，但是却在画面里透漏着生动的比喻，让你在直观感受寓意的那一刻，还能轻松的笑一笑，点点头，就好像在和自己的体验对话一般。

<<我抑郁？>

编辑推荐

《我抑郁》是一本独树一帜的心理绘本，翻开《我抑郁》，就突然落入一个简单却丰富的世界。故事的主人公，抑郁的小人，圆圈脸，翘头发，白裙子……简单的线条，却有着感动你的“心灵奋斗史”……读了这《我抑郁》，你会理解你的抑郁，善待你的抑郁，并且学会给自己的心灵做个简单的手术——让它“化繁为简”，少一些复杂的怀疑，多一些直接的自我接纳。

值得一提的是，作者不仅是具有专业背景的心理咨询师，更是个人风格极强的插画师，全书的小画画生动可爱，对于曾经体验过抑郁情绪的读者和抑郁症患者，阅来尤为亲切动人。

《我抑郁》趣味性与知识性完美结合，对于广大希望了解抑郁真相的人们来说，更是不容错过。

推荐给喜爱绘本的朋友收藏^\_^我们每天都在和自己体内的抑郁相处，相信这《我抑郁》，可以给你一些快乐起来的机会。

就像书末页的七色彩虹传达给我们的——抑郁了，但人生仍然很美好！

#### 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>