

<<别了，忧郁>>

图书基本信息

书名：<<别了，忧郁>>

13位ISBN编号：9787506018449

10位ISBN编号：7506018446

出版时间：2005

出版时间：东方出版社

作者：加雷斯,奥卡拉罕

页数：215

译者：袁开春

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>

<<别了，忧郁>>

内容概要

这是一本非常实用的书，文中作者运用的智慧、洞察力、实践经验以及坚定的信念，来帮助读者征服抑郁。

阅读本书似乎成为一个向消极思想挑战的过程。

当抑郁的思想笼罩你的心灵时，这确实是一本值得深入探索和细细品味的好书。

——《爱尔兰时报》 这本书触及了现代人的内心世界，不论是幸福、悲伤还是绝望。

每个开始阅读此书的人都会很快认同与自己类似的部分，并从书中找到精神的安慰和心灵上的帮助。

——英国《卫报》 在未来的15年，抑郁症在全球的发病率将高于癌症和爱滋病，成为严重威胁我们健康的第一号杀手。

我们不能再对抑郁症采取漠视的态度，就像漂亮的圣诞节饰品，节日一过，就会将它们收拾的一干二净，就会把它们给忘记。

——加雷斯·奥卡拉罕 我看到了死神的脸，温柔又冷酷，充满诱惑。

慢慢品味这一刻的滋味，那真是一种解脱，一种安慰……但现在我会走下去的，因为我明白了选择权总是在自己手里。

海明威、梵高、张国荣、三毛死于抑郁症，崔永元、赵匡胤、憨豆先生、林肯曾饱受抑郁症的困扰，中国第一部关于正视抑郁、战胜抑郁的译著。

<<别了，忧郁>>

作者简介

作者：(爱尔兰)加雷斯·奥卡拉罕 译者：袁开春加雷斯·奥卡拉罕，1960年出生于爱尔兰的一个乡镇。

他有一个不幸的童年，曾经遭受性虐待，13岁时患上强迫性神经紊乱症（OCD），后治愈，一年后退学，到英国一家广播电台工作，并利用业余时间学习大学广播课程。

1987年回到爱尔兰与杰奎结婚。

婚后他的抑郁症渐趋严重，从此开始了长达10年的与抑郁症战斗的历程，最终获胜。

加雷斯于1995年开始从事写作，1997年出版第一部分小说《面对死亡》，在《爱尔兰时报》畅销书排行榜名列第二，从此一举成名。

<<别了，忧郁>>

书籍目录

序言第一章 阳光刺眼第二章 性虐待使我几近疯狂第三章 逃离不幸童年的两条途径第四章 牧师有了爱情第五章 九级大风和一只救生船第六章 被生活侵蚀第七章 当抑郁遇到酒第八章 上帝，请向我显现你的背影第九章 比癌症更可怕第十章 探究问题的根源第十一章 自杀的闪电第十二章 找一个好医生第十三章 一个恶魔把我交给另一个恶魔第十四章 摘掉眼罩第十五章 告诉大家：我得了抑郁症第十六章 抑郁症的真正杀手第十七章 到紧张区的海域里试水第十八章 运动时常比药物有效第十九章 镜子，镜子，告诉我谁最棒第二十章 和免疫系统捉迷藏第二十一章 抑郁症的病根第二十二章 我要讨回我的人生第二十三章 每天都说“我爱你”第二十四章 我到底是谁第二十五章 前世今生

<<别了，忧郁>>

媒体关注与评论

这是一本非常实用的书，文中作者运用的智慧、洞察力、实践经验以及坚定的信念，来帮助读者征服抑郁。

阅读本书似乎成为一个向消极思想挑战的过程。

当抑郁的思想笼罩你的心灵时，这确实是一本值得深入探索和细细品味的好书。

——《爱尔兰时报》 这本书触及了现代人的内心世界，不论是幸福、悲伤还是绝望。

每个开始阅读此书的人都会很快认同与自己类似的部分，并从书中找到精神的安慰和心灵上的帮助。

——英国《卫报》 在未来的15年，抑郁症在全球的发病率将高于癌症和爱滋病，成为严重威胁我们健康的第一号杀手。

我们不能再对抑郁症采取漠视的态度，就像漂亮的圣诞节饰品，节日一过，就会将它们收拾的一干二净，就会把它们给忘记。

——加雷斯·奥卡拉罕 我看到了死神的脸，温柔又冷酷，充满诱惑。

慢慢品味这一刻的滋味，那真是一种解脱，一种安慰……但现在我会走下去的，因为我明白了选择权总是在自己手里。

海明威、梵高、张国荣、三毛死于抑郁症，崔永元、赵匡胤、憨豆先生、林肯曾饱受抑郁症的困扰，中国第一部关于正视抑郁、战胜抑郁的译著。

<<别了，忧郁>>

编辑推荐

《人最高的是头颅:一个抑郁症患者的前世今生》是一本非常实用的书，文中作者运用的智慧、洞察力、实践经验以及坚定的信念，来帮助读者征服抑郁。

阅读《人最高的是头颅:一个抑郁症患者的前世今生》似乎成为一个向消极思想挑战的过程。当抑郁的思想笼罩你的心灵时，这确实是一本值得深入探索和细细品味的好书。

<<别了，忧郁>>

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>