

<<憂鬱症, 就是這樣>>

图书基本信息

书名：<<憂鬱症, 就是這樣>>

13位ISBN编号：9789867237996

10位ISBN编号：9867237994

出版时间：2008/12/08

出版人：二魚文化事業有限公司

作者：李子玉

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>

## <<憂鬱症, 就是這樣>>

### 內容概要

四次發病，四次自殺。

缺乏親情又極度渴望擁有、個性壓抑又多愁善感、種種情緒無從發洩，讓她難以抵抗憂鬱症這惡魔的侵襲？

當她終於走出憂鬱，重新面對自己，這人生，是怎樣的感悟與學習.....

若干年之後，我和朋友談起自殘的經過，已經不再口唇震動，心臟猛跳了，而且朋友聽來無不感到既驚險又生動，簡直就是一齣黑色喜劇。

父母離異後，為了母親的再婚，李子玉被迫改口稱媽媽為阿姨，然後與哥哥一起住進了外婆家。那樣的年代，處於新舊時代觀念的矛盾，與外婆嚴厲的管教中，她的憂鬱種子自童年時起已悄悄埋下.....等到第一次婚姻亮起紅燈，終於爆發了開來.....

「我的大半生牽涉到不少與我生活過的人，我怕影響到他們的名聲。

隨著歲月的過去，人生閱歷增加了，心胸比前豁達多了，在開敞自我心懷的同時，朋友也被我的真誠感動了，也願意坦蕩心胸和我作心靈的溝通。

」在自序中李子玉如是說。

長期受憂鬱症所苦，但幸運的，她可以坦然面對自己的憂鬱。

藉著一一檢視從小到大的經歷，發現憂鬱症病發時的情緒之低落，令人感到如身陷深谷，伸手不見五指，欲要找尋出口，是件不可能的事。

但是又並非絕症，它是能被治癒的，只要小心做好預防的工作，就可以不再復發了。

除了看醫師服藥之外，細心聆聽自己的身體語言，隨時反省自己的心思意念。

若要解危解困，必需自我釋放 - - 從執著的思維中掙脫出來。

<<憂鬱症, 就是這樣>>

作者簡介

李子玉

本名李玉瑩，生於廣州，長於香港，畢業於香港浸會大學中文系，一九八 年在美國南伊利諾州立大學取得社會學學位，八 年代末返港，曾任職於某加拿大保險公司。

是李歐梵筆下的「真心女人」。

著有《細味人生：食物的往事追憶》。

與李歐梵合著《一起看海的日子》、《過平常日子》。

<<憂鬱症, 就是這樣>>

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>