

<<狗狗助你摆脱抑郁>>

图书基本信息

书名：<<狗狗助你摆脱抑郁>>

13位ISBN编号：9787501985876

10位ISBN编号：7501985871

出版时间：2012-2

出版时间：中国轻工业出版社

作者：戈尔茨坦

页数：303

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>

## <<狗狗助你摆脱抑郁>>

### 内容概要

一只小狗能帮助一个被躁狂症和抑郁症双重折磨的病人重展生活的美好吗？  
本书作者通过亲身经历向你展现这一感人至深的历程。  
生命没有贵贱，平等是万物存在的必然条件，自然界的一切皆有其存在的意义。  
让我们一起步入这场平凡却不平淡的“拯救历程”。

## <<狗狗助你摆脱抑郁>>

### 书籍目录

#### 第一部分 躁郁症患者回忆录

- 1 飓风“布鲁斯”
- 2 煞风景的人
- 3 话语的力量
- 4 忧伤的腹泻患者
- 5 电动自行车上的躁郁症患者
- 6 向抗抑郁剂说“不”
- 7 和杰医生共度星期二
- 8 与撒旦在中央公园共度的礼拜日下午
- 9 人生就这么没劲，要么吃药，要么去死
- 10 黑狗酒吧
- 11 巴尼和地下室
- 12 妈妈，今天我什么都不想做
- 13 拒绝服药
- 14 工作到“吐血”
- 15 小狗向前冲
- 16 寻找完美小狗
- 17 奥兹的魔法

#### 第二部分 躁狂症患者的挚友

- 18 1996年7月13日，狗狗的节日
- 19 便便之旅
- 20 我的家变成了动物园
- 21 猪耳朵多少钱一斤？
  
- 22 爱是会呼吸的痛
- 23 养狗也能让我变得沮丧
- 24 难道你是一块黑色的小磁铁吗？
  
- 25 它成了纽约城里的一种亚文化？
  
- 26 为什么不能叫它“黑宝”呢？

#### 第三部分 布鲁斯，你是我的一剂良药

- 27 养狗简直如噩梦一般
- 28 分离焦虑症
- 29 我成了宠物的老师
- 30 布鲁斯，你也来说话吧
- 31 真是无底洞包包啊
- 32 带着奥兹一起过桥
- 33 关于女人和狗
- 34 这个夏天到处弥漫着我对它的爱
- 35 一个养狗的人绝不可能是杀人犯
- 36 奥兹，装死的游戏一点儿也不好玩
- 37 狗狗胜过百忧解
- 38 我的戈德斯特巡回猎犬

<<狗狗助你摆脱抑郁>>

39 自此天涯

40 “奥兹，好孩子，快来救救我……”

41 奥兹，留下来

结语：11年后我还是个两面人

## &lt;&lt;狗狗助你摆脱抑郁&gt;&gt;

## 章节摘录

这个夏天到处弥漫着我对它的爱。我对感情的事情了解的不多，但是我知道，如果你要和另外一个人共处很长时间，就必须学会忍让，有付出也会有收获。

在这方面，我的狗狗很大方。

它从不说一句废话，但是每天都在教我远离自私，遇到事情时不要只想着自己，对别人要真诚，而且这么做我也会得到回报。

奥兹告诉我，如果我想吃口香糖的话，一定要确保身上带着足够多的口香糖可以分给其他人。

来吧，给那个孟加拉出租车司机20美金的小费吧，他可是带着你和你的狗跑了这么远来到百老汇。

奥兹黑色皮毛的下面隐藏的是一颗善良的心，它就像穿着白制服卖冰淇淋的幽默大叔一样，活着的唯一追求就是给别人带来欢乐。

奥兹把我变得仁慈的主要方法就是带我逃离各种杞人忧天的想法，各种嫉妒的念头。

我从来不愿意和别人分享佩格，但是我却愿意和别人分享奥兹。

我们假装是生活在20世纪60年代，这个夏天整个纽约城里的人都可以免费享受奥兹的爱。

和别人分享奥兹的爱，擦掉他人心中的伤痛，而我们也得到了十倍百倍的回赠。

我的狗就像是一块儿神奇的橡皮擦，而我是一瓶胶水。

它把正义的力量抛向浩瀚的宇宙，得到积极的回应。

它的爱不可阻挡。

每次我带奥兹去散步的时候，感觉都像通过一根可以伸缩的绳子牵着一个有魔力的天使。

我身边如同围绕着淡紫色的光晕，只要我的狗一直陪伴着我，我就不会丢失这份力量。

这是一种美丽的自然力量，感觉就像回到了孩童时代，只有这种力量才让我感到有意义。

一种精神电流。

为什么上帝创造出的这些人都会来到我身边？

每一个遇到我们的人都是为了赢得好心情，把灰暗的那一面翻过去。

冷静下来，小伙子。

笑一笑，没什么大不了的。

每个人看奥兹的第一眼就会感到爱意。

“嘿，女士，振作点，不要无精打采的。”

奥兹会说，“过来吧，我可以让你拍拍我的屁股。

不要害羞哦。

”就像一个医生拿着有弹性的软锤子敲病人的膝盖，奥兹就是想让每个人每天都开开心心的。

人们总是对我说：“看起来不像是你带它散步，倒像是它在带你溜达啊。”

”他们不是在开玩笑，奥兹经常把我从各种奇怪的、糟糕的处境中解救出来。

不管我想不想走那条路，奥兹总会知道什么是最适合我的。

它拔腿就跑。

“快回来！”

”我冲着它的背影喊，被它拖着跑过一条又一条街，最终在某个地方停下来，遇到该遇到的，可能是一份工作机会、一个漂亮的女孩或者一个需要找人倾诉的流浪汉。

奥兹就像是我的慧眼，每天带我一点一点地走出黑暗和绝望的深渊。

不过这个善良的家伙也会恶作剧，比如把我的内衣咬烂。

我走到哪里都会带着它，在任何地方我们都形影不离。

在室外咖啡馆，或在狄娃咖啡厅点一份蒜香意大利面，我都会带着它，到杜安里德商店买卷厕纸我会带着它，到维京图书中心买CD我会带着它，我会告诉它那个和它同名的歌手的故事。

“这是你的叔叔奥兹·奥斯朋，”我告诉它。

“你知道吗？”

他把一只鸽子的头活生生地咬了下来，真的奥兹，他真的做了这么残忍的事情。

”我带它去买美味的咖啡和治腹泻的药。

## <<狗狗助你摆脱抑郁>>

我把它放在购物车里，推着它满超市的逛，只为了买一个开罐器。没有人提醒我他们刚给地板做了养护。

“狗狗来了！”

小心！

一只疯狗来啦！

”我带它去买裤子，好像没这条裤子我就活不下去了似的。

乖乖，他们都喜欢我的狗光顾他们的店，还让它进女士的更衣间。

“小狗！”

”如果这个城里有哪个地方不允许我带着奥兹出入，那我也绝对不会去的。

要是有人不喜欢我的狗，那我想他肯定脑子有问题。

有了它，一切都不一样了，人们都变得不一样了。

没有奥兹的时候，我都是独自去汉普顿药店取完药就回家了，那个药店就在第二十八大街上。

现在，我去取药的时候都要和那里的经理瑞基开一会儿玩笑。

“嘿，快把这只凶神恶煞的狗弄走。”

哈哈，我开个玩笑啦，布鲁斯。

我可是很爱它的。

”没有奥兹的时候，我都是从干洗店里取了衣服就走，现在都要和店主吉恩聊上二十来分钟才依依不舍地分别。

“嘿，家里人最近都好吗？”

”每次我去第二十八大街上的面条店取中餐时，店里的伙计都会说：“让它来点搞笑的。”

”我就让奥兹跟他们说话，他们就会给它一个幸运饼干，上面写着：你爱上了一个独一无二的人。

不管我们去哪里，只要能 and 奥兹在一起我就很开心。

它带给我的不只是欢声笑语，有时候还有一些实际的好处。

有了它，我借钱的时候都顺利了许多。

我甚至都不需要担保人了，借贷处的琳达·库柏看到奥兹就什么问题都没有了。

“你好啊戈尔茨坦先生，你们今天过得怎么样？”

”就这样轻松拿到了25,000美金，让我怎么能不感谢你呢！”

“再见小可爱，再见布鲁斯。”

”奥兹的可爱走到哪里都受用。”

有一天我们看到一群人都围在一个婴儿车旁边，但是奥兹一出现他们就转而向我们围过来：“看那只狗。”

”但是最搞笑的还是每周我们去跳蚤市场，都会有一个留着白胡子、领着一只白色牧羊犬的人免费给奥兹蔬菜吃。

奥兹很喜欢用力地嚼胡萝卜。

它把大爪子压在胡萝卜上，就像在吃一块儿橙色的棒棒糖。

人们就会在周围一圈一圈地围着看它吃。

有个人说：“嘿，你的狗原来是个素食主义者啊。”

你看它吃胡萝卜的样子多像一只兔子。”

”“可别把你的手放得离它太近。”

”我说，“它咬起人来像吃点心似的。”

”这个世界上很少有什么事能比奥兹更引人注意了，除了第七十六大街上那个有只宠物猴子的人，还有那些穿着鲜艳的红色的小丑服在大街上滑滑板的小朋友们。

有天晚上滑板队的一个小朋友带奥兹第一次体验了滑板的乐趣。

他们中的一个小孩抱着我的儿子说：“我们都很爱你，奥兹。”

你可以随时来和我们玩。”

”我还跟他们拍了张照，用相框装了起来。”

后来所有的注意力都转向了奥兹的大头上，尤其是有天晚上奥兹打败了联合广场上正在表演的圆

## <<狗狗助你摆脱抑郁>>

桌武士。

那天他们都穿着紧身的盔甲，手里拿着刀剑互相打斗。

很多人在一边欣赏，但是我们一到就抢了他们的风头。

我只需让奥兹叫两声，所有的女人们就忍不住了。

有一天奥兹也认识到了自己的可爱之处。

只要我告诉它“奥兹，坐下”，就会把城里的女人们都吸引过来。

它把它的大头靠在地上，和整个身体持平，它的后腿会直直地伸向后方，胖乎乎的前腿就伸向前方，看起来就像一块儿高级地毯。

全身上下只有眼睛在滴溜溜地转，它一会儿看看上面，一会儿看看下面，一会儿看看左边，一会儿看看右边，然后忽然眨一眨眼睫毛，好像抽筋了一样。

如果有个苍蝇落在了它的鼻子上，它会斜着眼睛看着它，还学着《家有仙妻》里面的样子把鼻孔张大。

。

这些可爱的小动作让那些女人疯狂。

“哦，它太可爱了，它是我见过的最可爱的狗。

”如果发现它有任何想抬起头的小动作，我就会用手指着地。

“奥兹，别动。

”它的头又趴到了地上。

此外，奥兹还发现其实它不需要等我的命令，它可以在任何地方卧下，找到那种像地毯似的姿势，这样它就会成为众人瞩目的焦点。

“呜呜，快让它起来吧，它一定累了。

呜呜，你抱着它吧，它看起来像要睡觉的样子。

”奥兹很享受这一刻。

除此之外，它还有自己的粉丝群。

有一次我们看完医生往家走，走到第五十七大街的时候，一个女人从楼里跑出来对我们喊：“哦，天啊！

不敢相信这就是它啊。

快让它做那个动作，快让它做那个动作。

”她是个经常来看表演的粉丝，所以我知道她说的那个动作指的是什么，奥兹当然也知道。

它已经准备好把自己变成一张高级地毯了，有时候它还加点儿声音效果。

“汪……汪……汪……”我敢保证，它就是个机灵鬼儿。

和奥兹在一起最幸福的时刻就是那些毫无计划的日子。

我们以狗的时间计算，有时候就任凭它在前面带着我。

一大早我们就离开公寓，待到晚上11点才回来。

回到家的时候经常全身脏兮兮的，白色的T恤已经看不出是什么颜色，连脚趾头都黑乎乎的，卡其色的短裤也看不出来了，上面沾满了奥兹的眼屎、便便和口水。

朋友们见到我时经常劝我让奥兹休息一下，别玩得太疯了，但是我知道奥兹都是根据自己的作息选择休息时间，如果它提醒我的话，我当然会欣然接受。

有一天它就在人行道中间闭着眼躺下了，那条路周围都是珠宝店，真不敢相信有多少珠宝商没把他们的宝贝锁起来就冲出来欣赏我的睡美人。

有一个以色列妇女说：“这就对了，它累了，就让它在这儿睡一会吧。

”我就让它在那儿睡了。

有时候它睡着了，我就喜欢在旁边静静地看着它熟睡的样子，以前我也喜欢这么看着佩格。

很平静，很舒服。

看着心爱的人在睡梦中平静的呼吸是件很幸福的事。

有时候我还能看出来它在做梦。

做梦的时候它会踢踢小爪子，发出各种奇怪的声音，就像在梦里它正置身于迪斯尼世界，欢快地追着一群猫咪玩耍。

## <<狗狗助你摆脱抑郁>>

如果它露出害怕的表情，那就表明它做了一场噩梦，我会轻轻地摇一摇它的肩膀把它从噩梦中叫醒，然后拥抱它，告诉它我爱它。

“别害怕宝贝，别害怕，爸爸就在这里。”

25分钟后，奥兹终于在第四十七大街上醒来，一个非常漂亮的珠宝店主递给我一张名片。

“我叫瑞秋·施素尔。”

想买钻石的话可以给我打电话，我会给你一个很公道的价格。

现在你就好好照顾我的小心肝儿吧。

“我会的，女士。”

希望咱们还能再见面。

“还有一次我被暴雨困在中央公园的露天舞台。”

面对可能被雨淋到的危险，大家的自私心都表露了出来，每个人都推推搡搡地想站在有遮蔽的地方躲雨，他们疯狂地挤着我和奥兹。

“哦，哦，小心点儿，这里有个小不点儿。”

“我提醒他们。”

但是好像没人听到我在说话，只有一个穿着印花上衣、脖子上有个蝎子纹身的小伙子注意到了我和我的奥兹。

“兄弟！”

看着点！

每个人都往后退一小步。

这只狗是我的，我想你们都不想招惹它吧。

“奥兹就像是我在这座城市的一张免费票。”

有一天晚上，在它的帮助下我认识了公园大道乡村俱乐部的店主。

他说奥兹让他想起他的拉布拉多小时候的样子，那只黄色的拉布拉多是个小姑娘，叫雪拉。

有了这层关系，他邀请我们进去见一下洋基队（美国棒球名队）的小伙子们，他说那天晚上有洋基队的签售会。

“记得带奥兹来喝两杯，你只要跟门口的保安打声招呼就可以了。”

“谢谢，你真是太好了。”

“看在奥兹的面子上，我去二十一大街上的一家商店买袜子竟然不用付钱，店主记得我原来在这里买过袜子。”

“你就是那只狗的主人吧，是吗？”

它最近怎么样？

“它很好。”

“那就好。”

再拿一双吧，免费送你的。

穿着不舒服的话一定要告诉我，然后代我向你的狗狗问好。

“我的奥兹已经变成这个城里的一个名人，连那些富贵名流都喜欢它。”

去好莱坞星球餐厅吃饭，它都快被各地的游客挤扁了。

人们千里迢迢地赶到纽约观看布鲁斯·威利的拳击表演，但是风头最后都被奥兹抢走了：“哦，你们看那只狗！”

它真是这个星球上最可爱的小东西了。

“它没有办法像明星那样在签名墙上留下自己的芳名，所以就别出心裁地在地上留下了自己的味道。”

“你等着，我会回来的。”

“它对着施瓦辛格的海报狂叫。”

奥兹的名字现在是这座城里最热门的词汇，当然啦还有更多更新奇的事将会发生，相信每个人知道后都会在心里给我的狗留下一个位置。

有次周六凌晨2：30，我忽然想吃“本和杰瑞”家的冰淇淋，所以我就带着奥兹去街对面的韩国餐厅。

## <<狗狗助你摆脱抑郁>>

路上我遇到了几个我们从来没见过的邻居，她们聚集在楼前面，穿着渔网袜，其中一个还不顾形象地叉开腿站着。

我们从商店走出来时看到她们在冲我们笑。

一个穿得很少，但是衣服脏不拉叽的卷发女孩说：“看它多可爱，它是只拉布拉多吗？”

我以前也养过拉布拉多。

” “嗯，是的。

”我尽量缩短自己的回答，心里感到很悲凉。

这个女人曾经也是个从印第安那或者费城来这里淘金的小姑娘，她也有爱她的爸爸妈妈，但是现在怎么会沦落到这种地步呢？

我礼貌地告诉她们照顾好自己，然后就走开了。

但是奥兹却像是被钉在了那里，我使劲拽着拴在它脖子上的绳子。

“走吧，奥兹。

我们走。

”它就是一动不动，还自我感觉良好。

接着我看到的一幕难以令人置信的景象，它竟然勃起了！

“奥兹，收起你的家伙，快点收起你的家伙。

”我以命令的口吻告诉它。

但是它还是站在那里冲着街边的这群女郎傻笑。

一个穿着豹纹短裤的女人走上前来打趣：“哈哈，奥兹知道它想要什么，我说的对吗奥兹？”

”奥兹竟然还在笑！

我脸红得像番茄一样。

“走了，奥兹。

我们去给你找一个。

”我告诉它，“给你找个性感的狮子狗，而且你还不用付钱。

” “是啊，奥兹，听你爸爸的话吧。

”那个夏天我遇见了许多有趣的人，人们都喜欢靠近这个毛茸茸的小狗。

我不知道人和动物之间的磁场是怎么形成的，但是奥兹就是有一股无形的强大的力量——有时候我都觉得过于强大了。

在它吸引来的那么多人中，总有一两个是气场不和的。

毕竟再好的药也都有副作用。

有一天我和奥兹沿着平时的路出去散步，我们在第八大街上的切尔西停了下来。

我们各自去解决自己的问题，突然间一个穿着羽毛衣服、露着胸脯的机车男从天而降，没有人知道他是如何冒出来的。

别的都很正常，除了他眼上涂的睫毛膏。

好吧，这可是纽约，就算他涂了睫毛膏也没什么大不了的。

他蹲下来，像每个遇到奥兹的人一样摸了摸它。

“哦，你太可爱了，简直可爱到家了。

”他说。

但是他的眼神不是在看我的狗，而是直勾勾地看着我。

“你也是啊，小狗狗。

你也很可爱。

”他又说。

他缓缓站起身向我走来，靠得非常近，看着我的眼睛。

他在冲我抛媚眼。

我低下头看奥兹，奥兹抬起头看我。

我们都用眼角的余光看着这位从天而降的路人。

“对不起哥们儿，我想你找错人了。

<<狗狗助你摆脱抑郁>>

” .....

## <<狗狗助你摆脱抑郁>>

### 编辑推荐

1、用动物作为进行心理治疗的辅助工具在国内还少采用。

《狗狗助你摆脱抑郁：特殊的“心理医生”》文采飞扬，笔调幽默，大众读者阅读时易懂易读。随着我国人民生活质量的提高，饲养宠物的人群在不断扩大，这样一本感人至深，用情至深的书容易引起这部分读者的共鸣。

2、读者：大众读者及心理学专业人士。

<<狗狗助你摆脱抑郁>>

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>