

<<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>