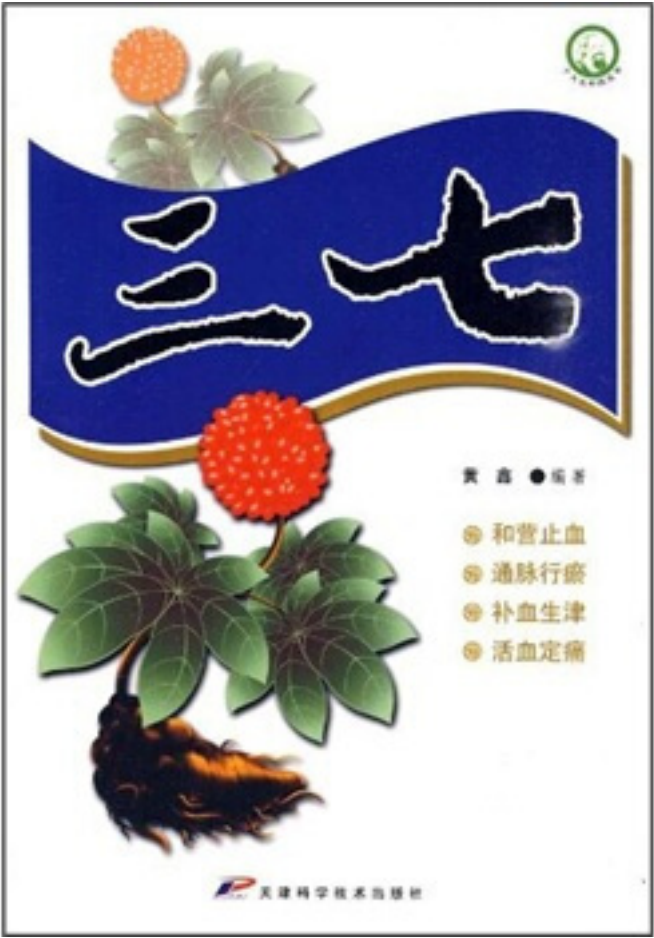


三七



[三七_下载链接1](#)

著者:黄鑫 著

[三七_下载链接1](#)

标签

评论

非常满意，很不错

上午下单，下午送到，多快好省。

发货快。好很好，非常好。

买给老人家看的

帮朋友买的，朋友想种植三七，里边详实的介绍了三七，朋友说很实用！

书不错，很喜欢。下次再来.

书不错，有看头，很好看的！

全新正版的书 送货的速度满意

很好，很强大

还行，速度比较快。还是比较满意

的确是本好书 推荐购买

华瘀止血，活血定痛，好书。

很好很好很好

好书，值得一读

帮同事下单买的，同事说很不错。

别人买的，代评价一下，哈哈！！

不错~~~~~·

好

很喜欢王宇，他的每一本书几本上都有，这本走出抑郁症一个抑郁症患者的成功自救很不错，抑郁，让死亡离我如此之近。但也正是因为死亡的存在，才让我体会到了生命的意义在于爱与希望。正因为爱没有消融、希望没有泯灭，才让我走出抑郁，找回了自我。但处于抑郁之中的时候，我的眼前只有绝望，试图让自己相信还有未来，但也仅仅是一种自我安慰罢了。我似乎只剩下在绝望中坚持的权利，但也正是这种在绝望中的坚持，才真的让我一点一点地看到了希望。当曙光最终突破了黑夜的壁垒，我看到了因为爱而萌生的动力，因为希望而产生的坚持。正是爱与希望让我变得坚韧，并重见蓝天！走出抑郁症一个抑郁症患者的成功自救从曾经的患者及现在的心理咨询师两个身份与角度而写，希望能够给绝望中的你一点希望，给无助的你一点力量，能做到这一点是我最大的欣慰。内心的挣扎抑郁是一种无形的伤，没有经历过抑郁，就永远无法真正体会到其中的痛苦与无奈。表面上看起来，抑郁产生于特定的刺激事件，但其根源却是内心中日积月累的矛盾与挣扎。在幻想与现实的冲突下，在无望的、挣扎的困境中，患者所有试图摆脱抑郁的努力都会变得苍白无力，只能眼见自己越陷越深，无力自拔。最后，逃避这一切，他才能得到片刻的喘息我真正陷入抑郁，应该是15岁读初中二年级的时候。恰巧那时父母刚刚离婚，爸爸离开了家。他们分开后，家里就剩下我和妈妈。一个共同的敌人消失后，我反而觉得寂寞了很多。生活中一个关注的主题消失后，自然就会出现下一个，我的问题就慢慢暴露出来。虽然在邻居家的小孩中我比较强势，但在学校里却经常受同学的欺负。从小学开始我就好像有了两个角色一个强势的自己，一个懦弱的自己。那时每天早上起来我都不想去上学，因为我担心在学校受欺负。那时，我常常有这样的幻想我是黑社会老大的儿子，被人欺负的时候，就有一群人坐着直升机来学校帮我出气。但幻想终归是幻想，现实中的我依然自卑，只是希望可以快一点升入中学，可以

逃离这一切。因此，我常常觉得自己是个虚伪和失败的人，在邻居的小孩中扮演的是一个勇敢者，而在学校里却是一个可怜虫，经常在和别人的冲突中失败。渐渐地，我失去了面对挑战的勇气，开始体验到了自卑感，即使我做得好的时候，也没因此找回对自己的信心。初中一年级是我相对快乐的时期，也是我从小到大受到鼓励最多的一年。因为我学习还算努力，并且在慢班，所以就显得比较突出。我也不再像小时候那么顽皮，努力在老师和同学面前表现得很好，所以慢慢地就受到了老师和同学的喜爱，并且还几乎以全票当选了班长。这让我一时间找回了一些自信和快乐，也因此对初中的生活充满了期待。可是，好日子没过多久，初二时，我的情绪就陷入了抑郁之中。也许是因为

[三七_下载链接1](#)

书评

[三七_下载链接1](#)