

躁郁之心：我与躁郁症共处的30年（上） [An Unquiet Mind]



[躁郁之心：我与躁郁症共处的30年（上） \[An Unquiet Mind\]_下载链接1](#)

著者:[美] 凯·雷德菲尔德·杰米森（Kay Redfield Jamison） 著，徐娇 编，聂晶 译

[躁郁之心：我与躁郁症共处的30年（上） \[An Unquiet Mind\]_下载链接1](#)

标签

评论

眼因多流泪水而愈益清明，心因饱经忧患而愈益温厚，只有真正经历过地狱的人，才会领悟凤凰涅槃的真谛

非常好的购物体验，作为老会员，会一直支持京东。

到了当晚就看了一半，非常不错，作者的专业性给这本书提高了学术水平，可又写的很平实，翻译的非常易懂。

很好，很好。书值得一买，我们都要支持，你们说呢？

不错的小说，值得一读！

书印刷很好，京东商城物流很快，服务质量好。

好好学习，天天向上

不错，虽然早就在网上看过了一遍，但是通过纸质书阅读这本书还是第一次，又让我重温了一下里面的内容

不错的！！！！ 值得一买！！！！

忽闪忽闪还是还是不喜欢的就觉得觉得就是觉得亟待解决的亟待解决的就觉得很简单

非常好，一直在京东买东西，很多年了，信赖品质。

质量不错，物流快，到家就读了

很不错，挺好的，京东配送一向靠谱

推荐一下吧哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

这套书都不错，看看长知识

非常不错额，很喜欢，质量好

心仪已久的书，很喜欢，很喜欢，很喜欢，很喜欢，很喜欢，很喜欢，心仪已久的书，很喜欢，很喜欢，很喜欢，很喜欢，很喜欢，很喜欢

一直在京东购买，价格质量都OK！

给同事买得，据说对抑郁症的孩子有帮助。

high还好还好哈还好还好哈

书到货及时，快递小哥服务很好。

病人与医生合二为一者自传

好好的看一下吧，最近可烦躁了

这次活动给力，值得购买。

书本身很好，就是内容比较老了

京东自营就是棒，正品，速度快

还没看，书的质量不错，应该是正版

质量不错，是正版。买来学习学习。

给老公买的看着还不错

质量很好～包装很用心～不错不错～

东西还不错。。。

学习中，希望对生活有帮助

好好好好好好好好好好好好好好好好好好 值得一看

物流速度快，服务态度好

不错，质量挺好的。

非常满意！ 非常满意！

质量好，纸张厚实

还行，挺好看的

内容翔实。喜欢。

书很好，一向就在京东买书

还好，了解基本的知识。

图书好，贵了点

很好，非常快

东西收到了！

希望有启发

挺好的

嗯，好

书一般啦，这医生的文笔也一般。对躁郁II型没啥参考价值

时间超过13天才收到。

很棒

很好

内容太少，完全是充数。而且有宣传药物的广告作用，不值得看。

,

好

52366657538605334421

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

京东提示有现货，然后下单之后居然要现采购，前后用了半个月时间，这本书是买来送人的，结果闹的双方都很不愉快，只能差评！

买家印象百年经典精品收藏人文阅读

然而，看不懂？

心理医生推荐的，买来学习下

值得收藏。

收到

挺好下次还来买

书不错，送的也快，看了以后觉得很好

帮朋友买的，没啥说的

很不错哦！快递员很好！东西也很快送到！

本书盘踞《纽约时报》畅销书榜超过20周，获《华盛顿邮报》年度最佳图书大奖，全球15种语言发行。掀起变革浪潮。
本书极大改变了整个社会对心理病患持有的偏见，掀起了一次超越偏见、接纳心理病患的浪潮，更推动美国国会立法实现了心理病患的保险平权制度。

小说是写给人看的。小说的内容是人。

小说写一个人、几个人、一群人或成千成万人的性格和感情。他们的性格和感情从横面的环境中反映出来，从纵面的遭遇中反映出来，从人与人之间的交往与关系中反映出来。长篇小说中似乎只有《鲁滨逊漂流记》，才只写一个人，写他与自然之间的关系，但写到后来，终于也出现了一个仆人“星期五”。只写一个人的短篇小说多些，尤其是近代与现代的新小说，写一个人在与环境的接触中表现他外在的世界、内心的世界，尤其是内心世界。有些小说写动物、神仙、鬼怪、妖魔，但也把他们当做人来写。

西洋传统的小说理论分别从环境、人物、情节三个方面去分析一篇作品。由于小说作者不同的个性与才能，往往有不同的偏重。

基本上，武侠小说与别的小说一样，也是写人，只不过环境是古代的，主要人物是有武功的，情节偏重于激烈的斗争。任何小说都有它所特别侧重的一面。爱情小说写男女之间与性有关的感情，写实小说描绘一个特定时代的环境与人物，《三国演义》与《水浒传》一类小说叙述大群人物的斗争经历，现代小说的重点往往放在人物的心理过程上。

小说是艺术的一种，艺术的基本内容是人的感情和生命，主要形式是美，广义的、美学上的美。在小说，那是语言文笔之美、安排结构之美，关键在于怎样将人物的内心世界通过某种形式而表现出来。什么形式都可以，或者是作者主观的剖析，或者是客观的叙述故事，从人物的行动和言语中客观地表达。

读者阅读一部小说，是将小说的内容与自己的心理状态结合起来。同样一部小说，有的人感到强烈的震动，有的人却觉得无聊厌倦。读者的个性与感情，与小说中所表现的个性与感情相接触，产生了“化学反应”。

武侠小说只是表现人情的一种特定形式。作曲家或演奏家要表现一种情绪，用钢琴、小提琴、交响乐或歌唱的形式都可以，画家可以选择油画、水彩、水墨或版画的形式。问题不在采取什么形式，而是表现的手法好不好，能不能和读者、听者、观赏者的心灵相沟通，能不能使他的心产生共鸣。小说是艺术形式之一，有好的艺术，也有不好的艺术。

好或者不好，在艺术上是属于美的范畴，不属于真或善的范畴。判断美的标准是美，是感情，不是科学上的真或不真(武功在生理上或科学上是否可能)，道德上的善或不善，也不是经济上的值钱不值钱，政治上对统治者的有利或有害。当然，任何艺术作品都会发生社会影响，自也可以用社会影响的价值去估量，不过那是另一种评价。

在中世纪的欧洲，基督教的势力及于一切，所以我们到欧美的博物院去参观，见到所有中世纪的绘画都以圣经故事为题材，表现女性的人体之美，也必须通过圣母的形象。直到文艺复兴之后，凡人的形象才在绘画和文学中表现出来，所谓文艺复兴，是在文艺上复兴希腊、罗马时代对“人”的描写，而不再集中于描写神与圣人。

中国人的文艺观，长期以来是“文以载道”，那和中世纪欧洲黑暗时代的文艺思想是一致的，用“善或不善”的标准来衡量文艺。《诗经》中的情歌，要牵强附会地解释为讽刺君主或歌颂后妃。陶渊明的“闲情赋”，司马光、欧阳修、晏殊的相思爱恋之词，或者惋惜地评之为白璧之玷，或者好意地解释为另有所指。他们不相信文艺所表现的是感

情，认为文字的唯一功能只是为政治或社会价值服务。我写武侠小说，只是塑造一些人物，描写他们在特定的武侠环境(中国古代的、没有法治的、以武力来解决争端的不合理社会)中的遭遇。当时的社会和现代社会已大不相同，人的性格和感情却没有多大变化。古代人的悲欢离合、喜怒哀乐，仍能在现代读者的心灵中引起相应的情绪。读者们当然可以觉得表现的手法拙劣，技巧不够成熟，描写殊不深刻，以美学观点来看是低级的艺术作品。无论如何，我不想载什么‘道’。我在写武侠小说的同时，也写政治评论，也写与历史、哲学、宗教有关的文字，那与武侠小说完全不同。涉及思想的文字，是诉诸读者理智的，对这些文字，才有是非、真假的判断，读者或许同意，或许只部分同意，或许完全反对。小说是写给人看的。小说的内容是人。小说写一个人、几个人、一群人或成千成万人的性格和感情。他们的性格和感情从横面的环境中反映出来，从纵面的遭遇中反映出来，从人与人之间的交往与关系中反映出来。长篇小说中似乎只有《鲁滨逊漂流记》，才只写一个人，写他与自然之间的关系，但写到后来，终于也出现了一个仆人“星期五”。只写一个人的短篇小说多些，尤其是近代与现代的新小说，写一个人在与环境的接触中表现他外在的世界、内心的世界，尤其是内心世界。有些小说写动物、神仙、鬼怪、妖魔，但也把他们当做人来写。西洋传统的小说理论分别从环境、人物、情节三个方面去分析一篇作品。由于小说作者不同的个性与才能，往往有不同的偏重。

朋友叫我帮忙买的~！书应该还不错吧~！

书的质量不错，看了还可以。

书真的很贵啦，里面内容很少。还分了上下册。还没看，希望内容不错

描写比较详细，有参考价值

值得收藏的一本书，值得一看

有困惑，试着学习怎么对待躁郁症

"[SM]在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人

阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候

似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。

用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好 [QY]"

速度好快就收到货了在大家都说在京东买东西的时候，一直没在京东逛过。前一段时间帮老妈买电视盒，在京东买了一个，没什么问题，主要是快递很快。前几天又买了一个豆浆机，九阳的，买回来，用了几回，还不错。主要是不是我做，男朋友做，说挺不错。没有买亏。比超市便宜了100块。快递还是很快。但是感觉京东的快递服务要改进一下：选货到付款，明明说先验货，再给钱的。还好用的没什么问题，买了两次都还可以。像京东这么大的店，而且现在也有名气了，各种服务都应该做的完善一点，特别是快递，是和客户直接交互的。其实我也知道这是快递的问题不是京东的问题就是了，快递网上有的说的很可怕，将你的东西乱丢的，京东的还算不错了。据了解，京东为顾客提供操作规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。已经开通全国360个大中城市的配送业务，近1000家配送站，并开通了自提点，社区合作、校园合作、便利店合作等形式，可以满足诸多商家以及消费者个性化的配送需求。为了全面满足客户的配送需求，京东商城打造了万人的专业服务团队，拥有四通八达的运输网络、遍布全国的网点覆盖，以及日趋完善的信息系统平台。所以京东的物流我是比较放心的。

这天女友打电话问我借本书，说她写作需要参考，我说我家没有，但我可以帮你找。我一边接电话一边就上网搜索，很快找到，立马告诉她网上京东有。她说我不会在网上买书啊。我嘲笑她一番，然后表示帮她买。很快就写好订单写好她的地址发出去了。果然第二天，书就送到她那儿了。她很高兴，我很得意。过了些日子，我自己又上网购书，

但下订单后，左等右等不来。以前从来不超过一星期的。我正奇怪呢，刘静打电话来笑嘻嘻地说，哎，也不知道是谁，心眼儿那么好，又帮我订了好几本书，全是我想要的，太好了。我一听，连忙问她是哪几本？她一一说出书名，晕，那是我买的书啊。原来我下订单的时候，忘了把地址改过来，送到她那儿去了。这下可把她乐死了，把我先前对她的嘲笑全还给我了。不过京东送货确实很快。我和女友都很满意。好了，废话不说。

Bridge)，人们也许会逡巡不前，但是已无法掉头。我发现自己不可避免地从小罗伯特·洛威尔的经典问题中获得些许安慰：“那么，为什么不说出真相呢？”

初逢躁郁

在高三那一年，我第一次遭到躁郁症的侵袭，而进攻的号角一旦吹响，我便迅速丧失了自己的理智。开始，似乎一切都变得轻松起来，我就像一只疯狂的鼯鼠，头脑中充满了计划和热情。我沉浸在运动之中，整晚熬夜，通宵达旦与朋友外出狂欢，阅读那些我并不完全明白的书籍，在笔记本上涂满了诗歌和戏剧片断，并为自己的将来制订了很多宏伟但完全不现实的计划。整个世界好像充满了欢乐和希望，我感觉不错。不，不只是不错，而是感觉棒极了。我觉得自己简直无所不能，没有任何事情可以难住我。我的头脑似乎很清醒，全神贯注，能够凭借直觉理解先前完全不懂的数学难题。事实上，直到现在我也没有弄懂它们。在那个时候，一切都是那么完美、合理，而且彼此关联，形成了一张壮阔的宇宙关联网。

这种自然世界的法则所带来的奇妙感觉让我兴奋无比，我迫不及待地抓住每一个朋友，想要告诉他们这一切有多么美妙。然而，我对于美妙宇宙的见解显然没有让他们同样感到震撼，相反，他们更深刻地感受到我热情四溢的漫谈是多么让人筋疲力尽：“凯，你说得太快了。”“慢一点，凯。”“凯，我听得好累。”“慢一点，凯。”即便有的时候他们没有说出类似的话，我仍然可以从他们的眼睛里读出这样的信息：上帝啊，凯，请你慢一点吧。

最终，我真的慢了下来。事实上，这就像是踩了急刹车。与几年后的严重躁狂发作不同，此时我的疯狂并没有野蛮地增长，神经也不曾彻底失去控制。第一次轻躁狂发作，只算得上是真正躁狂发作的一次缩略版。但就像之后几百次的热情高涨一样，它短暂而又迅速地烧干了我体内的能量。这也许令我的朋友感到厌烦，但是让我在筋疲力尽的同时倍感快乐，并不会让我过度烦恼。

可在之后，无论是我的生活还是思想，都发生了翻天覆地的变化。我的思维不再像水晶球般清澈明晰，而变成了一种强烈的折磨。我会一遍又一遍地阅读同一个章节的内容，却完全不知道自己究竟看了些什么。不论是哪一本书还是哪一篇诗歌，都是如此让我无法理解。一切似乎都失去了意义。我无法跟上老师在课堂上讲述的内容，只能凝视着窗外，全然不知道周围到底发生了什么。这种感觉实在是太恐怖了。

我已习惯将思想看作最好的朋友，习惯在头脑中与自己进行无穷无尽的交流，也习惯用思考所带来的快乐和分析能力，让自己从痛苦或烦扰中解脱出来。我理所当然地依赖于思维的敏锐、有趣和忠诚。但是现在，我的头脑忽然开始成为我的敌人：它将我的理想嘲讽为索然无味；它嘲笑我所有愚蠢的计划；它不再把任何事物看作有趣、快乐或是有价值的。

我再也无法集中注意进行思考，却一次又一次联想到死亡：如果我行将就木，做与不做又有什么区别？生命是如此短暂而又没有意义，为什么我们还要继续活下去？我完全丧失了精力，早上几乎无法把自己从床上弄起来。走到任何一个地方，我都要比平时多花上一倍的时间，而且会反复穿着同一件衣服，因为我根本无力决定自己应该穿什么。我害怕与人交谈，尽可能回避自己的朋友，从早到晚呆坐在图书馆。在我迟钝的身体中，有一颗僵死的心和像泥土一样冰冷僵硬的头脑。遗传病

躁郁症是一种遗传病，这个事实毫无疑问带来了非常复杂，而且通常令人难过的情绪。这其中的一种极端情况就是，它让你觉得自己极其羞耻和内疚。

多年以前，当我还住在洛杉矶的时候，我曾去一位同事推荐的精神科医生那里看病。经过检查，并发现我多年来一直服用锂盐之后，他就我的精神病史提出了一系列问题

。同时，他还问我是否打算要孩子。由于之前我所接触的医生全都极具智慧和同情心，所以我非常坦率地交了自己的躁郁症病史，同时也明白地表示，自己是“对锂盐反应良好者”。我还告诉他，自己非常非常想要孩子。他听到之后，立即问我是否打算在怀孕期间服用锂盐。我告诉他，对我来说，停用锂盐所带来的问题要远远大于锂盐可能对胎儿造成的影响，所以我会选择继续服药。在我说完之前，他就打断我，问我是否知道躁郁症是一种遗传病。我强忍住没有告诉他，我这一生都在研究躁郁症，而且，我也不是傻子。我只是淡淡地说：“是的，我知道。”这个时候，一个我至今仍然可以感觉到其冰冷和专横的声音传来：“你不应该要孩子，你有躁郁症。”他口中的这句话就好像是上帝的真理，而他一定在心中对此深信不疑。我感到非常厌恶，简直厌恶至极，而且极其羞耻。我决心不做出任何会被他解释为非理性的行为，所以只是问他，他这么担心我有孩子，是认为我因为患有这种疾病所以没办法做个好母亲，还是不想让我再把一个躁郁症病人带到世界上。不知是他故意忽视还是根本没有

超级好的！正版回头查了一下，我是从2010年3月开始网络购书的，算起来快5年了。师傅是我的女友“好梦”，她是个样样时尚都能搞懂的70后女子，若干年前我看她拿了一摞书在付款，才知道还有这等方便之事：网上选书，书到付款。于是赶紧回家登录京东商城，挑选，下单。果然，很快书就送到了。从那时起到现在，我不知在京东下了多少订单，四五十次应该有了吧，因为我早已是VIP钻石用户啦。好了，废话不多说。

这本书不错，值得一看。

正品，价廉物美，优质的服务，所以我一直在京东购物。

[ZZ]写的书都写得很好，[sm]还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。[SM]，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到尾看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。中国人讲“虚实相生，天人合一”的思想，“于空寂处见流行，于流行处见空寂”，从而获得对于“道”的体悟，“唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡“留白”、“布白”，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博

深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个“皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样我们才能创造我们的生活，[NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。很好的书籍很好的学习必备佳品，，，希望宣传能给力的，能越做也好，下次还会在来的额，京东给了我不一样的生活，这本书籍给了我不一样的享受，体会到了购物的乐趣，让我深受体会啊。希望你能越做越好，成长有你有我大家一起来，很好的宝贝。

还没看，不知怎样。。。

挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的

因为杰g米森的勇气与坚持，不仅可以帮助病患正确看待自f己，还极大地改变了整k个社会对心理病患持f有的偏见，掀起了一次超越偏见、接纳心理病患的浪潮，更推动国会立法实现了心理病患的保险平权制g度。第一部分飞向无垠的苍穹童年、家庭以及初次邂逅躁郁症01
与日共游我的父亲首先是一位科学g家，h其次才是一名飞行员。但是他如此热爱天空和飞翔，身为气象k学家的他，h思想和灵魂都飘浮在天空上。像父亲一样，我仰望天h空的时间远比小心翼翼i环顾四i周的时间多得多。02
生命的一课我越来越清晰地看i到，自己躁动不安的情绪和行为，根本无法支撑医学院的学习生活。威廉&middledot;詹姆斯的强烈影响，以及我自身起伏不定的气质，都让我最终下定决心：放弃医学院而选择攻读心理学博士。第二部分恼人的疯q狂挣扎在情绪k的两极之间03心灵之翼尽管躁狂已经酝酿许久，我也明确地知道事情已经严重失控，但是，在某一个特定的时刻，我发现自己m疯了。我的思维流转得如此之快，以至于句子只不过说到一半，就忘记刚开始说的是什l么。04
怀念土星如果你曾经体验过群星闪耀在你的脚下；体验过星球的光环穿越你的双手；习惯了每晚只睡四五个小时，可m现在却要每天睡上8个小时，要m适应这种中规中矩的时刻表o，需要作出很大的调整。05
死亡的召唤严重抑郁所带来的痛苦日复一日加剧，就像动脉中的血液一样贯穿全身。这是一种残酷无情、无法缓解的苦痛p，我找不到一扇希望的窗口，找不到p任何逃脱这种残酷生活方式的途径。06
纯o男y性俱乐部直到我的一位同事o，一位纯男性的“波西米亚俱乐部”的成员，拿了一些俱乐部的酒到我家时，我才真正理解了终身教职的深刻含义。“恭喜你，教授，”他边说边将酒瓶递给我，“欢迎加入纯男性俱乐部。”第三部分以爱为药爱情与爱人之死07
军官与绅士大卫一r回来就q宣布，有两名患躁郁症的英国陆q军高级军官邀请我们共进晚餐。我们与这两位军官及其夫人共度的两个夜晚都令人难以忘怀。自从认识大卫之后r，我感受到的世界再也不曾x百无聊赖。08
那天下雨了他终于到来r，风度翩翩，刚刚从一场正式的晚宴中归来，戴着黑领结，白色的丝绸领巾歪斜地围在脖子上，还有一瓶香槟躺在他的手里。第四部分躁郁之心医学

、伦理与观念09

s爱情注视下的疯狂爱情的复杂程度远远超出了一个人的想象。然而，再多的爱也无法治疗疯狂，或是点亮一个人阴暗的情绪。疯狂却经常用它带来的不信任，极度悲观、不满、躁动的行为，特别是野蛮的情绪来扼杀爱u情。10

谈x及疯狂在一个对精神疾病患者的感受和权利越来越敏感的社会，w我们不再清楚，像“疯子”或“疯u狂”这些词汇究竟该怎么用。要知道，在错误的场合用错误的语气说出这些词汇，会让病人感到v锥心的痛苦。11

可怕的双螺旋尽管我强烈v支持通过科学手段努力寻找导致躁郁症的基因，但也不时担心找x到这一基因的真实意义。如果真的消灭掉导致躁郁症的基因，是否A会冒着将世界变得平淡枯燥的危险？12

x行医y资格文件的首页赫然印着“约x翰·x霍普金斯医院”几个大字。向下扫视，正如我所预料的那样，这是一份行医资格的申请表格。想到往往希望越大y，失望就越y大，我决心直截了当地回答所有y问题。13

情绪人y生生命实在是太过复杂，太过变化y无常，以至于我们只能顺其本来面目生活。我仍然在很大程度上受制于精力、思想和情绪的起伏，但现在，我已经在这种如潮汐般的波动中游刃有余。尾声译者后记 为什么不说出真相呢？

现在是凌晨两点钟F。因为处于躁狂期，加利福尼亚大学洛杉矶分校医疗中心在我眼中也别具吸引力。大约20年前的那个秋日早晨，这所医院平时看上去冷漠乏味的几座建筑，成为我纤细敏感神经的注意焦点，剧D烈地扰动着我的神经B系统。我的鼻毛隐隐刺痛，汗毛根根竖起，眼I睛飞快地转动游弋，吸取着周遭D的一切信息。我开始奔跑，并不是真跑，但是C像奔跑一样快速和兴奋，在医院的停车场上来回飞奔，想要用尽我那无穷无尽、让人不得安宁的神奇D能量。我急速地奔F跑，慢慢陷入疯狂。

站在我身旁的男人是医H学院的一位同D事，早在一个小时之前，他就停止了奔跑，而且不耐烦E地声称自E己已经筋疲力尽了。一E个E神志清醒的人当然E不会对此感到惊L讶：通常意义上的昼与夜的区分在我俩身上早已经消失了，无休无止的饮酒作乐、大笑争吵，即便不是致命的，也无疑让我们付出了沉重的代价F。在这个时间，我们本P该正常睡觉或是工作，本该G发表论文而非自毁前程，我们本H该阅读杂志、设计图表，或是画些没人看的科学曲J线图。

忽然，一辆警车开了过来。尽管处于神志并不十分清醒的状态，我仍能看到一个警察走下了车，将手放在他的佩枪上。“在这种时候围着停车场跑圈，你究竟想要干什么？”他开口问道。这是一个非常合理的问题。I我仅凭J自己当时凌乱分散的判断力也明白，要解释清楚我们这样诡异的行为

第一部分 飞向无垠的苍穹 童年、家庭以及初次邂逅躁郁症 01 与日共游

我的父亲首先是一位科学家，其次才是一名飞行员。但是他如此热爱天空和飞翔，身为气象学家的他，思想和灵魂都飘浮在天空上。像父亲一样，我仰望天空的时间远比小心翼翼环顾四周的时间多得多。02 生命的一课

我越来越清晰地看到，自己躁动不安的情绪和行为，根本无法支撑医学院的学习生活。

威廉·

詹姆斯的强烈影响，以及我自身起伏不定的气质，都让我最终下定决心：放弃医学院而选择攻读心理学博士。第二部分 恼人的疯狂 挣扎在情绪的两极之间

很不错的书 很有帮助

[躁郁之心：我与躁郁症共处的30年（上） \[An Unquiet Mind\]_下载链接1](#)

书评

[躁郁之心：我与躁郁症共处的30年（上） \[An Unquiet Mind\] 下载链接1](#)