

<<我与躁郁症共处的30年>>

图书基本信息

书名：<<我与躁郁症共处的30年>>

13位ISBN编号：9787300103570

10位ISBN编号：730010357X

出版时间：2009.04

出版时间：中国人民大学出版社

作者：[美] 凯·雷德菲尔德·杰米森（Kay Redfield Jamison）

页数：188

译者：聂晶

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>

## <<我与躁郁症共处的30年>>

### 前言

现在是凌晨两点钟。

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。

在大约20年前那个秋日的早晨，这所医院平时看上去冷漠乏味的几座建筑，也成为我纤细敏感的注意焦点，剧烈地扰动着我的神经系统。

我的鼻毛隐隐刺痛，汗毛根根竖起，眼睛则飞快地转动游弋，吸取着周遭一切的信息。

我开始奔跑。

并不是真的奔跑，但是像奔跑一样快速和兴奋，在医院的停车场上来回飞奔，想要试着用尽我那无穷无尽、让人不得安宁的神奇能量。

我急速地奔跑，但是却慢慢陷入疯狂。

站在我身旁的男人是医学院的一位同事，早在一个小时之前，他就停止了奔跑，而且不耐烦地声称自己已经筋疲力尽了。

一个神志清醒的人当然不会对此感到惊讶：通常意味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。

在这个时间，我们本该正常睡觉或是工作，本该发表论文而非自毁前程，我们本该阅读杂志，描绘图表，或是画些没人看的科学曲线图。

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，你究竟想要干嘛？”

他开口问道。

这是一个非常合理的问题。

我仅凭自己现在凌乱分散的判断力也明白，要解释清楚我们这样特异的行为实在很困难。

幸好我的这位同事脑筋转得比我快得多，试着将问题的答案引向直觉本能和世俗的刻板印象。

## <<我与躁郁症共处的30年>>

### 内容概要

她有时热情高涨、精力充沛、思如泉涌、疯狂采购、彻夜狂欢，宛若遨游天际；她有时焦虑恐慌、坐立不安、暴躁易怒、情绪低落、反应迟缓、犹如堕入地狱。

在当今这个格外令人浮躁和沉重年代里，患抑郁症似乎成为了一种时尚，其流行程度甚至超过了感冒和发烧。

可有趣的是，那些一个个声称自己得了抑郁症而跑进心理诊所的来访者当中，十个中有八个却根本连一条抑郁症的诊断标准都够不上。

所以，我心理咨询工作者常常会打趣地说，自己看了好几十个“抑郁症”患者，可连真正的抑郁症状都没有看到。

后来，看到了这本书，才翻了几页就被作者生动的描述吸引住了。

与书本上僵死的诊断标准和症状描述不同，本书呈现的，是一种完全发自内心的感悟和体验，让一个深受躁狂和抑郁双重情感障碍折磨的病人灵动地跃然纸上，让我们可以立体而又直观地看到一个游走在兴奋和低沉边缘的痛苦灵魂。

尽管已经从事了将近五年的心理咨询和治疗工作，其间也接待过形形色色多种来访者。

但是不夸张地说，我是在认真读完这本书之后，才真正感到自己理解了什么是躁狂症，感到自己走进了一个躁狂症病人的内心。

所以，尽管本书并不涉及过多的专业知识和临床技巧，但是我相信它仍然能够为众多的心理学临床工作者带来很大的帮助和启迪。

因为正如一位心理治疗师前辈所说的那样，对病人的理解远比技术更加重要。

本书作者的语言不但生动而且华美，在阅读的时候令人赏心悦目。

本书作者是一位精神医学界国际知名学者，真诚袒露自己从少女时代与抑郁症纠缠的心路历程，她所呈现的不仅是学识与才华，还有勇气和仁爱。

## <<我与躁郁症共处的30年>>

### 作者简介

约翰·霍普金斯大学医学院精神病学系教授及情绪性疾病中心主任，苏格兰圣安德鲁大学的荣誉教授。  
曾当选加州大学洛杉矶分校的“科学女杰”。

杰米森曾荣获美国及全球诸多科学奖项，包括2001年获选麦克阿瑟奖，2002年获选哈佛大学杰出学者，2003年获选牛津大学利奇菲尔德学者。

杰米森同时名列全美最佳医师之列，重点研究方向为躁郁症基因基础。  
她也是戴纳机构躁郁症基因基础研究的临床主任。  
她还著有畅销书《天才向左，疯子向右》等。

<<我与躁郁症共处的30年>>

书籍目录

第一部分 飞向无垠的苍穹 第1章 与日共游 第2章 生命的一课 第二部分 恼人的疯狂 第3章 心灵之翼 第4章 怀念土星 第5章 死亡的召唤 第6章 纯男性俱乐部 第三部分 以爱为药 第7章 军官与绅士 第8章 他们告诉我下雨了 第四部分 躁郁之心 第9章 在爱情注视下的疯狂 第10章 谈及疯狂 第11章 可怕的双螺旋 第12章 行医资格 第13章 情绪人生尾声译后记

## &lt;&lt;我与躁郁症共处的30年&gt;&gt;

## 章节摘录

第一部分 飞向无垠的苍穹 第1章 与日共游 我仰头站在回家的路上，咬着我的马尾辫，倾听一架喷气式飞机从我的头顶轰鸣而过。

飞机发出的噪声很大，通常都是如此，而这也意味着它离我很近。

我所在的小学就在华盛顿特区郊外，在安德鲁军事基地附近，我们当中的很多人都是飞行员的子女，所以对这种噪声根本是习以为常。

虽然早已熟悉，但是它的神奇魔力并没有减少一分，我仍然会站在广场上本能地抬头招手。

我当然知道飞行员不可能看到我——我一直都明白这一点，就像我知道即便他真的看到了我，也不会是我的爸爸，但我就是会这么做，不管怎样，至少这可以让我仰望天空。

我的父亲是一位空军军官。

他其实首先是一位科学家，其次才是一名飞行员。

但是他如此热爱天空和飞翔，身为一名气象学家，他的思想和灵魂都漂浮在天空上。

而就像我的父亲一样，我仰望天空的时间远比我小心翼翼地环顾四周的时间多得多。

飞向无垠的苍穹 每当我提起，海军和陆军远比空军的历史悠久，并且拥有更多传奇与优良传统的时候，父亲总会说：“是的，确实是这样，但空军才是未来”。

然后他会接着补充：“而且——我们能飞”。

他在陈述这句信条之后，偶尔还会演唱一首充满激情的空军军歌。

歌曲中的某些片段我直到现在仍然记得，有意思的是，这些片段竟然会和圣诞颂歌、儿歌以及常见的祈祷书中的只言片语一起，并存在我的记忆当中。

大概由于它们都蕴含了童年时期珍贵的意义和情感，所以至今仍然震撼心灵。

我一直听着军歌，并对其中的内容深信不疑。

当我听到“我们上路，飞向无垠的苍穹”时，我会认为“无垠”和“苍穹”是我所听到过的最为优美动人的词汇；同样，我还会从“越飞越高，与日共游”这句话中体验到无比的愉悦，并发自内心地感受到自己也是深爱着无边天际的人们当中的一员。

喷气机的声音越来越大，我看到比我高一年级的孩子忽然抬头向上望去。

飞机飞得很低，它疾速掠过我们，很惊险地绕开了广场。

就在我们挤在一起，惊恐万分的时候，它飞向树林，就在我们的正前方爆炸了。

我们听到令人恐惧的飞机撞击声，并感受到坠毁的惨痛；随之而来的爆炸火焰则闪耀着骇人的魅力。

似乎只在几分钟之内，母亲们就倾巢涌进广场，安抚孩子，说失事飞机中的飞行员并不是他们的父亲。

对我、我的哥哥和姐姐来说，同样幸运的是，那也并不是我们的父亲。

接下来的几天之后，事情越来越清楚。

从年轻的飞行员死前发向控制塔的最后信息中，我们得知，他本可以通过弃机逃跑来挽救自己的生命，但是他也知道，这么做很可能让无人驾驶的飞机坠落在广场上，杀死当时所有在场的儿童。

死去的飞行员成了一名英雄，极其生动地体现了“责任”一词所蕴含的全部意义。

他成了一个常人不可能实现的理想，但也正是因为这种不可实现性，让他的形象更加引人注目，令人久久难忘。

在这之后的几年中，飞机坠毁的记忆不断跃入我的脑海，提醒我一个人是如何渴望并追求这种理想的，以及要实现这种理想是多么困难。

我再也不会仰望天空的时候，只看到无边无际的美丽。

从那个午后开始，我看到死亡永远无所不在。

哥哥姐姐和我 像几乎所有的军人家庭一样，我们常常搬家——到五年级为止，我的哥哥、姐姐和我曾就读四所不同的小学，而我们更是分别在佛罗里达、波多黎各、加利福尼亚、东京和华盛顿各居住过两次。

但我的父母，特别是我的妈妈，仍然竭尽所能地让生活保持安全、温暖和稳定。

我的哥哥比我大三岁，是我们三个孩子当中最年长的一个，他是最坚定的同盟。

## <<我与躁郁症共处的30年>>

在成长的过程中，我一直将他视为偶像，并且在他和朋友们打篮球或在附近游荡的时候，像尾巴一样跟随着他，并努力不让他发现。

他是如此聪明、公正和自信，无论何时。

只要他出现在我的周围，我都会感觉到自己受到额外的保护。

至于仅仅比我大十三个月的姐姐，她与我的关系则要复杂得多。

她是我们家里一位不折不扣的美人，有黑色的头发和迷人的眼睛。

从很早的时候开始，她就非常在意周围的一切事物，对生活有痛苦的体验和觉察。

她充满明星魅力，情绪激烈，性格阴郁。

她难以容忍我们封闭的军事化生活方式，在她看来，这完全是对我们的监禁。

她的生活中充满了反抗，在任何可能的时间、地点，她都会恣意放任自己，挣脱束缚。

她憎恶高中生活，我们居住在华盛顿的时候，她常常会翘课跑到史密森博物馆或是军队医疗博物馆，或是干脆与朋友一起抽烟喝酒。

她同样憎恶我，她经常嘲弄我，把我称作“那个金发的家伙”。

她认为，我的课业和朋友都来得太容易了，我的生活似乎过得太轻松了，而且她认为我在用一种荒谬的乐观态度来看待人和生活，以此来逃避现实的冲击和压力。

哥哥是一名天生的运动好手，大学课程和毕业考试全优；我则生来热爱学校，精力充沛地投入到运动、交友和班级活动当中。

夹在我和哥哥之间的姐姐则成了家中特立独行的一员，她反抗、回击她眼中这个混乱而又艰难的世界。

她憎恨军队生活，憎恨不断的变动，憎恨不得不结交新的朋友，并且认为家庭礼仪不过是虚伪无聊的东西。

也许是因为我与阴郁情绪的激烈战斗年长一些之后才出现，所以我有很长一段时间来体验一种更为祥和、安全的感觉，确切地说，是一段极其美妙的生命之旅。

我认为，这是一个姐姐从不知道的世界。

漫长而又重要的儿童时期和青春期早期的大部分时间，对我来说都是非常愉快的体验，它们为我奠定了温暖、友爱和自信的基础，成为一道拥有法力的护身符，帮助我以强大的力量积极对抗未来遇到的不幸。

我的姐姐没有这样的时光，也就没有这道护身符。

这也许就很自然地解释了，为什么当我们不得不各自面对恶魔侵扰的时候，她会将黑暗看做自己、家庭以及整个世界当中的一部分；而我则把黑暗看做一个闯入者，它不过是借宿在我的思想和灵魂当中，我一直将自己与黑暗的战斗看做对外部力量的抵抗。

我的姐姐，就像我父亲一样，浑身散发着迷人的魅力：清新、脱俗，并且拥有令人印象深刻的风趣幽默。

她还拥有一种超群的审美能力。

她并不是一个轻松、没麻烦的人，随着年龄的增长，麻烦也时刻追随着她，但是她拥有惊人的艺术想象和艺术灵魂。

她可以伤透你的心，然后再激发出你超出正常水平的忍耐能力。

在姐姐如此耀眼夺目的光彩之下，我总觉得自己平凡得如同尘土一样。

父亲的魅力 说到我的父亲，可以用来形容他的都是一些神奇的词汇：精力充沛、风趣幽默，

对周围的一切事情充满好奇，并且能够用充满喜悦的新奇方式来描述自然世界中的各种美景和现象。

在他眼里，一片雪花决不仅仅是一片雪花，一朵云彩也决不只是一朵云彩。

它们会幻化成各种情节和角色，是这个充满活力而又光怪陆离的宇宙的一部分。

当时机恰当，并且他的情绪处于高潮的时候，他的热情会感染周遭一切的事物。

房间里响彻音乐，各种新奇美丽的珠宝也会忽然出现——一枚月长石戒指、一只装饰有天然红宝石的手镯、一套将海绿色石头镶嵌在金色项坠中的挂件。

我们全都摆出了倾听的姿态，因为大家都明白，很快我们就会听到很多占据他头脑的新鲜想法。

有时候可能会是一场堂吉诃德式热情激昂的讨论，认为世界的未来和救赎全部隐藏在风车之内；有时

## <<我与躁郁症共处的30年>>

候则认为我们三个孩子必须去学习俄语，因为原汁原味的俄国诗歌有着无法表达的韵味和魅力。

有一次，我的父亲从书中读到，著名戏剧家乔治·萧伯纳曾经立下遗嘱，预留了一部分钱，用以开发一种国际音标，并特别指出，《安德罗克里斯和狮子》（Androcles and the Lion）应该是第一个按这种音标翻译的作品。

结果，我们每个人都收到若干份《安德罗克里斯和狮子》的剧本，当然，收到这一著作的还有每一个进入我父亲活动范围的人。

事实上，家里早有传言，父亲大约买了一百本剧本来分送给别人。

他的慷慨似乎具有一种神奇的传染性，我喜欢他的豪爽。

时至今日，每当我想起父亲大声朗读安德罗克里斯治疗狮子受伤的爪子，士兵用唱《前进吧，基督的士兵们》的曲调纵声歌唱《把他们扔给狮子！

》，其中夹杂着我的父亲有关音标和国际通用语言的重要性——无论怎么强调都不过分的重要性——的评论的时候，我都会忍不住微笑。

直到今天，我还在办公室保留着一只陶瓷做的大黄蜂模型，看到它，我会笑着回忆起爸爸拿起它，在它的边缘上注满蜂蜜，然后按照各种喷气机飞行的队形在空中进行表演，其中包括他最喜欢也最受我们欢迎的三叶草队形。

毫无疑问，当黄蜂在飞行中反转向下的时候，蜂蜜会撒满厨房的桌子，妈妈不得不说：“马歇尔，这真的有必要吗？

你会把孩子们带坏的。

”而我们此时会发出赞许的咯咯笑声，于是父亲又使这场黄蜂飞行表演持续了好几分钟。

这感觉真不错，就像“魔法保姆”玛莉·波平斯（Marry Poppin。

）成了自己的父亲。

几年之后，他送给我一只手镯，上面雕刻着悬挂在加州大学洛杉矶分校物理大楼上的法拉第的名言：

“没有什么奇迹不能实现。

”而众所周知的是，法拉第曾经多次精神崩溃。

这句话本身就让人感觉很不真实，但是这种想法和态度是令人喜爱的，特别是在我父亲当时所处的特殊时刻。

我妈妈常常说，她总是感觉自己处在父亲幽默、魅力、爽朗和富于想象力的阴影之下。

在她看来，对于孩子们，父亲就像一位专门蛊惑儿童的穿花衣的吹笛手，不论是我的朋友们还是邻近居住的孩子，都会为他的超凡魅力所折服。

而我的妈妈，她永远是我的朋友们想要与之坐下长谈的对象，我们会与爸爸一起玩耍嬉戏，但是与妈妈促膝长谈。



## <<我与躁郁症共处的30年>>

### 媒体关注与评论

一个充满勇气的灵魂，不断游走于极度亢奋和麻木压抑的低潮之间……本书对此做了栩栩如生的描绘。

——吉姆·沃森DNA之父 这是一本极具价值的躁郁症回忆录，同时富有丰富的医学知识、深沉的人性以及优美的词句……有时像诗，有时直率，但永远诚实无欺。

——《纽约时报》 作者避开了深奥的专业术语，理清了令人难懂的精神病学理论与实物，以炙热、感性及真实，创造出心理经验的毁灭与得意、明亮与晦暗。

——《泰晤士报》 这本书让我更深入地去理解我患躁郁症的女儿。许久以来，我的家庭一直生活在这种疾病的阴影下，简直混乱不堪。

这本书让我看到我女儿的内心，给我新的知识，让我和家人都更有信心地期待女儿的康复。

——亚马逊书店网友评论 多年来与躁郁症搏斗，我一直陷入深深的孤独之中。没有任何人理解我，在我情绪的反复跌宕中，大部分人离我远去。

在我的精神科医生建议下，我读了这本书。

我不再是孤单的。

杰米森是一位沉默的朋友、战友，给予我所渴望的心理安慰，并让我更充分地理解自己的病情。

——亚马逊书店网友评论

## <<我与躁郁症共处的30年>>

### 编辑推荐

长踞《纽约时报》畅销书排行榜。

一个充满勇气的灵魂，不断游走于极度亢奋和麻木压抑的低潮之间……本书对此做了栩栩如生的描绘。

——吉姆·沃森DNA之父 这是一本极具价值的躁郁症回忆录，同时富有丰富的医学知识、深沉的人性以及优美的词句……有时像诗，有时直率，但永远诚实无欺。

——《纽约时报》 作者避开了深奥的专业术语，理清了令人难懂的精神病学理论与实物，以炙热、感性及真实，创造出心理经验的毁灭与得意、明亮与晦暗。

——《泰晤士报》 这本书让我更深入地去理解我患躁郁症的女儿。

许久以来，我的家庭一直生活在这种疾病的阴影下，简直混乱不堪。

这本书让我看到我女儿的内心，给我新的知识，让我和家人都更有信心地期待女儿的康复。

——亚马逊书店网友评论 多年来与躁郁症搏斗，我一直陷入深深的孤独之中。

没有任何人理解我，在我情绪的反复跌宕中，大部分人离我远去。

在我的精神科医生建议下，我读了这本书。

我不再是孤单的。

杰米森是一位沉默的朋友、战友，给予我所渴望的心理安慰，并让我更充分地理解自己的病情。

——亚马逊书店网友评论

<<我与躁郁症共处的30年>>

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>