

<<忧郁病，我不怕>>

图书基本信息

书名：<<忧郁病，我不怕>>

13位ISBN编号：9787300145884

10位ISBN编号：7300145884

出版时间：2011-12

出版时间：中国人民大学出版社

作者：李子玉

页数：179

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>

## <<忧郁病，我不怕>>

### 内容概要

李子玉曾受忧郁病的困扰长达十年之久，度过了常人无法想象的人生低潮，然而今天她却重获健康快乐的新生，用文字来歌颂生命的喜悦。  
到底是什么改变了她？

《忧郁病，我不怕》继前作《忧郁病，就是这样》之后，继续以率性细腻的笔触向读者剖白一个忧郁病康复者的精神世界，诉说成长过程中苦无出路的艰涩，介绍她跟忧郁病多年来的纠缠与搏斗经验，反思个人成长之种种。

在这本书中，她更把温婉而真挚的笔触从自我延伸至他人，访问了多位忧郁病患者，把他们的经历化成一 CC 篇感人的故事、一个个活生生的见证，让我们明白到，原来天堂和地狱只是一念之间，退一步海阔天空。

这不单一本是写给忧郁病患者及其亲友的书，还是写给繁忙都市人的书，写给愿意分享的人的书。

## <<忧郁病，我不怕>>

### 作者简介

李子玉，又名李玉莹，香港著名散文家。

生于广州，长于香港。

香港浸会大学中文系毕业，美国南伊利诺伊州立大学社会学学士。

长期患有忧郁病，康复后于2008年著《忧郁病，就是这样》自述心路历程。

其他著作包括《细味：食物的往事追忆》、《云想衣裳》，并与丈夫李欧梵合著《过平常日子》、《一起看海的日子》及《恋恋浮城》。

## <<忧郁病，我不怕>>

### 书籍目录

繁体版自序/李子玉

自序/李子玉

前言 情绪病与家庭/李欧梵

第一章 自身的感悟

凡人烦人

禅修的感悟

顽石的体悟

解梦结

追寻紧张的根源

解开心中结

从贪嗔痴看忧郁病

病苦随心转

印度杂感

妈妈的眼神

戒、定、慧

修禅的法则

第二章 情绪病患者的故事

忧郁的妈妈

破镜重圆的晴儿

历经沧桑的日红

宽恕丈夫的娜娜

放下仇恨的婉玲

寻找爱情的翠儿

学会自我认同的少妇

半生儿女债的钢琴家

走出失恋阴影的a君

克服丧妻之痛的友人

忧郁与躁狂的两人

随心的自白（徐深执笔）

小结

第三章 每个人都能克服病魔

我的抗病八法

她也能克服病魔，我为什么不可以

奚淞老师的一株菩提树

后记

## &lt;&lt;忧郁病，我不怕&gt;&gt;

## 章节摘录

凡人烦人 我在《温暖人间》的专栏题目叫“我心无忧”，我真的能够做到无忧吗？依我的经验，是件十分不容易的事。

凡人烦人，烦与凡同音，故此，烦恼是凡人均会遇到的。

若要去除烦恼，必须要努力改过容易忧虑的心态。

忧虑其实是一种精神状态，状态形成之后，很容易转变为习惯性的反应。

遇事不顺心，不合意，立即生起烦恼，有了烦恼，忧虑随后便至。

忧虑之产生是从愚痴之心带来的，愚痴也即是《心经》里所说的颠倒梦想，也即是妄念。

妄念是很恐怖的，它可以伤人，甚至杀人。

我患病的时候，时常被妄念困扰。

芝麻绿豆的一件小事情，我可以把它想象成天大的恐怖事，像极了春蚕吐丝，千丝万缕的丝线把自己缚缠得死紧，再也挣脱不出来。

妄念把人拉到牛角尖，怎么转动也无法走出生天了。

容易忧虑的习性，其实并非天生，而是后天熏染而来。

我们还是孩童的时候，本来是天真烂漫、不知愁滋味的，当然不晓得什么是忧虑了。

稍懂人性之后，受了周遭的人事和自己欲望的影响，开始知道自己的喜好，由此就有了取舍之心，更产生了贪欲之心。

贪欲之心是一切罪恶的来源；人有了贪念、欲念，往往就会为了满足自己的欲望而做出许多损人害己的事情。

不知不觉间，我们做了欲念的奴隶。

欲念可以是名，可以是利，也可以是色。

为了满足这些欲念，我们废寝忘食，偏偏欲望又是永无止境的，得到了，还想得到更多。

于是，人们在欲海中载浮载沉，永远到不了彼岸。

若要摆脱烦恼的束缚，我以为必须先要从放下执著开始。

因为一切的贪、嗔、痴，皆由我执而来。

这个。

我”很累事。

孩童的无忧无虑是因为没有自我的执著，我们说他们未通晓人性，一朝晓得了人性。

就是知道了别人与自己的区别，有了分别之心；“我。

心有了，私心由此而生，也知道哪些东西是我的，哪些是他的，于是有了执著。

“我。

是自我认同，也是烦恼之根。

孩童最先有的概念，我想是“我。

，由“我。

而推广到其他人。

不知道有“我。

，也就说不上“他人”是什么东西了。

人的自我意识特强固然不是件好事，因为自我太强会叫人变得固执、坚持己见，不易听别人劝说。

可是，反过来看，自我意识低的人，也不见得是好，因为这些人会显得没有主见和自信。

总而言之，凡人均有烦恼，过犹不及都不是好现象，所以，只有愿意修行的人才可以帮助自己变得持平、不偏不倚，渐渐做到真正的我心无忧。

在修行的道路上，我才刚刚起步，仍然需要不断提醒自己保持自心的清净和不执著。

二 一 年的六月，我和丈夫在台北小住几个月。

当中发生了一件事情，在这里我希望拿出来和各位读者分享。

.....

<<忧郁病，我不怕>>

## <<忧郁病，我不怕>>

### 媒体关注与评论

这本书和老婆的上一本书《忧郁病，就是这样》不同，因为内容扩大了，不仅谈她自己近来的经验和感受，而且也说了很多其他人的故事。

这些人都是她的旧友和新知，每一个人都把自己的经验坦诚地讲出来，然后交由子玉记录改写。这本身就不简单，因为需要很大的勇气，才敢把自己的“私事”和盘托出，值得钦佩。

——李欧梵，作者的老公，香港中文大学人文学科伟伦讲座教授

<<忧郁病，我不怕>>

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>