

<<心灵的复苏>>

图书基本信息

书名：<<心灵的复苏>>

13位ISBN编号：9787802454088

10位ISBN编号：7802454085

出版时间：2010-3

出版时间：木碗 军事医学科学出版社 (2010-03出版)

作者：木碗

页数：311

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>

<<心灵的复苏>>

前言

饥寒交迫的境况离我们越来越远，营养不良也逐渐淡出人们的视线。

我们这一代，从某种意义上看真的是很幸福。

然而，足够的营养并不一定意味着你可以有令你一往无前追求自己远大目标、抑或是可以令你从事一份平平常常工作的基本条件。

这是因为正常的工作和生活不仅要求你有健康的体魄，而且还必须有一个健康的心理。

早在上个世纪四十年代，Rene Spitz博士就发现孤儿院的儿童通常得不到足够的母爱，这些没有得到足够母爱的儿童以后逐渐发育成具有抑郁、冷漠、发育滞缓等一系列问题的一个族群。

后来密西根大学Hahow博士在对猴子的研究中发现，把幼年猴子与母亲分开的话，这些年轻的猴子也会出现类似于人的“心理不健康”的症状，包括应激反应过强和抑郁等。

近二十年来，现代科学技术的研究证实，在未成熟前的长长发育期，大脑的“可塑性”远比成熟以后大得多。

在此期间，许许多多的“不良”生活环境刺激，诸如父母离异、同学以及师生之间的不良关系等，都可能造成“心理异常”，包括抑郁、焦虑、惊恐和失眠等。

《心灵的复苏》以流畅的语言和生动幽默的文笔再现了一个普通女孩与她生存环境中的“恶劣”因素“搏斗”与“周旋”的惊人故事，讲述了她是如何在不知不觉中被卷入精神障碍的漩涡，如何在抑郁泥潭中挣扎以及与抑郁情感拼死搏斗的历程。

这里既有她在小小年纪就开始研究、尝试自杀的典型“儿童抑郁”的黑色故事，更有一个“不屈”的青春少女在代沟面前倔强反抗的崎岖写照；这里有一个另类小女生与老师的“猫鼠”互动，也有老师状告她“鬼画符”，还有她食言毕业时“教”老师的豪言壮语。

误解与冷嘲对她来讲似乎是形影不离的“另一半”，但不屈与抗争却是这个孤傲敏感女生始终的豪气。

“为什么认真的态度竟会让我如此痛苦，那些嘻嘻哈哈、敷衍了事的人反倒快活似神仙、无忧无虑？... ‘难道60分会比100分还好，难道白玉微瑕还胜过完美无缺？’

”出色的工作、最终的辞职，家庭纠纷、父母矛盾，答应求婚、答应戒酒，订婚、离婚，这些看似平常却又是烦扰每一个普通人的一点点一滴滴，无不在一个历经了抑郁、强迫、恐惧、饮食障碍、睡眠障碍的这个普通女性的人生中留下“特殊刻画”的笔迹，而这笔迹的“特殊”正是本书的要旨和意义所在。

<<心灵的复苏>>

内容概要

《心灵的复苏》以流畅的语言和生动的文笔再现了一个普通女孩与她生存环境中的“恶劣因素”搏斗与周旋的惊人故事。误解与冷嘲对于她来讲似乎是形影不离的“另一半”。难道60分会比100分还好，难道白玉微瑕还胜过完美无缺？出色的工作、最终的辞职，家庭纠纷、父母矛盾，答应求婚、答应戒酒，订婚、离婚，这些看似平常却又是烦扰每一个普通人的一点点、一滴滴，无不在这个历经了抑郁、强迫、恐惧、饮食障碍、睡眠障碍的普通女性的人生中留下“特殊刻画”的笔迹。而这笔迹的“特殊”正是本书的要旨和意义所在。

<<心灵的复苏>>

作者简介

木碗，原名高秋湘，湖南长沙人，1974年8月出生。

国家三级心理咨询师，长沙市作协会员，阳光工程心理互动论坛管理员。

曾患有严重的抑郁症，在走出抑郁的过程中总结出许多自我调节的宝贵经验，这些关于抑郁症患者如何进行自救的文章被多处转载。

康复后致力于抑郁症常识的宣传普及和抑郁症患者的互动交流，被抑郁症病友亲切地称为“木碗姐姐”。

著有《走出抑郁的泥潭》。

<<心灵的复苏>>

书籍目录

罪魁祸首 / 1 方枘圆凿 / 12 我的朋友 / 19 完美主义 / 30 信任危机 / 39 恐怖气球 / 54 借酒消愁 / 60 恩怨情仇 / 68 一家之主 / 78 不堪重荷 / 88 失眠抑郁 / 103 同窗之谊 / 118 重新开始 / 126 互助交流 / 134 逃避孤单 / 146 世外桃源 / 157 还来得及 / 170 不被理解 / 174 非男非女 / 180 学习榜样 / 189 为谁而活 / 196 我是义工 / 204 改变角度 / 214 告别单身 / 230 危险关系 / 252 尘埃落定 / 267 心情故事 / 278 复发疑云 / 289 结束噩梦 / 303

<<心灵的复苏>>

章节摘录

我不想嫁人，也不想谈恋爱，一个人多好，但谁都觉得我应该结婚，应该和他结婚。他说他第一眼就看上我了，只是当时我已经和小军订婚，他不想挖墙脚。我和小军分手以后没多久，父亲病故，他也不好在那时候提出来，这些年他一直在等，等机会。我说我才不会喜欢你呢。他说你就别死鸭子嘴硬了。所有的人都都在说他挺好的，好像我再不答应就天理不容了似的。其实我并不讨厌他，他总是能变着法地“欺负”我，让我开心，没有人像他这么哄过我，没有人像他那样对我用心，但我只想做朋友，不想进一步发展下去。最后还是妈妈的表态让我改了主意：“给别人机会就是给自己机会。”也许我应该给他机会也给自己机会。既然连妈妈都说好，那肯定错不了，就这样吧。双方父母见面、吃饭，把婚事定了下来，没有异议，皆大欢喜。这次，所有的人赞同，没有一句反对意见，家里人对他很满意，我也没有理由再去叛逆。我只想顺应妈妈的心愿，找个人嫁了，成个家，让自己安定下来。目前也只有他最合适。他对我很好，好得令所有人都诧异。“十指不沾阳春水，今来为君做羹汤。”我上班的时候他就在家给我做宵夜，从买材料到端上桌花好几个小时，而此前他在家是连饭都不自己去盛的。他曾说他最瞧不起给女朋友拎包、接送老婆下班的男人，跟哈巴狗似的没点男子汉气概，可所有没男子汉气概的事他都自告奋勇去做了。他老说女人就是应该在家洗衣服、做饭、带孩子，男主外、女主内，天经地义，可我要做家务的时候他反而拦着不让我干了。他为我放弃原则、不断破例，把我宠得像个孩子似的，成天就想着怎么哄我高兴。我想吃什么东西，半夜里冒着风雨，他也会立即跑出去买回来给我吃。我问他真的不介意我的过去？他笑我有处女情结，说我太在意自己的过去了。那些都是痛苦、耻辱的回忆，怎么可能不在意？回想起被那个混蛋强奸的情景，我就会后悔，为什么当时不反抗到底？我竟然会失身给那样的人，才23岁啊，我都干了些什么？那种耻辱让我很多年都抬不起头来，觉得自己好像被扒光了游街一样，觉得每个人都知道我的事情，都瞧不起我。那时候，天天喝酒，用酒瓶碎片划伤自己，用烟头烫自己，我恨我自己。小军说的那句“其实你很善良”让我感动了，他让我对自己恢复了信心，我没有别的可以报答，只有我自己。我想，难得有人不嫌弃，再苦再累我都会跟着他不离不弃。但是没料到日后争执时，他会一反常态当着同事的面抓着我的头往墙上撞，只要我和男人说两句话他就马上翻脸，骂我“骚货”“狗改不了吃屎”“没人要的烂货”。当我伤心欲绝想离开他时，他又哭着跪在地上扇自己的耳光求我原谅，让我不忍心。可当我疼得满身大汗让他帮我倒杯水喝时，他竟然一脚把我踢到床下，我就那么坐在地上，他背过身睡他的觉看都不看我一眼。我发现，我在他眼里连猪狗都不如，这就是我不惜一切代价换来的“幸福生活”。我以为不会再有幸福，这世上也压根儿没有所谓的好男人。而现在，我仿佛开始品尝到幸福的味道，好像遇到一个好男人了。我从来没有这样被人宠爱过，他总是想尽一切办法逗我笑，仿佛哄我开心、让我开怀大笑是他的使命

<<心灵的复苏>>

，仿佛上天派他来到我身边就是为了让我快乐的。

他不会打我、不会骗我、不会嫌弃我，他是真的喜欢我。

我知道，他是认真的。

被爱是幸福，最爱我的人是他，最疼我的人也是他，从现在开始，我应该幸福了，我终于幸福了。

幸福总是稍纵即逝，麻烦总是接踵而来。

进入销售淡季，销量锐减，收入大幅缩水，一个月也就一千多有时还不到一千。

越穷还越生病，那些老毛病治了好多年也没见好，现在又添了新毛病，每个月的医药费至少好几千，一点积蓄全都为我国医疗事业作贡献了。

自己原本就挺紧张，再加上一个大手大脚的男朋友，闹得我成天为了钱发愁。

他工作比我早，可没有存钱的习惯，更别说省钱了，那是有多少花多少的主儿。

一出差就得找我借钱，说回来报销了就还我，可出差回来拿到报销的费用，还没揣热乎就花得所剩无几。

他自己不攒钱也就算了，还不许我省钱不许我存钱。

外出时有一块钱的小巴他不坐非得拦出租，就是我自己上下班坐小巴他也要跟我发脾气，说什么钱是赚出来不是省出来的，不要省那几个小钱，说什么如果发现我存钱就打死我。

‘我省钱还有错了，我存钱还该死了？

如果不是我这样几个钱几个钱地省，他要用钱的时候我怎么有钱借？

我要用钱的时候又去找谁？

再会赚钱也经不住胡花，难道都像他那样，一有事就四处借钱？

我看病他连50块钱都拿不出来，我自己再不省着点，以后拿什么结婚啊！

我们一提这事就吵架，他总说我小瞧他、看扁他了，说我对他没信心、不相信他的能力。

借得到钱算什么能力，难道以后一辈子都借钱过日子吗？

自己有点积蓄不是更好？

他不是没有工作能力，也不是我对他没有信心，但问题是，想一夜暴富是不可能的。

本职工作不好好干，成天做梦发大财，就想着怎么投机取巧快速致富——想得倒挺美，可现实吗？

他真是让人没安全感。

我可不能像他那样今朝有酒今朝醉，我的存钱计划不会变，还是钱多时多存、钱少时少存、没钱时不存、一有钱就存，这手上没点积蓄，心里头老是发慌。

我问他如果我有事瞒着他告诉他，他会不会怪我。

他说会打死我，警告我别背着我省钱存款。

哼，我就不信，要是有一天我拿出几万块钱的存款给他做生意他会打死我，要是有一天我买了一辆他梦寐以求的摩托车送给他他会打死我。

他爱怎么说怎么说，我的计划不变，先攒点钱给他买车，再攒点钱以后自己开个小店，两个人做点小生意什么的。

我在这里累死累活上班挣钱，他老人家倒天天不上班在家睡大觉，看着就气不打一处来。

叫他起来上班他还跟我发火，两个人又大吵一架。

其实我不想吵架，不想乱发脾气，可自己根本控制不了自己。

别人是想怎样就怎样，为所欲为；而我是想怎样偏怎样，为所非欲。

真是有毛病。

唉，如果他能节俭一点就更完美了，如果我能少发点脾气就更好了。

他没有学会节俭，我的脾气倒是没了。

<<心灵的复苏>>

后记

我希望，我的故事不会让您简单地理解为：因为家庭环境、因为生活事件而导致我陷入抑郁，因为参加公益活动、因为结婚、因为开店而使我走出抑郁。

如果仅仅是因为遇到什么人和事、因为外界的影响而决定我们是否抑郁，如果仅仅是因为环境的改变、因为没有压力没有烦恼没有挫折没有痛苦而不再抑郁，那我们只需虔诚地祈祷：让我们所遇的都是好人和好事吧。

参加公益活动让我感受到助人的快乐、找到自我存在的价值，同时也因为不理解而感到压抑和委屈；婚姻让我感受到家庭生活的幸福，也让我承受了许多痛苦和屈辱；开店帮我彻底改善了人际交往的问题，也令我感到疲惫不堪、筋疲力尽……抑郁，并不是我从前都所遇非人；康复，也不是我后来都幸遇贵人。

轻生厌世，不表示我的世界只有水深火热；热爱生命，也不代表我的生活天天鸟语花香。

走出抑郁，不是因为这个世界改变了，而是我的生活态度和生活方式有所改变；走过抑郁，不是我所处的环境从地狱到天堂，而是我的心灵从阴暗到阳光。

经历过这些，我得到了成长。

我知道怎样去应对磨难，我知道自怨自艾、怨天尤人都只会让自己沉溺在痛苦中不可自拔，我知道唯有笑对人生才是让我幸福的法宝。

抑郁时，对我最重要的，是黑暗中心底深处燃起的一丝光亮，无论多么微弱，都是最坚实的力量。

康复后，我更眷顾内心那闪闪星光，我知道只有靠自己那盏小小的心灯照路，才能找到方向。

我感觉，真正的成熟恰恰是寻回了孩童时的快乐，绕了一个圈，又回到看蚂蚁搬家听雨点敲窗的起点站。

现在最快乐的事，是参加区域互助小组的聚会活动，和病友们一起聊天，感受彼此之间传递的温暖；是一家人在一起吃饭，全家人吃饱喝足了轮流称体重看谁又胖了；是下载那些我喜欢的电影和音乐独自欣赏，是带着新茶和三五好友在茶馆共品香茗；是在厨房里颠锅颠得满墙满地都是油渍，是在阳台上看妈妈种的花含苞欲放。

我不知道未来又会有怎样的故事发生，欣喜或忧伤？

感动或气恼？

比曾经的经历更曲折还是更平淡？

我不知道再过35年又有什么故事可以讲。

我只知道，面对不可预知的明天，我满怀期待。

木碗的故事就讲到这里，点到为止，谢谢观赏。

<<心灵的复苏>>

媒体关注与评论

中国人的传统性格比较隐忍，习惯把事情压抑在内心。

——中国工程院院士、中华医学会会长：钟南山本书不仅为您精彩再现了不同年龄期间，作者那个“鬼灵精”应对“恶劣刺激”的“三十六计”，也为您留下了提出多种问题的巨大空间。

——美国克利夫兰大学医学和精神病学副教授、睡眠紊乱中心研究部主任：冯平福

<<心灵的复苏>>

编辑推荐

《心灵的复苏:一个女心理师心灵自我重建的历程》:难道60分会比100分还好,难道白玉微瑕还胜过完美无缺?为什么认真的态度竟会让我如此痛苦,那些嘻嘻哈哈、敷衍了事的人反倒快活似神仙?一个普通女孩与她生存环境中的“恶劣因素”搏斗与周旋的惊人故事。带给我们走出心灵误区的希望和方法。

<<心灵的复苏>>

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>