## 我是个年轻人, 我得了躁郁症



作者:李俊杰著

出版社:广州:广东经济出版社

出版日期: 2024.10

总页数: 213

介绍:或许……我没办法告诉你,"好起来"还需要多久,但我可以告诉你确认自己"好起来"的那个瞬间。它也许就发生在一个平常的午后。你刚刚从午觉中醒来,阳光并不怎么好,但也不下雨,天气正合适出去运动运动。你换上了跑步的短裤、短袖和跑鞋,出了门,站在楼下热身。为了锻炼和省点水钱,你还背上了家里的运动饮料。忽然就是这么一刻,你发现自己什么都没想:没想现在,没想未来,没想那该死的抑郁,没想下周的复诊,没想父母的担心,没想自己的愧疚,没想这一份工作如何结束,没想下一份工作何时开始,没想吃药还要吃多久,也没想康复之后去哪里好……此刻你心里只有一件事:活着,真的还挺好的。要是你用心昕,你会听到种子在灵魂深处发芽的声音,风带来的你许久不曾有过的笑声。这时候你开始确信:无论下一阵风何时来临,你再也不怕黑暗的到来了。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/15534835.html) 查找全本阅读方式

我是个年轻人,我得了躁郁症 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/15534835.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/15534835.html

书名: 我是个年轻人, 我得了躁郁症