

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。要是你用心听，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