

杰米森 四部曲
“躁郁天才” 4

【美】凯·雷德菲尔德·杰米森◎著 钱莉华◎译

躁郁症与影响世界的人

天才向左，疯子向右



EXUBERANCE THE PASSION FOR LIFE

Kay Redfield Jamison



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

013368051

B842.6
202
V2

杰米森 四部曲
“躁郁天才”

4

【美】凯·雷德菲尔德·杰米森 著
钱莉华 译

躁郁症与影响世界的人

天才向左，
疯子向右

EXUBERANCE THE PASSION FOR LIFE



北航

C1675639

B 842.6

202

V2

浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

天才向左, 疯子向右 (下): 躁郁症与影响世界的人 / (美) 杰米森著;
钱莉华译. —杭州: 浙江人民出版社, 2013.8

ISBN 978-7-213-05644-4

I. ①天… II. ①杰… ②钱… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 155063 号

上架指导: 心理学 / 畅销书

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师
北京市证信律师事务所 李云翔律师

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2013-128 号

天才向左, 疯子向右 (下): 躁郁症与影响世界的人

作 者: [美] 凯·雷德菲尔德·杰米森 著

译 者: 钱莉华 译

出版发行: 浙江人民出版社 (杭州体育场路347号 邮编 310006)

市场部电话: (0571) 85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 朱丽芳

责任校对: 张谷年

印 刷: 蕺城市京瑞印刷有限公司

开 本: 720 mm × 965 mm 1/16

印 张: 16.25

字 数: 18.7 万

插 页: 3

版 次: 2013 年 8 月第 1 版

印 次: 2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-213-05644-4

定 价: 49.90 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。



KAY REDFIELD JAMISON

铿锵玫瑰与医界英雄

入选《时代周刊》全球最具影响力 100 人



对大多数人来说，凯·雷德菲尔德·杰米森这个名字陌生且无关紧要，而对全球千万躁郁症患者来说，她是改变命运的英雄。

杰米森是躁郁症领域的顶级权威，研究躁郁症、自杀、情感障碍超过 20 年。她曾创立加州大学洛杉矶分校情感障碍中心，并带领该中心成为国际领先的情感障碍研究机构。1990 年，杰米森作为合著者撰写了躁郁症领域的标准文献《躁郁症》（*Manic-Depressive Illness*），该书被美国出版人协会评选为当年“生物医学领域最优秀图书”，并成为躁郁症领域指定阅读的教材。

如今，杰米森是美国约翰·霍普金斯大学医学院的终身教授，对于这所与哈佛医学院齐名的顶级学府来说，获得终身教职的女性屈指可数。杰出的学术与临床实践让杰米森屡获殊荣：获选哈佛大学杰出学者、牛津大学利奇菲尔德学者奖和美国心理卫生协会、美国自杀预防基金会授予的多项国家级大奖；荣膺麦克阿瑟奖、“全美最佳医生”以及《时代周刊》“全球最具影响力 100 人之医界英雄”。

双面夏娃 与躁郁症共处 30 年

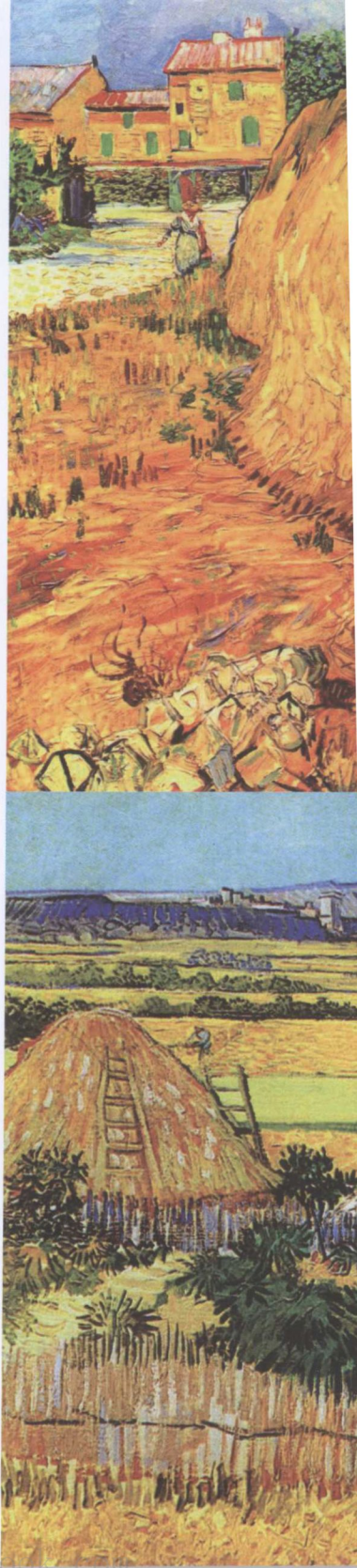
坦白真相,《躁郁之心》轰动美国

当杰米森的卓越贡献逐渐为世界医学领域所公认时,人们并不知道她还是一位杰出的心理学者,同时也是一个病人。1995年,杰米森在自传《躁郁之心:我与躁郁症共处的30年(上)》中向所有美国人公开了一个秘密:躁郁症带给常人难以忍受的折磨,而她本人作为躁郁症研究的权威,恰是这千万罹患者中的一员。

杰米森的父亲是一名美国空军军官,同时也是一位躁郁症患者。15岁时,杰米森迎来了人生的第一个转折,她的世界开始崩离析。在此后的30年里,一方面,杰米森完成博士学位,从加州大学的助理教授成长为霍普金斯医学院的终身教授;另一方面却因躁郁症的反复发作而无数次地走在死亡的边缘——她曾绝望地尝试通过过量服用锂盐自杀,也曾因躁狂发作引发无节制消费,而遭到债务公司的人身威胁。

在与躁郁症共处的30年中,杰米森经历着常人难以想象的人生跌宕,真实记录这段人生经历的自传《躁郁之心:我与躁郁症共处的30年(上)》也成为了第一部以躁郁症研究权威、躁郁症亲历者的双重视角客观评价这一疾患的佳作。该书一上市便成为年度最佳图书,长踞《纽约时报》畅销榜单超过20周,被翻译成15种语言全球发行。

KAY REDFIELD JAMISON





因为哭得更多，所以欢笑也更多；
因为经历过所有的冬日，所以更能欣赏春天；
因为死亡如紧身衣一般，所以更了解生命的意义；
因为看到人性最善良和丑陋的部分，
所以慢慢了解关心、忠诚和豁达的价值。

凯·雷德菲尔德·杰米森

杰米森 四部曲
“躁郁天才”

躁郁之心



上册

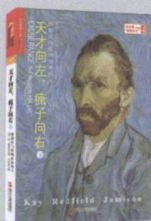


下册

天才向左，疯子向右



上册



下册

KAY
REDFIELD
JAMISON

为躁郁症正名

改变精神疾患的现实境遇

《躁郁之心》在全球大热的同时，也在美国社会引起轩然大波，杰米森也因为坦白自己的病情而结束了治疗师生涯。

然而这一切都在杰米森的意料之中。“无论结果如何，大声疾呼都比继续保持沉默更好！”因为杰米森的勇气与坚持，不仅可以帮助病患正确看待自己，还极大地改变了整个社会对心理病患持有的偏见，掀起了一次超越偏见、接纳心理病患的浪潮，更推动美国国会立法实现了心理病患的保险平权制度。

从15岁躁郁症初次来袭，到如今的世界级权威地位，杰米森用自己的努力，为更多躁郁症甚至精神疾病患者赢得了关注和理解，将“疯子”的铭牌从精神疾病的大理石墙面上敲凿下来。

湛庐文化
Cheers Publishing
与思想有关

特别
制作

湛庐，与思想有关……

如何阅读商业图书

商业图书与其他类型的图书，由于阅读目的和方式的不同，因此有其特定的阅读原则和阅读方法，先从一本书开始尝试，再熟练应用。

阅读原则1 二八原则

对商业图书来说，80%的精华价值可能仅占20%的页码。要根据自己的阅读能力，进行阅读时间的分配。

阅读原则2 集中优势精力原则

在一个特定的时间段内，集中突破20%的精华内容。也可以在一个时间段内，集中攻克一个主题的阅读。

阅读原则3 递进原则

高效率的阅读并不一定要按照页码顺序展开，可以挑选自己感兴趣的部分阅读，再从兴趣点扩展到其他部分。阅读商业图书切忌贪多，从一个小主题开始，先培养自己的阅读能力，了解文字风格、观点阐述以及案例描述的方法，目的在于对方法的掌握，这才是最重要的。

阅读原则4 好为人师原则

在朋友圈中主导、控制话题，引导话题向自己设计的方向去发展，可以让读书收获更加扎实、实用、有效。

阅读方法与阅读习惯的养成

(1) 回想。阅读商业图书常常不会一口气读完，第二次拿起书时，至少用15分钟回想上次阅读的内容，不要翻看，实在想不起来再翻看。严格训练自己，一定要回想，坚持50次，会逐渐养成习惯。

(2) 做笔记。不要试图让笔记具有很强的逻辑性和系统性，不需要有深刻的见解和思想，只要是文字，就是对大脑的锻炼。在空白处多写多画，随笔、符号、涂色、书签、便签、折页，甚至拆书都可以。

(3) 读后感和PPT。坚持写读后感可以大幅度提高阅读能力，做PPT可以提高逻辑分析能力。从写读后感开始，写上5篇以后，再尝试做PPT。连续做上5个PPT，再重复写三次读后感。如此坚持，阅读能力将会大幅度提高。

(4) 思想的超越。要养成上述阅读习惯，通常需要6个月的严格训练，至少完成4本书的阅读。你会发现，自己的思想开始跳脱出来，开始有了超越作者的感觉。比拟作者、超越作者、试图凌驾于作者之上思考问题，是阅读能力提高的必然结果。

好的方法其实很简单，难就难在执行。需要毅力、执著、长期的坚持，从而养成习惯。用心学习，就会得到心的改变、思想的改变。阅读，与思想有关。

[特别感谢：营销及销售行为专家 孙路弘 智慧支持！]

老 我们出版的所有图书，封底和前勒口都有“湛庐文化”的标志



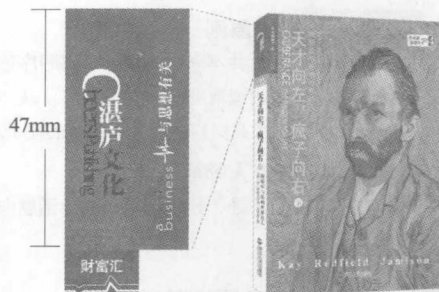
并归于两个品牌



老 找“小红帽”

为了便于读者在浩如烟海的书架陈列中清楚地找到湛庐，我们在每本图书的封面左上角，以及书脊上部 47mm 处，以红色作为标记——称之为“小红帽”。同时，封面左上角标记“湛庐文化 Slogan”，书脊上标记“湛庐文化 Logo”，且下方标注图书所属品牌。

湛庐文化主力打造两个品牌：**财富汇**，致力于为商界人士提供国内外优秀的经济管理类图书；**心视界**，旨在通过心理学大师、心灵导师的专业指导为读者提供改善生活和心境的通路。



老 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。

时间才是读者付出的最大阅读成本。

阅读的时间成本=选择花费的时间+阅读花费的时间+误读浪费的时间

湛庐希望成为一个“与思想有关”的组织，成为中国与世界思想交汇的聚集地。通过我们的工作和努力，潜移默化地改变中国人、商业组织的思维方式，与世界先进的理念接轨，帮助国内的企业和经理人，融入世界，这是我们的使命和价值。

我们知道，这项工作就像跑马拉松，是极其漫长和艰苦的。但是我们有决心和毅力去不断推动，在朝着我们目标前进的道路上，所有人都是同行者和推动者。希望更多的专家、学者、读者一起来加入我们的队伍，在当下改变未来。

湛庐文化2008-2012年获奖书目

《正能量》

《新智囊》2012年经管类十大图书，京东2012好书榜年度新书。
35年职业经理人养成心得，写给有追求的职场人。
聆听总裁的职场故事，发掘自己与生俱来的正能量。

《牛奶可乐经济学》

国家图书馆“第四届天津奖”十本获奖图书之一，唯一获奖的商业类图书。
搜狐、《第一财经日报》2008年十本最佳商业图书。
用经济学的眼光看待生活和工作，体验作为“经济学家”的美妙之处。

《清单革命》

《中国图书商报》商业类十大好书。
全球思想家正在读的20本书之一。
一场应对复杂世界的观念变革，一部捍卫安全与正确的实践宣言。

《大而不倒》

《金融时报》·高盛2010年度最佳商业图书入选作品。
美国《外交政策》杂志评选的全球思想家正在阅读的20本书之一。
蓝狮子·新浪2010年度十大最佳商业图书，《智囊悦读》2010年度十大最具价值经管图书。
一部金融界的《2012》，一部丹·布朗式的鸿篇巨制。

《金融之王》

《金融时报》·高盛2010年度最佳商业图书。
蓝狮子2011年度十大最佳商业图书，《第一财经日报》2011年度十大金融投资书籍。
一部优美的人物传记，一部独特视角的经济金融史。

《快乐竞争力》

蓝狮子2012年度十大最佳商业图书。
赢得优势的7个积极心理学法则，全美10大幸福企业“幸福感”培训专用书。

《大客户销售》

蓝狮子·新营销2012最佳营销商业图书。
著名营销及销售行为专家孙路弘最新作品，一本提升大客户销售能力的实战秘笈。

《自营销》

百道网2013年度潜力新书。
全球最具创意广告公司CP+B掌门人的洞见之作，让好产品和好营销同唱一首歌。

《认知盈余》

2011年度和讯华文财经图书大奖。
看“互联网革命最伟大的思考者”克莱·舍基如何开启无组织的时间力量。
看自由时间如何成就“有闲”世界，如何引领“有闲”经济与“有闲”商业的未来。

《爆发》

百道网2013年度潜力新书。
大数据时代预见未来的新思维，颠覆《黑天鹅》的惊世之作，揭开人类行为背后隐藏的模式。

《微力无边》

2011年度和讯华文财经图书大奖“最佳装帧设计奖”。
中国最早的社会化媒体营销研究者杜建首部作品，一部微博前传，半部营销后传。

《神话的力量》

《心理月刊》2011年度最佳图书奖。
在诸神与英雄的世界中发现自我，当代神话学大师约瑟夫·坎贝尔毕生精髓之作。

《真实的幸福》

《职场》2010年度最具阅读价值的10本职场书籍。
积极心理学之父马丁·塞利格曼扛鼎之作。
哈佛最吸引人、最受欢迎的幸福课。



延伸阅读

《积极情绪的力量》

- ◎ 积极心理学新领军人物芭拉·弗雷德里克森巅峰之作。
- ◎ 积极心理学之父塞利格曼、心流理论之父希斯赞特米哈伊、情商之父戈尔曼倾情推荐。
- ◎ 一本改变人类命运的书，照亮我们追寻幸福的路。



扫码直达本书购买链接



《星期三是蓝色的》

- ◎ 自闭症天才丹尼尔·塔米特为你展现一个多彩幸福的人生。
- ◎ 《海洋天堂》导演薛晓路、喜禾爸爸蔡春猪、星星雨创始人田惠萍鼎力推荐。
- ◎ 亚马逊读者最爱 Top100 书籍，唯一一部由自闭症者本人撰写的人生自传。



扫码直达本书购买链接



《阿图医生》(第1季)

- ◎ 美国国家图书奖决选作品，比《豪斯医生》更赋人性，比《白色巨塔》更真实。
- ◎ 2010 年全球最有影响 100 位人物、影响奥巴马医改政策的关键人物阿图医生的成名之作。
- ◎ 长踞亚马逊、《纽约时报》书榜 Top10，超过 100 个国家和地区引进出版。



扫码直达本书购买链接



《阿图医生》(第2季)

- ◎ 2010 年全球最有影响 100 位人物、影响奥巴马医改政策的关键人物阿图医生的代表作。
- ◎ 医患纠纷、性骚扰、医疗事故……坦然面对禁忌题材，字里行间充满魅力。
- ◎ 让医生更深入地了解自己的天职使命，让病人了解到光鲜的白大褂背后的辛酸血泪。



扫码直达本书购买链接



《蜗牛教我慢慢活》

- ◎ 荣膺多项国际图书大奖，畅销全球 14 个国家和地区。
- ◎ 美国知名作家伊丽莎白·托瓦·贝利，记录了自己患病期间与一只小蜗牛之间的亲密故事。
- ◎ 意外闯入的精灵，用安静的慢力量感动你我。



扫码直达本书购买链接



Exuberance: The Passion for Life by Kay Redfield Jamison

Copyright © 2004 by Kay Redfield Jamison

All rights reserved.

This translation published by arrangement with Alfred A. Knopf, an imprint of The Knopf Doubleday Group, a division of Random House, Inc.

本书中文简体字版由 Alfred A. Knopf, an imprint of The Knopf Doubleday Group, a division of Random House, Inc. 授权在中华人民共和国境内独家出版发行。未经出版者书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

本书中文译稿由台湾天下远见出版股份有限公司授权使用。

钱莉华译。

版权所有,侵权必究。

EXUBERANCE

THE PASSION FOR LIFE

目录

01

无法无动于衷 / 1

看哪，荣耀之王，红杉木王！看哪！看哪！我能说的似乎只有这两个字。我在林中、林中、林中，林在我心、我心、我心，树王与我誓言爱永不渝！

02

美妙可爱之物 / 17

人越深入研究大自然、越探索大自然迷宫般错综复杂的路径，视野就越开阔、越壮丽。雪花是美的奇迹，这种美若不叫人看见并欣赏，实在有愧于它。每片雪花都是设计上的杰作，而且绝无重复。

03

心灵游乐场 / 33

它快乐得不得了，生气勃勃地抬高腿，步子轻快地跑上斜坡，沿路看到竹子就劈断，上了斜坡就立刻转身，翻滚下来。只见一只乐翻天的黑白球滚啊滚的，才一下子，它又冲了上去，再来一遍，然后又来一遍。

04 闪亮的时光 / 55

我生下来那天就逃跑了，因为我听到父母谈到我长大后会变成怎样……我想永远当个小孩，永远玩下去，于是我就逃到肯辛顿花园，跟小仙子一起住了很久。

05 心情香槟 / 75

花园里，男男女女像飞蛾般，往来于轻声细语、香槟和星斗之间。香槟是一种心情，是重要时刻和情绪的美丽标记和创造者。香槟叫人清凉欢畅，有它，夜活泼起来了，谁接近它，谁就受它那股欢愉感染，欲望就会燃起。

06 放冲天烟火 / 107

戴维发现的是什么气体啊！让我发笑，让我手舞足蹈……让人觉得强壮，让人觉得好快乐！快乐得不得了……哦，这空气袋太棒了……我肯定天堂里面一定充满这种会制造神奇效果的快乐空气！

07 大自然的力量 / 135

科学的原动力来自于好奇和孜孜不倦的热情。科学得靠渴望发现以及渴望从零碎片段中拼凑出某些大自然模式来推进。大自然以发现过程中的兴奋来奖励这些热情并好奇的人，以玩耍的欢乐来奖励这些以知识为乐的人。

08

没什么不可能存在 / 181

一谈起物理，他嘴上的笑容就把眼睛周围的皱纹都给挤了出来，手臂在空中挥得越来越有力……他站在那儿，跟一群渴慕受教的物理老师讲话，全身散发着欢乐，这一幕让我动容……觉得自己好像站在圣地。

09

恐怕不能过度沉迷 / 197

我的症状正好跟失眠相反。你没办法睡；好，我的处境这么形容最恰当了：我没办法醒。睡眠……整天跟着我，我的膝盖、脚踝全跟铅一样重，肩膀很沉重、脑袋很迟钝。

10

它不在地图上 / 233

双塔重入云霄时，我愿意再走一回，为所有的建造者发声，让大家同来欢唱胜利的空中之歌。我会带着自己的生命、你的生命、我们的生命，过去的、现在的、以后的生命，已逝去的生命、将来要迎接的生命，一起走过钢索。

EXUBERANCE

 **PASSION LIFE**
FOR 

01

无法无动于衷



看哪，荣耀之王，红杉木王！看哪！看哪！我能说的似乎只有这两个字。我在林中、林中、林中，林在我心、我心、我心，树王与我誓言爱永不渝！

英国国教圣公会有这样一句祷语：“喜乐的，求你护卫。”很奇怪吧，跟上帝求这个。通常，人们会祈求上帝看顾生病的人或绝望的人，祷告的其余部分就提到了这点：“哭泣的，现今就求你看护；疲倦的，求你使他们得安息；受苦的，求你安慰。”喜乐的，就随他们高兴吧；热情洋溢的，更该随他们去。

情形大致就是这样。我们这一行老早就善意地把热情洋溢的人给忽略了。心理学家或因临床需要，或因个人癖好，埋首研究并记录的全是病态情绪——忧郁、愤怒、焦虑，那些更重要的、较积极的大都没人研究。恐怕在这一点上，这一行跟上帝没什么两样：对在黑暗里的人，我们照顾得多一些；对在光明中的人，我们照顾得少一些。我们对忧伤着墨甚多，对热情却惜字如金。

然而，热情是有感染力的，人生许多妙事都因这股能量而生发，也靠这股能量发扬光大。热情洋溢把我们带到意想不到的地方，带我们越过草原、登上月球、迈进想象世界。如果热力不够，那些热情洋溢的人身上那股欢乐会感染我们，让我们也能跟着一起向前。热情洋溢以乐趣为手段，引我们离开惯居的地方和较平静的心情。接着，又

让我们得胜利、有收获、发现新思维或新地方，于是找到了再一次冒险的好理由。冒险的奖赏就是快乐，冒险的奖赏就是乐趣。热情洋溢是一种丰富的热情、沸腾的情绪，活跃、无法约束，喜悦、压抑不住。类似于快乐，但不等于快乐，本质上汹涌，不安于现状。当然不是那种平静满足的感觉，热情洋溢会跳跃、冒泡、满溢，像飞舞的蜜蜂携带的花粉，向上、向外扩散。过程中，想法来了，行动产生了。不过，热情洋溢和欢乐都是脆弱的东西，如泡沫会破；一遇反对，口哨就可能戛然而止，筋斗就可能翻不成。有热情的人冒出头来，但却毫无遮蔽，无比脆弱。

热情洋溢有时与忧伤相伴，忧伤会得到更多的关注。英国诗人威廉·布莱克（William Blake）深信：“哀伤悲痛里，喜乐丝丝系。”这是大家普遍的想法。美谚有云：最大的喜乐和悲伤，都是在同一棵葡萄树上成熟的；英国人则说：危险和喜悦同根共命。强烈的情绪全住在互相关联的同一个地盘，或许欢乐成了翅膀，或许悲伤成了靴刺，但心境之间的疆界却是开放的。高昂的情绪往往是易碎的，喜乐的确需要护卫。

热情洋溢是一种重要情绪，不仅需要保护，也需要能见度，因为诗人和学者同情绝望，远胜于同情喜乐。痛苦轻而易举就叫人觉得庄严，喜乐却让人没那种感觉。缺了反省的喜乐，不过转瞬即逝；少了平衡的喜乐，不过轻如鸿毛。但是，大家也可换个想法。

喜乐事关生存。热情洋溢是喜乐家族中较有活力的一个，自古就在哺乳动物身上占有一席之地，人类的生存与胜利有不少得归功于它。在我们求爱、玩耍、打猎、冒险，甚至发动战争时，热情洋溢都起到