

抑郁君， 我们分手吧

23幅漫画慢镜头
展现顽强小乐的
抑郁囧事



90后疯癫囧男
首部黑色幽默自传体小说

乐文城◎著



生命如此美好
怎能放弃治疗



让崔永元、白岩松、杨坤、大S等3.5亿抑郁症患者在
苦闷的日子里笑出声来

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

抑郁君， 我们分手吧



乐文城◎著

APETINE
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

抑郁君，我们分手吧 / 乐文城著. — 北京：北京时代华文书局，2014.10
ISBN 978-7-80769-895-1

I. ①抑… II. ①乐… III. ①长篇小说—中国—当代 IV. ①I247.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第242130号

抑郁君，我们分手吧

著 者 | 乐文城

出 版 人 | 田海明 朱智润

责任编辑 | 梁 静

策划编辑 | 杨晓彤

装帧设计 | 王颖会

营销推广 | 周莹莹

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼

邮编：100011 电话：010-84829728

印 刷 | 北京艺堂印刷有限公司 010-61539678

(如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230mm 1/32

印 张 | 8

字 数 | 152千字

版 次 | 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-895-1

定 价 | 35.00元

版权所有，侵权必究

前言

战胜抑郁小怪兽

我得抑郁症前后有近两年的时间，那阵子抑郁症在我身上肆虐，让我感到痛苦不堪、万念俱灰。认识我的人都知道，我笑起来声音能传数里之远，平时讲话妙语连珠，别说我的那些嘻嘻哈哈的同学，就连那些不苟言笑的老师，听了也要笑到肚子抽筋。像我这么乐观开朗的人，居然会患上抑郁症，这件事说出去谁都不相信，事实上连我自己也不相信，但这却是真实的。

我有一些朋友自认为也得了抑郁症，他们填抑郁症测量表后所得的分数很高。看那个分数，如果不用电痉挛疗法电一电他们，明天他们切腹的切腹，跳楼的跳楼，就都要去自杀了。不过我倒不担心他们，因为他们显然是夸大了自己内心的感受，有时候他们只是有些悲伤，填测量表却在“我太悲伤或不愉快，不堪忍受”的选项上打钩，在这种情况下谁都会测出患上了抑郁症，但事实并非如此。



真正的抑郁症并不是情绪有些低落那么简单，而是长时间的绝望，无穷无尽的苦闷，甚至是用放声大哭的方式来带走心中的悲苦对你来说都是一种奢望。倘若你长时间有这种感觉，那么“恭喜”你，你是真的患上了抑郁症。

作为一个切身体会过抑郁症痛苦的人，我想说，这病真的是一点绅士风度都没有，它实在是太野蛮了，一旦降临到你身上，马上把你的理想啊，工作能力啊，热情啊，求生意志啊，全部摧毁掉。我患病的时候完全没有积极的信念，整个人脆弱得要命，任何细小的刺激都会引起心里极大的危机，这种危机通常要持续好几个小时。那时候我心里反复想着一件事，就是来生我不要做人了，我宁愿做一朵花、一棵草，甚至愿意做一粒微尘，总之是再也不愿意做人了。

在网上我认识了一个叫叶子的抑友，她曾经做过一个小小的调查，调查病人的症状是昼重夜轻还是昼轻夜重。绝大多数人是昼重夜轻，少数人是昼轻夜重，而我好像是昼重夜重的。抑郁症在我身上精力十足，从来不休息，也没有节假日什么的，不管白天还是夜黑，只一个劲儿地把我折腾得死去活来。

很多抑友在那时候鼓励我说，抑郁症虽然让人痛苦，但经过抑郁症的洗礼，我们的心智却会成长不少。他们对这点深信不疑，因为他们自己就经历了这样的成长。这就是说，上天让我患上抑郁症，其实是要我的心智得到成长。倘若这是真的，那我谢谢上天，不过说实话，我觉得我的心智已经成长得差不

多了，完全不需要通过这种极端痛苦的方式成长了。

患上抑郁症的时候，我曾努力无视它，但这没用。后来我改变策略，不再无视它，不料它还是要修理我，以至于有那么一阵子，我都想放弃了。

这倒不是因为我太过悲观，而是多年的生活经验让我发现，上天总爱和你对着干，你祈求幸福，上天多半就会降下灾难。掌握这个秘诀之后我就想，倘若我放弃了，那抑郁症是不是就会好了。不幸的是，上天给了我否定的答案，我还是没好。

在这件事上，我想我是不够勇敢的。我有一个朋友，她特别勇敢。她和我一样，也是一个抑郁症患者，医院都住进去好几回了，但每次见到她，她都是那么生猛。有一次我甚至听她说：“自从患上精神病之后，我就精神多了。”

像这种达观的态度，显然是我所不具备的，相比起来我实在是太软弱了，不过我倒有点怀疑，她是不是真有她表现得那么勇敢，因为倘使患病时间很短，那我也能装出一副特别勇敢的样子，让人觉得我对抑郁症无所谓。不过我没有就这个问题去问她，因为她的话让我觉得很励志，万一我问了她：“你真有那么勇敢吗？”她回答说：“好吧，我是装出来的。”那么我就完了。

现在，我的抑郁症基本好了，虽然它偶尔还是会卷土重来，找我喝喝茶什么的，不过我对此已经完全能够应付了。我觉得，



对抗抑郁症就像是一场拉锯战，会持续很长时间，但是只要坚持下去，胜利早晚是你的。对比我很有把握，因为我并不是一个坚强的人，我很软弱，像我这么软弱的人都能重新振作起来，别人当然也可以。

目 录

前 言 战胜抑郁小怪兽	1
-------------	---

第一章

我居然患上了抑郁症

我竟然抑郁了	3
钻进地下室生活	7
别把我当三头六臂的哪吒	10
别人都要谋杀我	13
理想真的很骨感	16
一生失败，鉴定完毕	19
想做一棵树，站成永恒	22
彻底被抑郁的情绪绑架了	25
朋友帮忙，越帮越忙	28
秒杀抑郁症的三种神器	34

第二章

我的天，又来了强迫症

让我的世界安静一会儿吧	41
飞来横祸，被撞得四脚朝天	45
妈妈，我真的没有心事	49
10种扭曲的想法，我占全了	53
自己与自己交火	56
写作进入“难产期”	61
这个时候，还来整我	65
软的不行，来硬的	68
和强迫症恶犬斗争到底	70



第三章

你们好，我生命里的女主角

有个女孩想要认识我	77
姑娘，咱能不这么暴力吗	81
婚介所里遇到她	86
美丽的公主，是个诗人	90
亲爱的，你竟然也会玩麻将	93
抑郁症，也会传染吗	96
女友帮我治疗“精神感冒”	100
被女方家长 pass 掉	105

第四章

一点点虚妄的幻想

我的思维像一只袋鼠	111
被两个彪形大汉带走	115
生活成了一部动作电影	119
从柔弱文人变成高级特工	122
摇身变成了超人	126
一直在对空气讲话	129

新的症状又来了	131
“严刑逼供”说出真相	133
原来是患上了精神分裂	137

第五章

疯狂出逃，向自由进发

被强行关进医院	143
请别拿我“做实验”	148
我有病，还是别人有病	152
医生的新招：电痉挛疗法	155
医生不幸被我修理	160
一切记忆都消失了	166
我终于变“乖”了	169
逃跑三十六计	172
飞跃疯人院	175



第六章

要么抗争，要么被折磨

遇见奇葩的女房东	181
姑娘到底存不存在	183
老鼠在我家里落户了	186
痛苦卷土重来了	191
向重度抑郁转化	195
感觉我要奔月了	198
不想再活下去了	201

第七章

拜拜吧，抑郁症

假如伯恩斯教授给我治疗	207
人生不能留下遗憾	210
生命如此美妙，怎能放弃治疗	213

爱上了这个世界 216

美好的一切从未远去 221

活下来了，我会一直幸福 223

附 录 226

后 记 234

抑友推荐 236



第一章 我居然患上了抑郁症

如果我还能有一点小小的自主选择权的话，那么我希望自己能够做一棵树，就好像诗里写的那样：如果有来生，要做一棵树，站成永恒，没有悲欢的姿势。一半在尘土里安详，一半在风里飞扬，一半洒落阴凉，一半沐浴阳光。非常沉默非常骄傲，从不依靠从不寻找。



我竟然抑郁了

夏天的夜晚，当我抬头仰望天空中的那一轮圆月时，我发现自己竟是那样的忧伤。在不久前，医生告诉我，我可能患上了抑郁症，她还委婉地建议我最好住院观察两个月，不过我没有这样做。

我还清楚地记得，当医生对我说这件事的时候，我是多么痛苦。当时我彻底崩溃了，一直以来积聚的勇气在瞬间碎成碎片。医生见我如此沮丧，安慰我说，病情还没确诊，只是觉得可能而已。但这时已经没用了，单单听到“抑郁症”这个字眼，我的情绪就全然失控了。

我之所以会有这样过于悲伤的表现，其实不能怪我，主要是因为我对抑郁症有着根深蒂固的恐惧感。我的舅舅就是因为抑郁症死去的，我看着抑郁症在他身上肆意蔓延，一步一步地将他的灵魂蚕食干净。

表面上看，他还是一个正常人的模样，但实际上他内在的精神早就已经土崩瓦解了。在他脸上，除了忧郁和绝望之外，



我几乎看不见其他的表情出现，他永远都是那样的痛苦。

我记得当时他特别喜欢和我玩，那时候他 38 岁，我 8 岁，两人之间整整差了 30 岁。有人说三年有一条代沟，假如这句话是对的，那我们之间整整有十条代沟，本来我们是不会玩到一起的，但抑郁症让他来到了我的身边。

他说他喜欢看着我，看着小孩子无忧无虑的样子。当时我一点都不明白他的想法，只是觉得他在我身边真是烦死了，不过好在我没有拒绝他，不然的话他就真是太可怜了。

时至今日，我得抑郁症有一段日子了，我已经可以平静地面对这件事情了，但是在当时，抑郁症却令我感到惊慌失措，完全丧失了平常心，那时我痛恨世界上的一切人和物，一切存在和不存在的东西。

最令我痛恨的就是我当时住的那三间小屋子。那是我租的，一个月 30 块钱，之所以会这么便宜，是因为那几间屋子破败不堪，几乎是摇摇欲坠的，住在里面我时常要为自己的生命安全担心，从来没有睡过一个安稳觉。

在我看来，我得抑郁症的事，它也要付一定的责任！它是我唯一可以把罪责归结的目标，所以当医生对我说我患上了抑郁症之后，我就在那天晚上拿了把 24 磅的大铁锤把它砸了个稀巴烂。

这件事令我感到大为畅快，但是对屋主来说，这当然是不