



回到人间

50位郁金香阳光会伙伴康复路上的故事



郁金香阳光会

TULIP SUNSHINE GROUP

爱咪 涵香 编著

抗击抑郁，你不是一个人在战斗

郁金香遍及全国70个城市，有力量抗击抑郁民间联盟组织

他与她，曾与你一样，深陷抑郁泥潭

50个康复路上的故事，50个家庭，重新出发

郁金香公众号、郁金香电台、“爱咪听见”联袂推荐



杭州出版社



回到人间



50位郁金香阳光会伙伴康复路上的故事

爱咪 涵香 编著

杭州出版社

图书在版编目(CIP)数据

回到人间:50位郁金香阳光会伙伴康复路上的故事/
爱咪,涵香编著.—杭州:杭州出版社,2018.3

ISBN 978-7-5565-0808-2

I. ①回… II. ①爱… ②涵… III. ①抑郁症—康复
IV. ①R749.409

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第040864号

HUIDAO RENJIAN

回到人间

50位郁金香阳光会伙伴康复路上的故事

爱咪 涵香 编著

责任编辑	齐桃丽
封面设计	祁睿一
出版发行	杭州出版社(杭州市西湖文化广场32号6楼) 电话:0571-87997719 邮编:310014 网址:www.hzpbs.com
排 版	杭州真凯文化艺术有限公司
印 刷	浙江全能工艺美术印刷有限公司
经 销	新华书店
开 本	889mm×1194mm 1/32
字 数	190千
印 张	7.875
版 次	2018年3月第1版 2018年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5565-0808-2
定 价	39.00元

我们需要 和抑郁搏斗的力量

爱咪是我的闺蜜，也是在这个世界上我最敬佩兼喜爱的女人之一。

喜爱是因为她有趣和坦诚，敬佩是因为她想做什么事都能做成，而且从来不抱怨艰难困苦。

十几年前我就认识她，当时她在酒店做市场部经理，跟我所在的电台有一些合作。我觉得她和其他的市场部经理不一样，她不会让你觉得合作是一种交换，她有一种把关系处理得很自然很温暖的能力。她的这个特点完全缘自她内心对人的尊重，也很会去欣赏别人身上的优点。她不装清纯，也不装成熟，是什么样就什么样，本真地出现，让人很愿意和她在一起。她给人一种安全可靠的感觉，所以我跟她在一起时，一直脸皮很厚地靠着她，而且没有心理负担。

在认识的前些年，我以为她只是神通广大，但交流越多就越了解她的各个方面是如何的优秀，包括她的阅历、情怀和毅力。

她创办郁金香阳光会的缘起是家人曾患有抑郁症。记得有一次她打电话给我，说本来生活一切都好，她特别满足，出了这样的事，心里有很大的负担，担心某一天亲人就会从楼上跳下去消失。

难以想象这是一种怎样的压力，但她跟我说这件事的时候并不是为了释放压力，而是为了告诉我她去读心理学课程了，她要了解这个病情，她想成为疗愈专家。她真的每个周末都在浙大或者去上海上课，三年时间一直在坚持，并且已经取得了二级心理咨询师证书。

很多人遇到不好的事就会烦躁，抱怨，失去快乐。我相信那时候她也是不快乐的，但她做的是去解决问题。对，她永远是去解决问题。我以为她解决了自己的问题就好了，没想到她还要解决更多人的问题。

她因为自己了解抑郁患者的痛苦和压力，因此同情同类人，想要帮助减轻他们的痛苦和压力。

同情人人都会，但她是行动者，她真的做起来了。记得有一次听她说，每天晚上接听郁友的倾诉，一直在聊聊聊聊聊聊，要接收很多负能量，有时觉得自己都会崩溃。

我特别能理解，这太不容易了，真的，非常不容易。

大爱不是说说的，它需要内心真正的善作为依托，要有对自己很高的要求，才能把一件事坚持下来。

有一次郁金香阳光会搞活动，H5邀请函她自己做的，发给我好几稿，让我提意见。之前她也没做过，找图、配文、排版、配音乐，一点点学着做……她是超有学习能力的人，对于用心投入的事情，她选择自己去动手完成。

我喜欢的朋友都有一些共性：善良，懂得，对自己有清晰的判断，行动力强。爱咪当然是具备这些特点的女子，在她的努力下，郁金香阳光会发展得很快，已经有了全国的影响力。

她创办郁金香阳光会微信公众号、开设郁金香电台和出这本《回到人间——50位郁金香阳光会伙伴康复路上的故事》，只是想让那些痛苦的心灵找到驿站，因为有依靠而渡过精神的难关。

致敬！

浙江广播电视集团音乐调频主持人
向阳花儿童医疗救助基金发起人 鲁瑾
《鲁瑾脱口秀》微信公众号作者

“这副担子，挑起来就不能轻易放下”

“这副担子，挑起来就不能轻易放下。”

距离我在2016年初郁金香年会上跟爱咪说这句话不到三年，爱咪已从一个人的起心动念，到了凝聚一群核心成员无私付出，再到了将全国各地志愿者感召起来……

今天的郁金香阳光会拥有以郁友康复故事为主的微信公众号及郁友自己创办的郁金香电台，拥有全国近70个城市的郁金香分会组织，聚集郁友、家属、志愿者近8000人，成功干预10多起危机事件，疗愈郁友50多名，举办各类疗愈活动以及抑郁症防治科普宣传近400场，受益人群逾8万人次……

如今，郁金香阳光会又推出了这本汇集50个抑郁伙伴康复路上的真实故事的书籍《回到人间》，将抑郁症患者勇敢战胜疾病、跨越生命坎途、焕发新的生命能量的故事广为传播。

短短三年间，郁金香的发展和功绩让我欣喜、感动，我见证了郁金香从无到有的成长，见证了真心焕发出的爱的能量。为此，我为爱咪和她的爱心团队点赞，以表达我对参与到郁金香阳光会各项活动中的人们由衷的赞叹与支持！

“这副担子，挑起来就不能轻易放下。”这句话不仅是对爱咪由衷的叮咛，也是我创办尚善基金会之初的自勉。抑郁症防治的公益之路，任重道远，而“这副担子”便是我们不能放下的使命。作为在公益路上的同道组织，尚善基金会和郁金香阳光会将在未来的日子里继续携手奋进，肩负使命，谨记初心，砥砺前行！

北京尚善公益基金会创始人 毛爱珍

寻找最适合自己的 疗愈方式

郁金香阳光会出版抑郁症康复故事汇编《回到人间》，是一件有助于病友的大好事。读完全书，我认为它有两大特点：一是原创性，二是实用性。

所谓原创，是指本书精选的50篇文章，都是郁金香阳光会成员自述或自己写的，真实可感，朴实无华，读来亲切；所谓实用，是指全书完全是康复者或患者自身经验的结晶，不空谈理论，注重实效。相信每一个患者都可以从中看到自己的影子，并受到启发。

我们知道，抑郁症是一种特异性疾病。也就是说，每一位患者都是独特的。对于抑郁症，缺乏一个“放之四海而皆准”的共性尺度。抑郁症之所以难治，就是因为其病因至今没有搞清楚，其症状和治疗方法也复杂多样。

现代医学发展到今天，已经形成了“生物—心理—社会”医学模式。以此来理解抑郁症，则意味着抑郁症不是单一的躯体疾病或心理疾病，而是有着更加丰富复杂的内容。既如此，无论是医生还是患者，都要以包容的、开放的心态，从生物、心理、社会等多方面，寻找最适合的治疗方式。

具体地说，有的人适合药物治疗，有的人适合心理治疗，更有同一个患者，在某个时期需要药物治疗，在另一个时期又适合心理治疗。与此同时，运动疗法、叙事疗法、音乐疗法、光照疗法、花艺疗法等等辅助方法，也都可以尝试。

对抗抑郁症，不存在“最好”的治疗方式，只有“最适合”的治疗方式。要结合患者此时此刻的个体差异，选择特定的治疗

方案。

正是在这个意义上，《回到人间》这本康复手册，是有价值的。它按照“生物—心理—社会”医学模式，把疗愈经验分成“就医诊疗篇”“心理调整篇”“修行疗愈篇”“健康运动篇”“危机干预篇”“温暖支持篇”“爱心互助篇”“坚守信仰篇”，具有非常明确的指导性。

相信每一位正在求治之路上跋涉的患者，都能从这本书中找到最适合自己的疗愈方式。

《渡过——抑郁症治愈笔记》作者 张进
“渡过”微信公众号创建人

像一缕阳光， 照亮黑暗无助的角落

《回到人间》是郁金香阳光会平台推出的第一本抑郁症康复版的励志自助书籍。

为什么是“回到人间”？“我”从哪里来？本书精选了50篇文章，50个人的酸甜苦辣，每一个人都是经过地狱般的煎熬才活出了自己，成为一个身心更加健康的人。于他们而言，人间正是心目中的“天堂”。

抑郁症是什么？抑郁症需要吃药、住院吗？患者可以康复吗？家人、朋友该如何跟患者相处？在这本书里，相信有缘的你可以找到自己想要的答案。

抑郁症患者，需要自助，需要他助。我们永远喊不醒一个装睡的人，我们也无法改变任何一个人。所以，懂得积极自救，找到适合自己的方式，改变自己，打碎旧我，新我才会重生。

他助，包括家庭支持系统和社会支持系统。爱就是最好的药，亲人的理解和陪伴、团体的疗愈、社会力量的支持，对于一颗苦痛心灵来说都有着不可忽视的作用。当然，最终真正助推蜕变过程的一定是当事人内在的觉醒。

郁金香阳光会，就是这样一个社会支持系统：线上抱团取暖，线下聚会体验，很多郁友在这里找到了家的归属感和安全感，找到了活着的理由和信心。

愿此书成为一缕阳光，可以照亮更多黑暗无助的角落！

郁金香阳光会特聘记者

山东省诸城市作协会员 涵香

潍坊郁金香阳光会会长

与其诅咒黑暗， 不如点亮一烛

四年前，带着家人辗转医院，眼角经常含着泪花，听见和蔼的心理科女大夫笑着对我说：“放心吧，会好的。”那一刻起，甚至那些陪伴家人与抑郁抗争的黑暗日子里，这句话，总会在我茫然无力的时候在脑海响起，让我相信前方有一束光亮，只要咬牙不放弃，就会穿越长长的隧道，迎来一片光明。

感恩家人康复，从苦难中走出来的我，告诉自己应该帮助还在抑郁路上抗争的伙伴们，哪怕说一句“放心吧，会好的”，相信自己，可以传递出力量。

因为体会过找不到同伴的孤独，郁金香尽可能多地开展线下活动，让孤独的心灵可以在一起彼此理解，抱团取暖；

因为搜遍网络没有康复经验可借鉴，“郁金香阳光会”微信公众号就专注收集郁友在康复路上的经验，采访、征集、分享；

因为抑郁伙伴的症状晨重暮轻，郁金香电台开设早读板块，抑郁伙伴们找资料、朗读、录音、上传……在听到电波中自己的声音与看到伙伴们的点赞时，会发现生活依然有趣；

因为深深理解亲人的苦难，我们对家属们说：请给患病的他们理解、陪伴、耐心与无条件的爱；

因为经历过心的疼痛与无望，我们用心陪伴郁友，就像陪伴曾经颓废的自己；

因为能够体会崩溃时刻一心向死的决然，每一个危机时分，志愿者们争分夺秒，抢救生命，就像捍卫自己的生命……

我们从地狱归来，现在伸手用爱拉你回到人间，咱们一起好好活着……

郁金香阳光会创始人

“郁金香阳光会”微信公众号创建人 爱咪

绿城中国总部管理者

目 录

● 序言

我们需要和抑郁搏斗的力量 鲁瑾 / 1

“这副担子，挑起来就不能轻易放下” 毛爱珍 / 3

寻找最适合自己的疗愈方式 张进 / 4

像一缕阳光，照亮黑暗无助的角落 涵香 / 6

与其诅咒黑暗，不如点亮一烛 爱咪 / 7

01 就医诊疗篇

从死亡边缘重回人间 Susan / 3

多管齐下，是根治抑郁症的正确方式 梅苏 / 8

感恩身体以这种方式给我提醒 相忘于江湖 / 12

电疗+心理认知疗法，治好了我的抑郁症 秋风 / 17

坚持治疗，我迎来了康复的重生 轻武飞扬 / 20

十年抑郁路，找回属于自己的荣耀 静默 / 24

对抑郁的无知，才是康复的最大障碍 默子 / 29

一直苦苦追求的，真的是你想要的吗？ 金小周 / 33

02 心理调整篇

康复，迎来脱胎换骨的人生 Jane / 39

本土心理学，帮我走出抑郁 逍遥真龙 / 43

狠心放手，抑郁症的女儿竟然走向康复 兰花 / 47

两次复发，以梦为马，倔强前行 晴姿 / 51

没有伞的孩子，就要拼命奔跑 小凯 / 55

黑狗，我不会畏惧你再来 落日与蔷薇 / 60

我得的病叫作抑郁症 海沙画 / 66

无论多么焦虑，先动起来！ 刘小小 / 71

跌入地狱，涅槃重生 微笑的向日葵 / 75

03 修行疗愈篇

一切的一切，我是因，世界是果 继华 / 81

双盘打坐，将我从红尘大梦中唤醒 金黄的记忆 / 85

自然花道里，发现未知的自己 花道小子 / 89

愿你自己成为太阳，无须凭借谁的光 蓝枫 / 94

红尘才是那面镜子 云在青天 / 99

04 健康运动篇

放下，就是菩提，就是幸福 田红 / 105

没有哪一种痛，是单为你准备的 东阁 / 110

让一束光，刺透翳障，迎来阳光 Yuyu / 114

我是那棵在风雪中被压弯又弹起的树

肖肖 / 119

舞动，让我的生命重新绽放 Jenny / 124

05 危机干预篇

从烧炭火盆边救回的女孩 爱咪 / 131

从重度抑郁焦虑患者到郁金香阳光会会长

晴天娃娃 / 134

七尺男儿三落泪，只为重新活一回 雨露 / 138

抑郁时，女儿竟成救命稻草 春暖花开 / 142

大爱，牵引生命回归 马晖 / 147

06 温暖支持篇

你所经历的一切，都是珍珠 Linli / 155

从九死一生到自救自强 小莹 / 159

直面痛苦，化解抑郁，迎接阳光 润竹君 / 163

郁金香阳光会，我生命中的活菩萨 杨乐乐 / 167

驱走黑暗，为爱践行 澜沧之水 / 171

07 爱心互助篇

15年抗击抑郁路，终获健康生活 鬼子 / 177

公益，一场最高级的自我疗愈 钟巧群 / 182

我是厘米，我是阳光 吴景硕 / 186

抑郁结缘公益，生命在成长中绽放 夏祯千 / 191

有一滴水，不妨润一寸地 Keyu Sun / 196

抑郁9年，康复路上爱心互助 山中彦 / 200

留守的悲凉，需要爱的疗愈 牛奶咖啡 / 205

08 坚守信仰篇

抑郁，成就了我的作家梦 涵香 / 211

不问昨天，不奢将来，活在当下 雪梨 / 215

你一定要知道抑郁康复后的好处 橘子果冻 / 219

承受生命之重，迎接有爱生活 霓裳敏敏 / 223

带着悲伤跳舞的女孩 时光 / 229

此生不向今生度，更向何生度此身 落叶知秋 / 233

01

就医诊疗篇

从死亡边缘 重回人间

Susan

一路优秀的我或许已经埋下抑郁的根

20世纪60年代我出生在一个依山傍水的海滨小山村，8岁时就会烧饭、割草、养兔子、喂鸡、放鸭，样样都干，典型的穷孩子早当家。记忆中，母亲会有一段时间长期躺在床上不起，据说有心脏病。

小学和初中，我一直是老师喜欢的好学生，学霸级别的，“别人家的孩子”的典型。中考时，我以优异的成绩考上了省城一所中专，进入了一个热门专业学习。年仅17岁的我来到省城后，超出同龄人的成熟让我又担任了班里的团支部书记，并且被安排在高年级的寝室里插班住宿。一次经过辛苦训练后的排球比赛，我们班没有赢得冠军，我一个人伤心地跑到江边，把脚放在水里，忧伤地哭泣，身后的江岸堤坝上站了个好心的人，在背后默默地注视着我。后来我自己走回岸上，回校继续上学。中专四年很快就过去了，我成绩优秀，又是班上第一个学生党员，被老师选择留校任教。其间，我有一段无疾而终的初恋，那次