

a mindsize business 与思想有关

杰米森 四部曲
“躁郁天才”

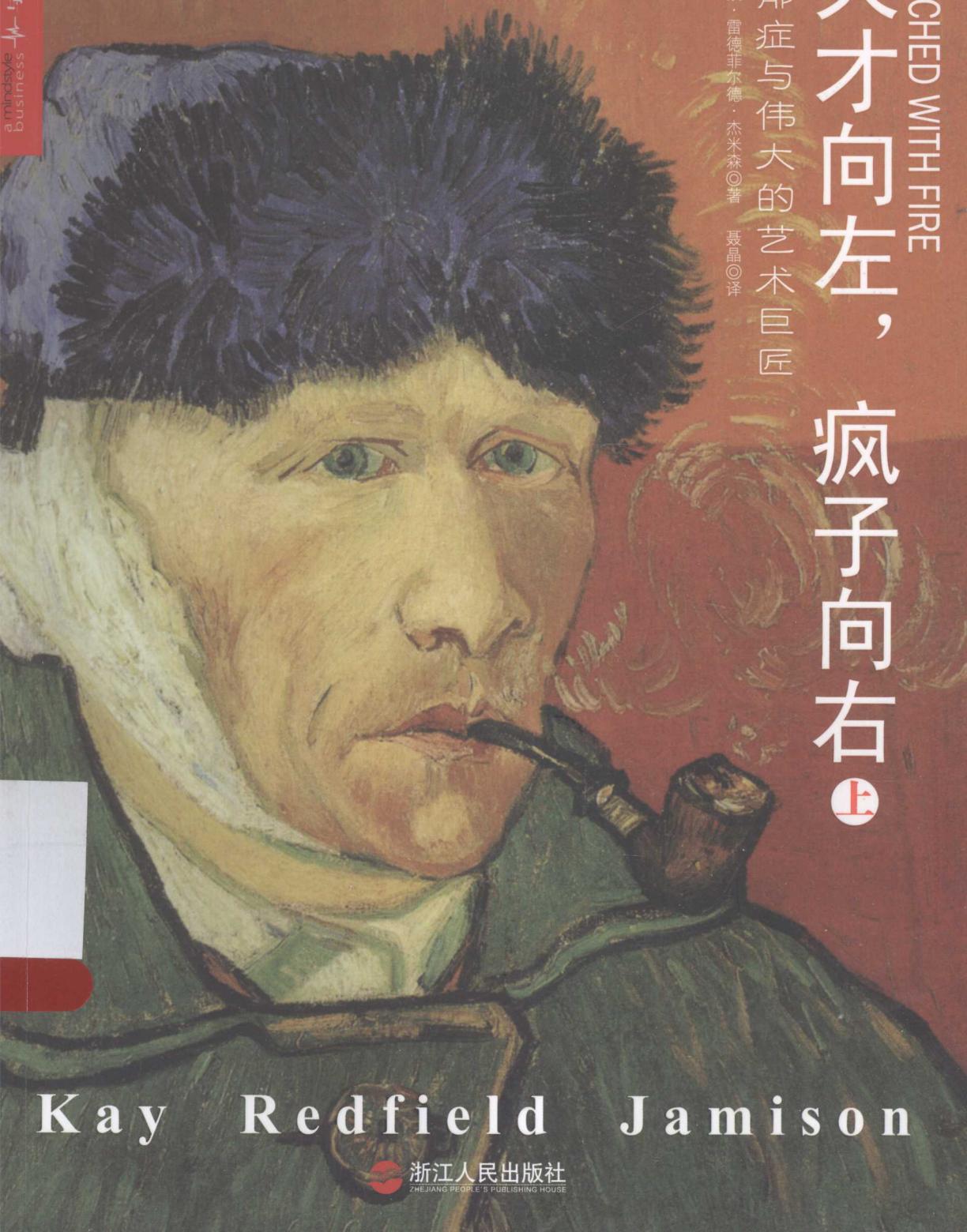
3

TOUCHED WITH FIRE

天才向左， 疯子向右

躁郁症与伟大的艺术巨匠

【美】凯·雷德菲尔德·杰米森◎著 聂晶◎译



Kay Redfield Jamison



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

B842.6
202
V1

杰米森 四部曲
“躁郁天才” 3

TOUCHED WITH FIRE
Manic-Depressive Illness and the Artistic Temperament
天才向左，疯子向右

躁郁症与伟大的艺术巨匠

【美】凯·雷德菲尔德·杰米森◎著
袁晶◎译
Kay Redfield Jamison



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

B 842.6
202
✓1

图书在版编目(CIP)数据

天才向左,疯子向右(上):躁郁症与伟大的艺术巨匠/(美)杰米森著;
聂晶译. —杭州:浙江人民出版社,2013.8

ISBN 978-7-213-05662-8

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2013-76号

I. ①天… II. ①杰… ②聂… III. ①躁狂症—防治②抑郁症—防治 IV. ①R749.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第176225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

天才向左,疯子向右(上):躁郁症与伟大的艺术巨匠

作者:[美]凯·雷德菲尔德·杰米森 著

译者:聂晶 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:王芸

责任校对:姚建国

印刷:蕺城市京瑞印刷有限公司

开本:720 mm × 965 mm 1/16

印张:16

字数:22.7万

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 978-7-213-05662-8

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

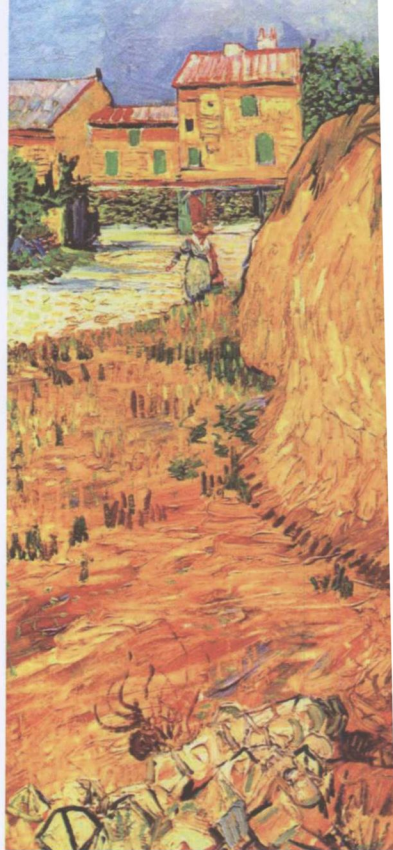
坦白真相,《躁郁之心》轰动美国

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,她的世界开始分崩离析。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

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。

杰米森 四部曲
“躁郁天才”

躁郁之心



上册

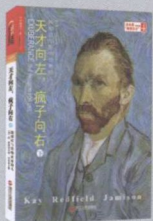


下册

天才向左，疯子向右



上册



下册

湛庐文化
Cheers Publishing
a mindstyle business 与思想有关

特别
制作

献给医学博士理查德·杰德·怀亚特

我远远赶不上那些使用水蒸气与玻璃
而乘风破浪去发现星体的人，
我还是希望能驾诗歌而凌云。

——拜伦勋爵

我不断想到那些真正伟大的人，
那些从呱呱坠地起，就铭记着灵魂历史的人。
穿过光的回廊，在那里，时间就是太阳，
歌声轻吟，无尽无疆。
他们最美丽的志向，
就是让自己的双唇可以继续亲吻烈焰火光，
用歌声彻底将灵魂颂扬。
那些从春天的枝丫上积聚起来的欲望，
如同花蕾般在他们的身上展现芬芳。

珍贵的东西，从来不会被人遗忘。
从不老之泉中萃取的血液，酝酿着最为纯粹的欢愉，
而早在地球出现之前，泉水就从岩石中喷薄而出。
永远不要拒绝晨曦阳光所带来的喜悦，
也不要拒绝忧伤黄昏对爱的渴望。
不要让熙来攘往的滚滚红尘，
逐渐用噪音和烟幕扼杀灵魂之花的绽放。

在最高的平原上，走近白雪，走近太阳。
看一看那如波涛般翻滚的草海，
那如涓流般流淌的白云，
还有那向蓝天低语呢喃的微风，
是如何为这些人高声歌唱。
他们带着烈火的雄心，
用自己的生命与人生搏斗。
他们生于太阳，虽然只迎着太阳行驶了短短的一程，
却在灵动的空气中洒满了属于自己的荣光。

——斯蒂芬·斯彭德 (Stephen Spender)

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。你会慢慢发现，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！]

✎ 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



✎ 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。

✎ 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“第四届文津奖”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子建首部作品，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



Touched With Fire: Manic-Depressive Illness and the Artistic Temperament
Original English Language edition Copyright © 1993 by Kay Redfield Jamison
Simplified Chinese Translation copyright © 2013 by Cheers Publishing Company
Published by arrangement with the original publisher, FREE PRESS, a Division of Simon
& Schuster, Inc.
All rights reserved.

本书中文简体字版由FREE PRESS, a Division of Simon & Schuster, 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。

版权所有，侵权必究。

TOUCHED WITH FIRE

目录

引子 美妙的疯狂 /001

第1章 爱伦·坡的本能：游走在烈焰与寒冰之间

——躁郁症与巨匠 /009

我的感受真是悲惨至极，承受着以前从未有过的抑郁灵魂。我在徒劳无功地苦苦对抗抑郁带来的影响——即便我的处境已经大为改善，可我还是感到万分痛苦。我正在抑郁灵魂的煎熬之下，如果持续得够久的话，它必然会彻底毁了我。

- ◎ 走近躁郁症
- ◎ 阴暗的抑郁
- ◎ 促人亢奋的躁狂
- ◎ 两个极端的交替

第2章 罗斯金的狂喜：神圣的疯狂

——争议和证据 /049

要想准确区分大脑的病态状态和危险状态，我们就必须明白，前者会产生幻觉；在明亮的日光下，我完全知道房间里有哪些东西真实存在，却也能清楚看到根本不存在的人。而后者则是一些多少有点激动的情绪和过于活跃的思想，它们会逐渐导致疾病。

- ◎ 细数历史上的争议
- ◎ 关于天才与疯狂的传记考据
- ◎ 追溯争议的根源

第3章 激情梵高：风暴中的生命

——性情与想象力 /085

如果情感有时强烈到让人工作到忘我境界，如果灵感有时就像演讲或是书信中的文字一样滚滚而来，那么一定要记住，不会一直如此。记得一旦时间到了，就又会出现艰苦的日子，灵感彻底枯竭。所以打铁要趁热，铸铁的用具则要随时准备在手边。

- ◎ 极端情绪对艺术的影响
- ◎ 艺术对躁郁的救赎
- ◎ 躁郁症的本质与艺术的微妙关系

第4章 疯子拜伦：天才之路

——乔治·戈登·拜伦勋爵 /125

自我记事起，就知道自己很容易暴怒，发怒的原因常是微不足道的小事。每次发怒过后，我都感到很惊讶，可是这样的情形仍在持续出现。我无法冷静地看待任何会刺激到感觉的事情；一旦内心潜藏的恶魔被唤醒，我就完全失去了掌控自己的能力。

- ◎ 变色龙般的气质
- ◎ 细数拜伦的家族病史
- ◎ 矛盾而痛苦的一生
- ◎ 迟来的致敬

第5章 巨匠家族：流淌在血液中的疯狂

——躁郁症与遗传 /169

我们根本不了解自己的灵魂，又谈何他人的灵魂。人类不可能手牵着手走完整段旅程。每个人心中都留有一片处女地，那是一片白雪覆盖，连飞鸟的爪痕也不曾留下的密林。我们都孤身一人，这样看起来也是最好的方式。

- ◎ “我也必须匍匐走向洞口吗”——丁尼生家族
- ◎ “在风暴中飘摇的身体和灵魂”——舒曼家族
- ◎ “些微忧郁，恰如丧钟低鸣”——詹姆斯家族
- ◎ “绝对的黑暗，就是他的光明”——梅尔维尔家族
- ◎ “船儿越走越慢”——柯勒律治家族
- ◎ “我确信自己又要发疯了”——伍尔夫家族
- ◎ “如果你死了，就等于完成了一切”——海明威家族
- ◎ “我从停尸房收集骨头”——雪莱家族
- ◎ “罪恶的根源”——梵高家族
- ◎ 更多家族

第6章 天才，逆风而行

——躁郁症与医学 /209

在我们所有的对话当中，我记得最清晰的洛威尔的话，是他在谈到新型锂盐药物时。在近20次躁狂发作和住院之后，药物使他相信自己正在痊愈。他说：“太惊人了，想想我过去所受的苦，我对别人所造成的伤害，竟然可能是因为我的大脑少了小小的锂盐！”

- ◎ 躁郁症的药物治疗
- ◎ 躁郁症的基因治疗

附录一 重度情感障碍的诊断标准 /229

附录二 可能患有循环性心境障碍、重度抑郁症或躁郁症的作家、作曲家和艺术家 /235

译者后记 /241

TOUCHED
WITH
FIRE

引子

美妙的疯狂

他的狂喜弥漫在整个空气之中，

烈火，使他的诗文如此凝练无暇，

所有这一切都来自他自始至终保持的那份美妙的疯狂，

而这原本就应占据每一位诗人的头脑。

——迈克尔·德雷顿 (Michael Drayton)

“我们这些艺术家都是疯子，”拜伦如此评价自己和他的那些追随者，“有些人激动亢奋，另一些则忧郁阴沉，但不论哪一个都多少有些疯狂。”本书要讲的正是这种“多少有些疯狂”的故事。具体来说，本书是有关躁郁症 (manic-depressive illness) ——一种混杂了令人亢奋难安的喜悦、忧郁和混乱躁动的疾病，以及它与艺术气质和想象创造之间的关系。同样，它也是一本有关艺术家及其人生旅程的书，在这段旅途中，情绪就是承载他们的航船。