



您为此书添加的 KINDLE 笔记：

## 走出疯狂：田径女星的躁郁自救之路

作者：[美] 苏茜·菲沃·汉密尔顿、姜忠伟

免费 Kindle 极速预览：<http://z.cn/91lfrJd>

## 57 条标注

标注（黄） | 位置 46

两个小时挣到的一千两百

标注（黄） | 位置 49

我喜欢这些男人的权势，他们越是腰缠万贯、权高位重我这种感觉就越强烈。被男人渴望固然好，但被成功男士钦慕感觉却

标注（黄） | 位置 211

现在我明白丹变成这样都是因为他的病，但那时我实在无法忍受他的行为，所以我跑去给母亲打电话告状。这种打小报告的行为更加激怒了丹，他对我变本加厉以证明自己不会

标注（黄） | 位置 256

要承受丹的欺凌。我们都假装这是个温馨和谐的正常家庭，然而表象之下一切都不正常。我想要抚平哥哥带给这个家庭的伤痛，想要父母开心快乐，所以我要变完美，只有完美才能掩盖这

标注（黄） | 位置 363

但繁重的训练任务让我难以为继，所以我得了神经性暴食症。我的身体相应产生一套复杂的机制，当我暴饮暴食一整盘巧克力饼或意大利面后，我会想办法把它们排泄掉，这样我的身体就可以获得糖分而不会变胖了。通便之后的感觉比暴饮暴食的感觉还痛苦，这是一个恶性循环，我小心翼翼地将其隐藏

标注（黄） | 位置 371

她也会在吃掉东西之后又吐出来，所以很明显我这么做没什么错。呕吐和强迫症成为我们俩之间友谊的

标注（黄） | 位置 382

当他开始讲话时每个人都会认真倾听，我印象最深的是他如何使运动员成功。我还喜欢他不像其他大学的人那样疯狂地想要拉拢我，他不是那种爱出风头或者炫耀的人，这使我更加坚信他就是我理想中的

标注（黄） | 位置 414

随着青春期到来，男朋友和性带来的冲击也让我恐惧。好像只有暴食症是我唯一能掌控的

---

标注（黄） | 位置 427

知道，在赛场上跟比自己更强的选手比赛时，改变跑步策略或者表现得更有攻击性有时确实可以起到意想不到的

---

标注（黄） | 位置 436

我很渴望能得到他的认同，就像小时候渴望得到父亲的夸奖一样。为了让彼得以我为傲，我下决心不让他失望。我是天才少女，我要一直成为

---

标注（黄） | 位置 440

彼得只收最有紧迫感的女选手，比如像我这样为了胜利甘愿牺牲一切的

---

标注（黄） | 位置 502

我对玛丽有一种敬畏之情，也庆幸自己能成为她的朋友。她就像个漂亮的假小子，有一头漂亮的棕色长发，笑容甜美，目光

---

标注（黄） | 位置 552

我们第二次约会是在他宿舍附近。在那之后，我们几乎每天都

---

标注（黄） | 位置 554

他惊喜地发现我非常随和，跟我聊天轻松愉快，我们俩在一起的时间也很

---

标注（黄） | 位置 586

在跟马克认识之前，我总是跟玛丽和克丽丝待在一起，但现在我几乎全部时间都跟马克在一起。玛丽很独立，我们相处时间变少，这并没有让她觉得我们的友谊

---

标注（黄） | 位置 886

成为顶级运动员的唯一问题在于，你总有下一场比赛要战斗，不管你之前赢得多少荣耀，你都要一直赢下去才能保住自己的

---

标注（黄） | 位置 958

未经治疗的躁郁症就像一颗随时要爆炸的炸弹。不管是躁狂症带来的兴奋感，还是使人陷入情绪低落时的失落感，这些都不是个人可以自我调节的情绪，这不是目标设定、正能量思考或休息一下就能解决的

标注（黄） | 位置 1132

我的抑郁病症变重，现在除了凯莉，没有什么东西能让我平静

标注（黄） | 位置 1138

幸运的是，马克天生的稳重、

标注（黄） | 位置 1167

郁症与产后抑郁二者之间有明显联系。最近一项研究表明，孕妇产后体内荷尔蒙会下降，间接增加患上躁郁症的风险。曾经有过抑郁病史或家庭成员有躁郁症的女性更加容易患上躁郁

标注（黄） | 位置 1204

我们之间开始渐渐滋生一种紧张的氛围，而且我能感觉出来，马克在尽量控制自己不爆发。我觉得他对我要求太多、太高了，有时候当我完不成自己的工作或犯错时，马克会帮我解决，但有时他也会忍不住指出我的错误。每当他这么做时，我都异常敏感。显而易见，夫妻俩不应该一起工作，但那时我们俩并没有意识到

标注（黄） | 位置 1208

我没法敞开自己的内心对马克说我不开心，我想要改变。接下来的一年半里，我尽自己最大的努力把一切做好，但情况却越来越

标注（黄） | 位置 1215

自慰是为数不多能给我带来安慰的事情，马克不在家的时候，我就忍不住一直自慰，被一种永无止境的空虚感包围，每自慰完一次就想进行下一次。马克打过电话来时，我刚开始

标注（黄） | 位置 1288

停药三四个月后，抑郁症再次发作，我的大脑又开始不受控制地运转。心里总是浮现出要伤害自己的想法，无法驱散。焦虑的漩涡将我淹没，我根本静不下来。不管做什么，一旦开始我就停不下来，我在屋里跑步，不断地自慰。曾经所有的症状更猛烈地开始爆发。我再次到了崩溃的边缘，急需

标注（黄） | 位置 1329

马克不相信我已经在尽全力工作，但他对我从不会像我对他一样那么大火气。他的应对办法就是埋头工作，如果我们俩不一起工作，就不会有

标注（黄） | 位置 1362

虽然我跟马克的关系现在有些紧张，但我们一直很恩爱，夫妻生活也很满足。我们这些年来基本什么花样都试过，而且之前我们多次讨论过有机会来一次三人行事情，只是一直没有付诸实践。马克知道我对女性很有吸引力，这些年来我只有过马克一个人，从来没跟其他人发生过关系。虽然我生活的地方非常保守，但我从青少年开始就飞来飞去比赛，再加上我是女子体育运动员，同性恋在这个圈子里已经

标注（黄） | 位置 1499

珍珠在床上表现得很开放，那时的她真的很美，我觉得自己跟她产生了一种隐秘的联系。与此同时我感觉自己和马克也联系得更紧密了。我觉得这是最完美的结婚纪念，感觉

标注（黄） | 位置 1512

跑步对我的病情也造成严重影响，那十多年的跑步生涯掩盖了我躁郁症的症状，退役产后，产后抑郁与躁郁症一起，最终将我

标注（黄） | 位置 1515

那时没人知道给一个躁郁症患者服用左洛复比不治疗的危害还大。左洛复不仅使

标注（黄） | 位置 1525

我当时没有意识到自己是多么敏感易怒，也无法体会自己的情绪波动和喜怒无常对他来说是多大的

标注（黄） | 位置 1560

本来我们打算利用这次旅行的机会弥补一下，希望能在这几天里重新恢复之前的亲密关系，但旅行回来之后，一切仍然照旧。我们俩都尽量避免跟对方打照面，即使我们是生活在一个屋檐下的夫妻，但我们说话的时候极尽简短，即使这样，每次还是以争吵结束。最后发展到只要我看到电话是马克打过来的就不想

标注（黄） | 位置 1566

在拉斯维加斯，我找到了新的激情，可以帮我摆脱焦虑和悲伤，我渴望更多新奇的性体验和刺激，即使这意味着我与马克的关系会更加

标注（黄） | 位置 1580

他点头。我们两个都明白婚姻中各自都需要一些私密空间，即使是违背夫妻之间的基本伦理准则，只要这只是涉及性而不涉及感情。我们之前去维加斯本是为了恢复夫妻之间的感情，虽然在维加斯我们一起度过那些欢乐的时光，但每个人的快乐都是

标注（黄） | 位置 1587

这次我跟马克共同决定尝试开放婚姻，双方都可以自由与他人发生性关系而不受婚姻形式的束缚，但不能发生感情，因为我们俩都忠于我们的婚姻。我不怕马克会因为与其他女人发生关系而变心，因为我们之间的婚姻非常独特而珍贵，虽然现在遇到困难。我知道马克心底对此也持同样

标注（黄） | 位置 1617

我想要与别的男人发生关系，为此还征求马克的同意，但他看起来不太恼火，只是很

标注（黄） | 位置 1634

我打开门看到他——六英尺两英寸的身高，体形健硕，皮肤黝黑，衣服撑在身上，看起来随意而性感，就像杂志里的男模特

标注（黄） | 位置 1728

我是来找乐子和艳遇的，想通过这种方式探寻自己灵魂深处的

标注（黄） | 位置 1796

告诉马克有别的男人对我感兴趣，会不会让他对我重新产生激情，那时的我一点没有意识到这样只会让我们之间的裂缝更加深

标注（黄） | 位置 1832

原来我是一个乖乖女，而现在我却肆意放纵自己，这两者之间的反差才是让我兴奋的原因，我感到自己精力充沛，掌控一切。原来陌生的那种感觉现在却变成我的第二

标注（黄） | 位置 1846

激动的地点、奢华的住所、完美的性爱和完全自由。过去的生活已经离我

标注（黄） | 位置 1853

只有女儿凯莉还让我放心不下，我尽量弥补对女儿的亏欠，有空的时候会给她读童话书，陪她去博物馆，放假时会带她去迪士尼

标注（黄） | 位置 1863

我不想再在拉斯维加斯和麦迪逊之间来回折腾，而想专心于幻想的生活，远离责任，

标注（黄） | 位置 1869

他最终跟我们都认识的一个女人上床了，对此，我不仅没有产生嫉妒之情，反而感觉很高兴。他的出轨减轻了我的道德负罪感，我可以更理直气壮地去做自己想做的事情，我要尽快回到拉斯维加斯

---

标注（黄） | 位置 1875

这一次我感觉自己精力充沛。平常我不沉迷于性幻想时会锻炼身体，锻炼的时候我偶尔会有生活永远这样下去也很好的

---

标注（黄） | 位置 1878

想要让自己的生活变得更加多姿多彩，唯一的办法就是尝试一开始就让自己心潮澎湃的

---

标注（黄） | 位置 1882

成为一名高级应召女郎其实更加安全，这样我就不会再在吧台前游荡，而且那些有身份的顾客比我更加承受不起身份泄露的

---

标注（黄） | 位置 2112

躁郁症患者的欲望是永无止境的，疯狂的高潮永远都得不到满足，因为总有新的欲望会将高潮推向更高的高潮，就像瘾君子总是需要更多更烈的毒品。对躁郁症患者来说，冒险就是最好的毒品。在众多冒险活动中有一项尤其为人所偏爱，那就是各种刺激的性体验，其余的还有挥霍金钱、亡命驾驶和

---

标注（黄） | 位置 2115

躁郁症患者来说并无理性可言，他们不会顾及事情的负面影响或及时悬崖勒马。他们的行为就像不会控制自己冲动的小孩子，在他们眼中只有及时满足欲望的好处，那就是让他们变得

---

标注（黄） | 位置 2427

事情很糟糕，今晚的三人行是史蒂夫给自己的礼物，但对洛伊斯来说不啻于噩梦。我努力想哄她开心，可当史蒂夫吹着口哨走进来时，一切前功尽弃。他连看她都没看，还是把注意力放在我

---

标注（黄） | 位置 2440

症患者的症状。看着这张表，我感觉就像自己的性格描述：心绪不稳、易怒、不想睡觉、想法跳跃以及自大和挥金如土。但这些都不是最能与我产生共鸣的，过度渴求性才是我内心最深的欲望。单单有性也不足以让我满足，那些会产生极其严重后果的刺激的性冒险以及其他越危险的活动越能让我

---

标注（黄） | 位置 2542

一直与布里奇特保持联系，还有几个圈里的朋友和熟客。现在我已经成功让几个客户相信我对他们情有独钟，而不是像跟其他客户一样只是皮肉

---

标注（黄） | 位置 2573

用性来转移他的注意力，不让他继续纠结于娶我这个事情。从此以后，莱昂内尔成为我最忠实的爱慕

---

标注（黄） | 位置 2996

现在的我非常暴躁，极其敏感，感觉整个世界都开始崩溃。我想找个人指责，觉得马克该为这一切负责，他一直想要控制我，让我不要做应召女郎。是他把我逼到现在这个程度，我恨

---

标注（黄） | 位置 3000

脑子里只有一个念头：让一切都结束吧，赶快结束

---

标注（黄） | 位置 3040

我想找个人指责，觉得马克该为这一切负责，他一直想要控制

---

标注（黄） | 位置 3068

躁郁症需要发泄，性、毒品、酒精还有危险行为都能满足躁郁症发作时在心里燃起的欲望

---

标注（黄） | 位置 3073

我发现了其他可以让我快乐和感兴趣的方式，那就是高强度的锻炼和旅行，比如跟马克一起户外

---