

<<我为什么总发愁>>

图书基本信息

书名：<<我为什么总发愁>>

13位ISBN编号：9787117064934

10位ISBN编号：7117064935

出版时间：2005-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：何金彩

页数：263

字数：179000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<我为什么总发愁>>

内容概要

本书共分三个部分。

第一部分包括第一至第八个大问题，主要介绍发愁的表现、原因，以及发愁的危害。

帮助读者了解自己的情绪，找出发愁的根源，客观评价自己的心理状态。

第二部分包括第九至第十一个大问题，主要介绍如何进行自我平衡和自我调适，以及应付发愁的各种方法，相信读者阅读后可以找到适合自己的应对方法，免除你去医院烦恼，并可得到许多难以从医院里获得到的信息和指导，由此而大受裨益。

第三部分包括第十二至十五大问题，也是读者关注的内容，主要介绍抑郁症的相关知识，帮助您了解发愁与抑郁症的区别，及早识别需要治疗的抑郁症并了解到抑郁症治疗方面知识。

你可能会在书中读到许多案例，需要指出的是，这些例子是编者职业生涯中的实例，但名字与内容均已经进行了改编。

<<我为什么总发愁>>

作者简介

何金彩,女,1962年4月出生,温州医学院附属一院神经内科(浙江省医学重点学科)主任医师、教授、科副主任,温州医学院心理系主任;2002年访美,在波士顿大学医学院从事研究工作。

现任中华医学会神经病学分会神经心理学组委员、浙江省医学会心身医学分会副会长、温州

<<我为什么总发愁>>

书籍目录

一、认识情绪 1. 都说人有“七情六欲”，什么是“七情” 2. 情绪是如何产生的 3. 哪些是积极情绪 4. 哪些是消极情绪 5. 你的心情好吗--了解你的心境 6. 愤怒时你会暴跳如雷吗—你的激情反应 7. 冲动时的行为，需要负责吗 8. 你怎样面对紧急情况—认识应激状态 9. 情绪影响健康吗 10. 情绪是如何影响健康的 11. 忧能引起病吗 12. 笑能克忧吗 13. 你能驾驭自己的情绪吗

二、什么是发愁 1. 什么是发愁 2. 什么是焦虑 3. 中国变富变强了，中国人还发愁吗 4. 生活中的烦恼，我们都担心什么 5. 你有发愁的经历吗 6. 发愁有利有弊吗 7. 怎样才算是理智的发愁 8. 理智的发愁在生活中有哪些作用 9. 有害的发愁具体有哪些 10. 怎样找出有害发愁的来源 11. 如何应对有害的发愁

三、发愁有哪些表现 1. 原本热情的姜老师怎么了 2. 为什么容易发脾气 3. 为什么我的心里充满了压抑 4. 为什么我对自己热爱的工作不感兴趣了 5. 为什么我长夜不眠 6. 为什么我会噩梦连连 7. 为什么我没有了食欲四、我为什么会发愁

五、为什么有些人更容易发愁

六、发愁会引起心理障碍吗

七、发愁会导致自杀吗

八、发愁会对健康有影响吗

九、经常发愁者如何调整心情

十、战胜发愁，有哪些技巧

十一、如何应对特定的烦恼

十二、你了解抑郁症吗

十三、抑郁症有哪些表现类型

十四、如果靠自己无法摆脱抑郁，怎么办

十五、如何战胜抑郁症

<<我为什么总发愁>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>