

<<和它在一起>>

图书基本信息

书名：<<和它在一起>>

13位ISBN编号：9787200047530

10位ISBN编号：7200047538

出版时间：2003-1-1

出版时间：北京出版社

作者：Bev Aisbett

页数：103

字数：78000

译者：王京鹤

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>

<<和它在一起>>

内容概要

《和它在一起》，并不企望代替专业的帮助，我也没有这样的本事。然而，作为一个过来人，把那些曾对我有很大帮助的信息和实践方法传授给后来人，我还是有些资格的。而且我希望能以一种快捷、简单并有点“兵不血刃”的方式——漫画，来表述我的想法。我要对我所有的惊恐患者说，我了解你们的感受，你们会好的。这本书将证实这一切。

<<和它在一起>>

作者简介

BeV Aisett是一位漫画家，也曾是一个抑郁症患者，她根据自己战胜精神疾患的经验，用精彩的画笔，以卡通的形式陆续出版了克服精神障碍的绘图本系列丛书。

她的书风格轻松、幽默，行文简约，要点清晰，很适合一般读者，尤其是有同样心理问题的读者阅读。

惊恐发作，大约5%的人在

<<和它在一起>>

书籍目录

前言1、似曾相识否？

2、“它”是什么？

3、驯服你的“它” 4、带“它”遛遛5、“它”的躯体表现6、被“它”缠身的人的想法7、没被“它”缠身的人8、“它”既来，则克之9、征募驯服“它”的高招10、“它”又回来了！

11、最后的话

<<和它在一起>>

编辑推荐

《和它在一起：战胜惊恐障碍》是献给杰夫·杰夫里，我的守护天使……如果你打开这本书，你可能会经历，某些非常奇特而骇人的事情。

<<和它在一起>>

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>