

<<热爱自己>>

图书基本信息

书名：<<热爱自己>>

13位ISBN编号：9787200047547

10位ISBN编号：7200047546

出版时间：2003-1-1

出版时间：北京出版社

作者：Bev Aisbett

页数：137

字数：104000

译者：李平

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>

<<热爱自己>>

内容概要

将本书和我的爱献给巴泽，因为黎明时分她与我相依，使漫漫长夜充满期待。

本书主要内容包括了抑郁的残兵败将、相信不相信？

、你的人生、障碍、受伤害的因素、最亲近还是最亲爱的？

、那可不是偶然的！

、用心去想、放下包袱与搁置起来、和平的馅饼、获取智慧、超越抑郁等详细内容。

<<热爱自己>>

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

<<热爱自己>>

书籍目录

- 前言特别提示1、抑郁的残兵败将2、相信不相信？
3、你的人生4、障碍5、受伤害的因素6、最亲近还是最亲爱的？
7、那可不是偶然的！
8、用心去想9、放下包袱与搁置起来10、和平的馅饼11、获取智慧12、超越抑郁

<<热爱自己>>

编辑推荐

每个人在一生中都会经历某种形式的困难，不论这个困难的酗酒、吸毒、患病、情怒、不耐烦、不能容忍他人还是其他跟自我价值有关的问题，都使我们无法真实地表达自我，或者使我们无法得到更大的自由，无法完全地参与生活、快乐地拥抱生活。

<<热爱自己>>

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>