

<<和抑郁的自己聊聊吧>>

图书基本信息

书名：<<和抑郁的自己聊聊吧>>

13位ISBN编号：9787308115353

10位ISBN编号：7308115356

出版时间：2013-7

出版时间：浙江大学出版社

作者：仓成央

译者：陈凯

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>

## <<和抑郁的自己聊聊吧>>

### 内容概要

生活中总有那么多烦心的事，让我们有太多的理由觉得疲惫，被焦虑和挫折感笼罩。

不要忽略这些负面情绪。

这些情绪在不知不觉中累积起来，就会发展为抑郁症。

为了抵御负面情绪的侵袭，试着和自己聊聊吧！

心情会影响人的思维和言谈，反过来，语言也能作用于情绪。

说话方式变了，心情就会改变，想法也变得积极乐观起来。

别再自责、自我批判，用积极乐观的语言表扬自己一下吧！

宣泄情绪，放松心灵，弱化内在信息，你就会有一种豁然开朗的感觉。

当积极乐观的表达方式完全成为我们的日常习惯后，我们会发现生活方式也悄然发生了变化，我们的人生从此就能与“抑郁”绝缘！

## <<和抑郁的自己聊聊吧>>

### 书籍目录

#### 1 这样的人容易抑郁

抑郁总是偷偷来袭

抑郁症可怕的真正原因

得抑郁症后的情绪变化

得抑郁症后的思维变化

得抑郁症后的身体变化

这种性格的人容易得抑郁症

这种时候容易得抑郁症

抑郁症可以防患于未然

抑郁症剧增的原因

抑郁症治疗的现状

通过减轻压力和改善性格来击退抑郁

#### 2 让心灵远离抑郁的语言

——一句话改变你的心情

不同的措辞表达能改变心情

1 “搞定！”

”

2 “动手吧！”

”

3 “我有时候挺马虎的。”

”

4 “量力而行，别太拼啦！”

”

5 “算啦，算啦。”

”

6 “睡了个好觉。”

”

7 “这个有60分……那个80分。”

”

8 “算啦，这种事也是难免的。”

”

9 “不行就不行呗！”

”

10 “反正又不会死！”

”

11 “谢谢你。”

”

12 “给您添麻烦了，对不起！”

”

13 “这也是我的优点。”

”

14 “谁都会有犯错的时候”

15 “按自己的节奏来。”

”

16 “人都是有弱点的。”

## <<和抑郁的自己聊聊吧>>

”

17 “好玩”“好吃”

18 “我不是为别人活的，我要为自己而活！”

”

19 “不全是我的错。”

”

20 “被人讨厌有什么关系，照样能活得好好的！”

”

21 把“但是”的前后内容互换

3 让心灵远离抑郁的进阶课程

不让情绪宣泄出来，抑郁就会埋伏在你身边

22 感到烦躁?直奔厕所吧！

23 感到不爽?充分发挥报纸或杂志的功效！

24 有讨厌的人?继续讨厌他（她）吧！

25 消除紧张的咒语：“啊，好可怕！”

”

26 发现自己“真正的情绪”，烦躁就会消失

放松心情，获得与抑郁无缘的人生

27 “不努力的我也是有价值的。”

”

28 “没有做好也有价值。”

”

29 “有弱点的我也是有价值的。”

”

“某件事没做好”之后……

“最喜欢你！”

”

30 “你很重要，你的价值无可替代。”

”

31 “撒个娇也没关系，有点孩子气也挺好。”

”

4 注意这些身体细节，就能远离抑郁

说自己“吊儿郎当”“责任感不强”的人最危险

正确把握心疗内科和精神科的区别

千万不要忽略这些细微的征兆

为了远离抑郁，工作中需要注意这些细节

让家人帮忙检查你的疲劳度和精神紧张症状

睡得香就能远离抑郁

饮食中需要注意的细节

最后一课

33 为假期制作一张“爱好清单”

后记

<<和抑郁的自己聊聊吧>>

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>