

<<走出抑郁>>

图书基本信息

书名：<<走出抑郁>>

13位ISBN编号：9787501919420

10位ISBN编号：7501919429

出版时间：2000-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：吉尔伯特

页数：332

译者：宫宇轩,施承孙

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>

## <<走出抑郁>>

### 内容概要

当你的情绪陷入低潮，被抑郁所控制而无法自拔时，遵循《新向导丛书·大众心理系列：走出抑郁》所提供的科学步骤，你将迅速从抑郁的漩涡中摆脱出来，使生命重新焕发活力，再现人生光彩。

《新向导丛书·大众心理系列：走出抑郁》从以下三个方面指导你完全走出抑郁：认清自身的抑郁状况，了解抑郁的成因及表现形式，为全面挑战抑郁树立良好信心。

确定困扰你的心理因素，以认知疗法为基础，为你全面克服抑郁提供最直接、最有效的技术和心理支持。

针对你的心理状况，设计科学的自助方法。

每天坚持实施既定计划，你定能成功地改变消极的思维模式，塑造完美的心理品质。

《新向导丛书·大众心理系列：走出抑郁》将帮助你进行心灵会诊，消除心理迷雾，摆脱抑郁阴霾，走向健康人生！

## <<走出抑郁>>

### 作者简介

Paul Gilbert，英国德比大学临床心理系教授，也是南德比郡精神健康咨询公司成人精神健康部门的负责人。

## <<走出抑郁>>

### 书籍目录

前言第一部分 认识抑郁第一章 什么是抑郁？

第二章 抑郁是如何产生的？

第三章 负向思维方式与人际关系第二部分 学会如何应付第四章 走出抑郁的第一步第五章 思维与情感

第六章 向消极思维与情感挑战第七章 消极思维的风格特点第八章 自我折磨及如何发出挑战第九章 自

我谩骂：消极标识是如何影响我们的第十章 挑战消极思维的其他方法第三部分 与抑郁相关的具体问

题第十一章 赞许、顺从与折磨第十二章 面对羞耻第十三章 应付愤怒第十四章 从愤怒到自信到宽恕第

十五章 应付挫折感、失望感及理想的破灭第十六章 完美主义与竞争意识：为何说成功的秘诀在于敢

于失败第十七章 小结附录一 监控并挑战你的思维观念附录二 速成指导附录三 抗抑郁药

## &lt;&lt;走出抑郁&gt;&gt;

## 章节摘录

如今，我们抛弃了旧有的“黑胆汁”理论，通过研究脑化学变化，或者更精确地说是“神经化学变化”来寻找抑郁的形成原因。

然而令人遗憾的是，我们不像希腊人那样富于思辨：有些人认为脑化学变化导致了抑郁，然而，尽管那些抑郁病人的确产生了脑化学变化，但这并不意味着脑化学变化导致了抑郁。

例如，我们知道肾上腺素的分泌与焦虑情绪有一定的关系，但这不等于说肾上腺素是导致抑郁的直接原因，或者说减少肾上腺素就能治疗焦虑。

好比一个强盗逼我们给钱，我们的肾上腺素水平可能会提高，使我们产生一定的焦虑体验，如果想消除这种焦虑，行之有效的办法是将强盗弄走，而不是服用某种药物。

我们的理论常常缺乏互动的观点，即我们没有考虑生活环境（我们思考问题的方式）与我们身体之间的互动关系。

如果你去看医生，她或他将你精确地诊断为抑郁症，并给你开了些药物，这些药物有效地缓解了你的情绪，改善了你的睡眠，降低了你的焦虑感。

但药物不能帮你找到最初导致抑郁的原因，也不能教你学会更好地控制它。

另一方面，一些心理学家将抑郁完全归咎于我们的人际关系及我们看待世界的方式。

他们忽略了这样一个事实：与非抑郁状态相比，在抑郁状态下，我们的大脑的确处于不同的工作状态。

心理与身体是统一的，当我们焦虑、愤怒、欣喜若狂或性欲高潮的时候，我们的大脑的确发生了变化。

换句话说，在不同的心理状态下，我们的大脑处于不同的工作状态。

这一事实表明，我们一旦陷入抑郁便很难自拔。

有时候，抗抑郁药物有一定的帮助（假设副作用不是那么严重的话），并且，在有些情况下，抗抑郁药物会起到非常重要的作用。

因此，若想把问题弄清楚，我们必须考虑各方面因素的交互影响，即考虑大脑、我们的观念以及社会环境之间的交互作用。

生物学层面 前面我们已经谈到，在抑郁状态下，大脑皮层活动发生了某种变化。

比如，睡眠机制受到影响，控制积极情绪的大脑皮层受到抑制，而控制消极情绪的大脑皮层兴奋性提高。

最重要的是，大脑信息保持过程也发生了变化。

目前的研究尚不能明确揭示这些变化，但是界内人士普遍认为，这些变化中最重要的是脑内单胺回路的变化。

脑神经化学物质的真实变化非常复杂，我们所知道的只是：抗抑郁药物能够提高控制积极情绪的单胺系统的活动，抑制控制消极情绪的单胺系统的活动。

不同的抗抑郁药物其作用机理稍有不同（见抗抑郁药物的有关章节）。

问题的关键是：大脑为什么会发生这些变化？

我们的大脑至少受以下三种因素的影响，从而导致我们成为抑郁易感人群。

基因 第一种可能性是有些人天生具有抑郁的易感性。

我们陷入抑郁状态是因为我们脑内神经化学物质的分泌出现异常，这种异常根源于我们的基因，即控制着大量生物化学物质的DNA片段。

如果这种见解成立，那么我们就看到抑郁在家族中的延续，即抑郁具有可遗传性。

.....

<<走出抑郁>>

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>