第一图书网, tushu007.com

<<走出抑郁>>

图书基本信息

书名：<<走出抑郁>>

13位ISBN编号：9787501994755

10位ISBN编号：7501994757

出版时间：2014-1-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：[美] Richard O'Connor

译者：张荣华

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

在不知不觉中，抑郁的人会渐渐变得“ 擅长 ”抑郁，学会了如何隐藏它，如何以它为中心安排一切生活。
抑郁的人或许可以成就非凡，却必须在抑郁的泥潭中不断挣扎。
这使我们永远无法真正康复，无法从心底体验喜悦。
但是我们可以打破从前的习惯，学习一系列全新的健康技能。
最终康复。

作者简介

《走出抑郁:让药物和心理治疗更有效(第2版)》的作者Richard O'Connor不仅是一位经验丰富的心理治疗师，他本人也曾是一个抑郁症患者；童年时，还曾亲眼目睹母亲因抑郁而自杀。
因此，他对于抑郁症有着超乎常人的深刻理解与感悟。
在他看来，抑郁症不仅是基因、生物化学因素以及环境共同作用的结果，要走出抑郁，更需要摆脱“抑郁的习惯”。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

导言
第一部分了解抑郁症
第一章认识抑郁症
第二章抑郁的体验和感受
第三章诊断抑郁症
第四章阐释抑郁症
第二部分学习新技巧
第五章抑郁症的世界
第六章情绪
第七章行为
第八章思维
第九章压力与抑郁症
第十章人际关系
第十一章身体
第十二章自我
第十三章药物治疗抑郁症
第十四章心理治疗、自助及其他的康复方法
第三部分应用技巧
第十五章工作和使命感
第十六章婚姻生活和单身生活
第十七章儿童和青少年
第十八章社会
第四部分重新整合
第十九章余下的故事
第二十章康复计划
第二十一章超越康复
注释

第一图书网, tushu007.com

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