

<<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>

<<走出抑郁>>

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。

<<走出抑郁>>

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”。

<<走出抑郁>>

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

<<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>