

<<陷入忧郁你如何摆脱>>

图书基本信息

书名：<<陷入忧郁你如何摆脱>>

13位ISBN编号：9787508435657

10位ISBN编号：7508435656

出版时间：2006-3

出版时间：中国水利水电出版社

作者：肖峰

页数：334

字数：256000

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>

## <<陷入忧郁你如何摆脱>>

### 内容概要

有资料显示，当今世界范围内的抑郁症很可能成为除心脏病外最大的一种疾病。

人们在日常生活中难免会有一段时间感到不快活，比如失去了亲人、做错了事情、遭到领导的批评，甚至是夫妻间吵架拌嘴，这时往往会感到失落和无助，自责或内疚，因而情绪低落、沮丧，这就是抑郁。

造成抑郁症的原因，一是人们对抑郁症认识不足，二是源自于社会对抑郁症病人的歧视和误解。

本书的目的，就在于让人们认识抑郁和抑郁症的性质，学会如何自我诊断，了解其产生的原因，更重要的是掌握消除它的方法。

本书读者对象为青年及老年人。

## <<陷入忧郁你如何摆脱>>

### 作者简介

肖峰，北京慧源心理与教育研究中心主任，中国青少年研究中心兼职研究员，中国心理健康协会会员等职。

曾担任电视台多家有关心理、家庭教育、儿童游戏节目的顾问和策划人，在全国各类报刊发表心理与教育方面99文章上千篇，并先后担任多家报刊的专栏主持人。

为广大家长、教

## &lt;&lt;陷入忧郁你如何摆脱&gt;&gt;

## 书籍目录

调出好心情 制造高品质生活(代序)一、危害篇 1 抑郁,现代生活的杀手 2 抑郁症带来的功能损害 3 抑郁症不治将有可能发展为精神分裂症 4 轻度抑郁症就能影响免疫系统 5 抑郁也会引起消化道出血 6 抑郁男性易痴呆 二、原因篇 1 从三毛自杀谈起 2 你为何“什么也不想做” 3 为何文化人易患抑郁症 4 吝惜赞美易患抑郁症 5 崇拜名利的年轻人易得抑郁症 6 活动少的青少年易患抑郁症 7 花季女生突发精神抑郁症 8 13岁女生读宋词患抑郁症 9 他为何想去当和尚 10 童年的伤害让她陷入抑郁的泥沼 11 强噪音导致抑郁症 12 “三高三低”易患抑郁症 13 肥胖带来抑郁童年 14 慢性病患者小心抑郁症侵袭 15 抑郁心理比较典型的四种特征 三、类型篇 1 抑郁的类型及对策 2 悲秋抑郁情绪 3 “冬季”抑郁症 4 青春期抑郁症 5 成功后的抑郁症 6 工作抑郁症 7 “候鸟综合征”她陷入抑郁苦海 8 摆脱失业抑郁症 9 星期天抑郁症 10 节假日抑郁症 11 由失恋引发的抑郁症 12 女性更易患抑郁症 13 搬家抑郁症 四、判断篇 1 抑郁状态的核心症状 2 抑郁症的真面目 3 抑郁情绪与抑郁症 4 如何觉察抑郁症状 5 当心染上“寡趣症” 6 抑郁也能引起疼痛 7 夏天早醒可能是抑郁的信号 8 男性易患隐藏式抑郁症 9 无望感的自我评定 10 测测你的抑郁指数 五、分析篇 1 揭开抑郁症的面纱 2 抑郁的反义词不是快乐 3 不切实际的愿望会产生抑郁 4 自我否定感太强易抑郁 5 从张纯如自杀谈抑郁症 6 抑郁的人为何易疲劳 7 不作无意义的比较 8 完美主义和病理性执著 9 由生活的失意产生的抑郁 六、观念篇 1 典型抑郁症的错误认知 2 转变思维的消极模式 3 对待抑郁症的正误态度 4 别因太在意他人评价而抑郁 5 去掉心灵的包袱 6 如何摆脱抑郁 7 藏起你的抑郁 8 把过去和现在分开 9 不要老是盯着遥远的地平线 10 告诉抑郁者向远处看 11 世上没有绝路 12 搬开抑郁情绪的绊脚石 13 抑郁与自杀 14 抑郁症者的认识疗法 15 对抑郁症的几种糊涂认识 16 应用自我交谈除抑郁 七、调节篇 1 建立起坚强的心理支柱 2 勿因“事小”而不为 3 常想希望快乐的一二 4 唤醒童心寻乐趣 5 管理好你的记忆 6 让坏情绪来得快去得更快 7 给咖啡加点糖 8 把空虚写在沙滩上 9 营造好的心境 10 让工作带来快乐 11 克服职业抑郁情绪 12 不因嫉妒生抑郁 13 考完试也有抑郁症 14 抑郁者最重要的两个时刻 15 摆脱坏心情之法 16 心理卸妆预防抑郁症 17 激发你激情的方法 18 写作疏泄法 19 做个开心的樱桃小丸子 八、建议篇 1 寻找开辟探索新的生活渠道 2 给你的人生做点减法 3 得了抑郁症要敢于说出来 4 减轻心中的“病耻感” 5 明确你真正的问题 6 明确你的价值和目标 7 学习具体地表达自己的真实情感 8 将欢乐带人生活 9 制定一个切实可行的计划并完成它 10 给自己安排一点简单的事情 11 注意睡眠、饮食和运动 12 抑郁患者自疗ABC 13 自我治疗抑郁的一般通则 14 如何杜绝和预防抑郁症 15 克服抑郁的七种心理维生素 16 别让抑郁伤害了自己 17 七招对抗“年末”抑郁症 18 美国学者的消除抑郁14法 19 抗抑郁药品勿滥服 九、情感篇 1 用感恩之心增添人生动力 2 焕发出内心的热忱 3 想想你该感谢谁 4 利用你的支持系统 5 利他精神除抑郁 6 助人有利于自己身心健康 7 付出自有真情在 8 和自己的情绪谈恋爱 9 明白你生存的意义 十、咨询篇 1 糟糕的回忆令我陷入抑郁的困扰 2 先摘掉自己心灵的墨镜 3 郁闷的经理 4 救助抑郁的亲人 5 致一位抑郁的女性 6 关于抑郁的问答 7 抑郁症是不是一种病 8 抑郁症是精神病吗 9 抑郁症怎样才算治好了 10 抑郁症要不要服药 11 女性是否更容易患抑郁症 12 休假放松治不了抑郁症 13 与心理咨询师咨询应注意 十一、帮助篇 1 关于自杀 2 破晓时刻最易自杀 3 注意轻生者的“危险点” 4 及时发现一切危险的苗头 5 没有轻生的理由 6 朋友说:我决定今晚自杀 7 如何帮助得了抑郁症的亲人 8 五大方法帮助身患抑郁症的亲人 9 苦难的意义 十二、行动篇 1 行动的意义 2 抑郁——什么事都不做的诡计 3 走出抑郁者“知易行难”的困境 4 行动起来做些事情 5 成为一位“行动者” 6 让你行动起来的办法 7 寻找生命动力的切入点 十三、疗法篇 1 绘个心情函数表 2 人际关系支持训练 3 运用活动日记 4 运用内观疗法治疗抑郁症 5 关注点外投的心理练习 6 意义疗法治疗抑郁症 7 画出令你抑郁的“心魔” 8 喊叫疗法抗抑郁 9 游山玩水解抑郁 10 英国人用读书治抑郁 11 抑郁症者的音乐疗法 12 学会放松地生活 十四、事例篇 1 名人染上精神性流感 2 从州长的抑郁症谈起 3 奥运冠军永贝里自杀身亡 4 林肯患有较为严重的抑郁症 5 普利策与抑郁症苦斗22年 6 抑郁症喜缠成功人士 7 “强人”也会得抑郁症 十五、经验篇 1 走过抑郁 2 把快乐装在心里 3 作茧自缚走不出抑郁 4 治疗和防止抑郁症并不是难事 5 要看自己怎样来对待生活 6 战胜抑郁自强不息 7 与抑郁抗争 8 战胜抑郁 9 走出抑郁的阴影 10 运动使我摆脱了抑郁症 11 相互咨询改变了我的抑郁 12 唐师曾用梦想治疗抑郁症 13 完美主义者生存 14 抑郁症愈后快乐记 15 抑郁症是可以治愈的 十六、招术篇 1 快乐六招应对冬季抑郁 2 妙点子送你一天好心情 3 卡拉OK一唱郁闷呼出 4 自我激励去抑郁 5

## <<陷入忧郁你如何摆脱>>

运动可减少抑郁 6 健身可甩掉抑郁症 7 瑜伽治疗抑郁症 8 抑郁情绪的饮食纠正法 9 9种食品有助抵抗抑郁 10 吃茼蒿解郁闷 11 常吃鱼心情好 12 理发可以调节情绪 13 用芳香按摩法治疗抑郁症 14 闻苹果香味可解抑郁十七、贴士 1 情绪周期 2 情绪成熟的标准 3 出生体重低成年后易患抑郁症

<<陷入忧郁你如何摆脱>>

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>