

<<跟抑郁者聊天>>

图书基本信息

书名：<<跟抑郁者聊天>>

13位ISBN编号：9787510410369

10位ISBN编号：7510410363

出版时间：2010-6

出版时间：新世界出版社

作者：高志鹏

页数：275

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>

## &lt;&lt;跟抑郁者聊天&gt;&gt;

## 前言

生活就像天气，有晴天有风和日丽，当然也会有阴霾有暴风骤雨，能在不同环境中看到阳光和希望，才是幸福的人。

活着，你可以开心，也可以忧伤，最重要的是活在当下，活出最好心态。

对于生活，我们不仅要有知识，更要有智慧，最重要的是我们不能失去理性的精神世界。

当灾难或痛苦来临，除了承受其带来的悲痛，我们还要学会如何去应对，渡过悲伤和不堪，往好的地方走下去。

鲁迅在他的小说《祝福》中刻画了祥林嫂这个人物，她唯一的儿子——阿毛的意外死亡，使她的情绪一下子跌入低谷，整天唠唠叨叨，人见人烦：“我真傻，真的，我单知道下雪的时候野兽在山场里没有食物吃，会到村里来；我不知春天也会有狼。

我一清早起来开了门……阿毛给狼吃了。

我真傻，真的，我单知道……”最后在除夕即将到来之时，祥林嫂结束了自己的生命，希冀在地下与家人团聚。

古往今来，不计其数的人由于不堪忍受现实世界的鄙夷而离开人世，有的则在病理性的幻觉作用下，产生悲剧性的后果。

很多著名作家、演艺明星、商界富豪患病自杀，这些令人震惊的事例耳熟能详、不胜枚举，让大众对神经症有了新的认识。

还有更多的普通人在漩涡中挣扎，有些人用尽中医西医的方法，却始终不能被治愈，最后沦为精神残疾，苟延残喘地活着。

因此，我们需要对抑郁症有更清醒、更全面的认识。

我们常常感到身处焦虑之中，而这种焦虑从根本上来说是由缺乏自我意识造成的。

“如果你对我不满意，那么我就没有意义了”，这种焦虑是因为这个人必须依赖别人的肯定。

一个一心想着迎合别人和社会的人是一个异化的人。

一个异化的人不会听从自我良知的感召，而是紧跟社会的节拍一路狂奔，冲向成功的终点。

对他来说，所有的力量都不是来自于他自己，而是来自别人的认同和掌声，只有在群体中才有安全感。

一旦在群体中得不到肯定与认同，心理便会不同程度的失衡，抑郁就容易产生。

当然更多人可能只是简单回答：“我只是心情不好”，不承认自己已患了抑郁症，并拒绝接受治疗。

从心理学的角度说，抑郁实际上是一种心理的病态，一种情感疾病。

因为它是疾病，所以不管你是否愿意，均需要治疗。

而且，这种疾病是可以治疗好的。

本书的目的其实很简单，帮助您减轻抑郁或战胜抑郁，使你不必在灰色的情感阴影里生活，而是在灿烂阳光下感受生活的美好。

一只木桶能盛多少水并不取决于桶壁上最长的那块木板，而恰恰取决于最短的那块，这就是有名的“短板原理”。

它同样适用于我们的心灵，我们将找到并抢修这块漏水的短板，填补人生的缺陷，让我们的幸福快乐不再“漏水”，让心灵机器的运转进入最佳的状态，让我们的未来之路更加辉煌、美好。

我们相信快乐是让更多的人快乐，让抑郁的人都认识抑郁，并摆脱抑郁。

## <<跟抑郁者聊天>>

### 内容概要

生活就像天气，有晴天有风和日丽，当然也会有阴霾有暴风骤雨，能在逆境中看到阳光和希望的人，才是幸福的人。

活着，你可以开心，也可以忧伤，最重要的是活在当下，活出最好心态。

对于生活，我们不仅要有知识，更要有智慧，最重要的，是我们不能失去理性的精神世界。

当灾难或痛苦来临，除了承受其带来的悲痛，我们还要去学会如何应对，度过悲伤和不堪，往好的地方走下去。

本书的目的其实很简单——帮助您认识抑郁、减轻抑郁并战胜抑郁、摆脱抑郁，使您不必在灰色的情感阴影里生活，而是在灿烂阳光下感受生活的美好。

一只木桶能盛多少水并不取决于桶壁上最长的那块木板，而恰恰取决于最短的那块，这就是有名的“短板原理”。

它同样适合于我们的心灵。

我们将找到并抢修这块漏水的短板，填补人生的缺陷，让我们的幸福快乐不再“漏水”，让心灵机器运转进入最佳的状态，让我们的未来之路更加辉煌、美好。

<<跟抑郁者聊天>>

作者简介

刘志鹏

天津大学管理学学士，中国注册心理咨询师专业资格，北京博士德管理顾问有限公司高级讲师。

曾组织实施各级各类培训上百场，对运用培训手段配合企业目标的实现有着深刻的理解。在玛雅集团担任人力资源总监，在处理员工复杂心态和梳理员工情绪方面有丰富的经

<<跟抑郁者聊天>>

书籍目录

第一章 抑郁症，快乐心灵的杀手 抑郁来了，快乐就没了 抑郁，到底从何而来 小心世界第二大疾病 “心理感冒”与抑郁症鉴别 情绪低落是抑郁症吗？一位抑郁症患者与医生的对话 典型案例分析第二章 是什么让我们抑郁？人们为什么会抑郁 诱发抑郁症的心理因素 自然环境产生心理疾病 社会压力让人喘不过气 刺激性生活事件 生物和遗传上的影响 典型案例分析第三章 警惕抑郁症的健康危害 走上自我封闭的道路 情感世界里的孤单 免疫力低下的原因 让神经系统变得混乱 自卑成为生活的主题 极端的行为——自杀 典型案例分析第四章 你可以靠自己打败抑郁 心病还需心药解 睡眠是缓解抑郁的关键 用休闲换取健康 不要让思想着魔 为自己找到生活的目标 多做运动，激发身体活性 典型案例分析第五章 向他人寻求心理帮助 与别人建立良好的关系 通过沟通，敞开心扉 向别人寻求心理帮助 .....第六章 适当发泄，做情绪的主人第七章 忘掉过去所带来的痛苦第八章 每天用一点肯定心理学第九章 心宽一寸，抑郁远离三分第十章 快乐与否取决于你自己第十一章 用积极替代消极第十二章 找到离你一步远的快乐

## <<跟抑郁者聊天>>

### 章节摘录

这个案例再一次说明成功能够导致抑郁。

工作提升往往带来社会和经济地位的改变，也伴随着更大的责任与压力，所以提升本身就能导致抑郁，因此当一个人实现了他梦寐以求的目标时，他患抑郁症的风险就会骤然上升。

另外许多成功者都付出了巨大的代价，他们周围充满着激烈的竞争气氛，它使人们变得孤独，难以找到知音。

在成功的过程中，他们牺牲了某些有价值的东西，如家庭关系和友谊等。

一旦他们达到自己确立的目标时，可能会突然意识到所失去的一切。

于是他们会认为他们作出的牺牲太不值得。

其次，成功也可能激起悲伤感，因为任何目标的实现几乎都包含着终结。

“完了”的感觉与“我从这儿再接着朝哪儿走”的疑问结合起来，便会激发抑郁以及对自我价值的反思。

所以当人们达到最辉煌的顶点，当人们的生活发生翻天覆地的变化时，抑郁便汹涌而入。

这也是一些名人在功成名就之后走上了自杀道路的原因。

小雅的抑郁也是在她经过奋力拼搏终于实现自己目标的那一刻降临的。

在一路拼搏的过程中，她曾经有过两次登天的感觉，第一次是在获得爱情时，她成了一个幸福的人；

第二次是在事业获得初步成功时，她成了一个自信的人。

但是当她不顾一切牺牲了生命中最重要爱情，最终获得事业的成功时，登天的感觉却再也没有出现，相反她体验到了抑郁，她彻底否定了自己以往的价值观，坠入了痛苦的深渊。

<<跟抑郁者聊天>>

编辑推荐

《跟抑郁者聊天》编辑推荐：解读、预防、治疗抑郁症，让你生命中的每一天都充满阳光。  
快乐离你只有一步之远。  
抑郁来了，快乐就没有了，患上抑郁，等于走向毁灭，忘掉过去。  
解除心底抑郁，抛下欲望。  
换得轻松的快乐，改变自己，做情绪的掌舵手，用心生活，快乐就在你身边。

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>