

<<走出忧郁王国>>

图书基本信息

书名：<<走出忧郁王国>>

13位ISBN编号：9787530649800

10位ISBN编号：7530649809

出版时间：2009-1

出版时间：百花文艺出版社

作者：郭约瑟

页数：201

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>

## <<走出忧郁王国>>

### 前言

字面上幸福似乎是“幸运得到福气”的不确定状态，但幸福其实是一种稳定情绪的能力，让情绪维持在平安、喜乐等正向的氛围当中，幸福也是一种爱人的能力，从乐善助人当中所得到最宝贵的回馈。忧郁情绪，似乎是幸福的相反词，是一种正常的情绪表现，经常是失落的结果，其背后的原因常为爱的呼唤、智能的渴求，以及能量的耗竭。

失去关爱、挚爱，面对难解的生活课题与压力源，过度劳累、精力耗尽，通常会以忧郁情绪来表现。面对这些问题之后，许多人会采取压抑、幻想、退化、逆向操作、转移焦点或过度理智化等态度来处理，但是常是问题重重、作茧自缚，结局就可能一步一步迈向忧郁症的牢笼。

## <<走出忧郁王国>>

### 内容概要

忧郁症一直是人类健康和生命的一大杀手，即使是那些有钢铁般意志的巨人也难逃它的魔爪而最终以最决绝的方式走向死亡。伍尔芙、叶赛宁、海明威、川端康成、三毛、张国荣……目前，我国罹患忧郁症的人数已逾千万，潜在患者更是数以亿计，如何摆脱忧郁症的折磨？

全面的认识，积极的治疗和应对，台湾资深医师郭约瑟以数十个生动的临床案例故事和科学的治疗方案带你走出忧郁王国。

## &lt;&lt;走出忧郁王国&gt;&gt;

## 书籍目录

致力于精神医学的社会教育（序）用实例让读者认识忧郁症的多样性（自序）第一部 忧郁少年谜题  
 自卑与超越 未解开的谜题 忧郁少年遇上更年期老师 吸毒父亲对家庭的危害 习惯性自伤行为  
 可能隐藏严重精神疾病 母女情结 同侪关系的遗害 妥瑞症儿子与忧郁症母亲 过动儿长大合并忧  
 郁症 拔毛癖合并忧郁症第二部 婚姻隐藏忧郁 外遇男性的挣扎——隐藏在忧郁症面貌底下的婚外  
 情焰（一） 外遇元配的疑惧——隐藏在忧郁症面貌底下的婚外情焰（二） 外遇元配的煎熬——生  
 命的勇士 外遇情网中挣扎的忧郁中年妇女 女性外遇恋情的结束 家变对孩子造成的伤害 如果能  
 再选择一次 合并暴食症的忧郁妇女 气急败坏的婆婆——婆媳战争（一） 插翅难飞的媳妇——婆  
 媳战争（二）第三部 成人忧郁群像 未完成的哀伤 在妄想忧郁边缘挣扎 自杀现象省思 癌症病  
 患合并忧郁症 糖尿病患者合并忧郁症 恐慌、忧郁的洗肾病人 经前症候群 产后忧郁症 更年期忧  
 郁症 老年期忧郁症第四部 精神疾病专论 压力与疾病 王牌商数（AQ） 认识精神病 认识忧  
 郁症 认识广泛性焦虑症 认识恐慌症 认识强迫性精神官能症” 失眠症的原因与治疗 酗酒祸害  
 知多少？

自杀原因探讨与防范对策附录：推荐精神疾病参考书目

## <<走出忧郁王国>>

### 章节摘录

走出忧郁王国他的事业失意、与酒为伴、冲动行事，失去男人应有的尊严、家庭的责任感。真正的灾难，来自于去年的债务纠纷，他背着她用了她的名义向银行、地下钱庄、刷卡借贷，实际上有多少的债务，她只能闭着眼睛、不敢探问，只怕自己就这样溃堤，陷入和自己的兄弟一般的疯狂境地。

只能仰天长叹，自己到底前世犯了什么滔天大罪，今生却要承受如此的磨难？

其实她的亲友都能明白，“今生的愚昧、梦幻与冲动”就可以成就她的灾难！

忧郁情绪、强烈自杀念头、完全失去自信、失眠、食欲不振、工作效率低落是小倩到门诊求诊的主诉症状，不愿回头向经济优渥的家人求助，也不愿向家人诉苦，是她仅剩活下去的尊严。

往前也想死，往后也想死，而今只剩夹缝空间可以苟活。

抗忧郁剂协助她稳定混乱的情绪与生活、工作的步调，因为孩子们需要继续活下去。

将近一年的时间，接受持续性的个别深度心理治疗，协助她认清过去自己生命中，因愚昧、冲动所种下的因，让今后所做的决定都能深思熟虑，都能做正确的抉择。

离婚是她在治疗中所确立的决定，经过理智的谈判与坚持，果然顺利地离婚。

至于债务，由于责任不在她，虽然不确知究竟欠了多少钱，自己的经济能力也不可能负担得起，选择逃避的策略。

<<走出忧郁王国>>

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>