

<<抑郁症原生态疗法>>

图书基本信息

书名：<<抑郁症原生态疗法>>

13位ISBN编号：9787535942678

10位ISBN编号：7535942679

出版时间：2007-3

出版时间：广东科学技术

作者：辛予

页数：191

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>

<<抑郁症原生态疗法>>

内容概要

“人生不如意事十常八九”，不知从什么时候开始，“郁闷！”、“烦死了！”、“累死了！”渐渐成为人们的口头禅。

这些话语或许只是一时的情绪宣泄，但它却反映了一个不容忽视的事实：在现代社会中，尤其在城市环境中，生活节奏的加快，工作竞争的加剧，经济压力的加重，人际关系的繁杂，致使越来越多的人在处理工作和生活问题时产生了力不从心的感觉。

于是，忧伤、苦恼、悲观、绝望随之而来，“黑色杀手”——抑郁症也就慢慢向人们靠近。

抑郁症是一种原因不明的精神病，它以病态的情绪低落、自责自罪、焦虑不安或反应迟钝为主要表现，会导致失眠、注意力不集中、食欲减退等，严重的还会导致精神失常，产生自伤或自杀的倾向。

诱发抑郁症的原因多种多样，如遗传因素、疾病因素、心理因素等，其中影响最大的是心理因素。

心理学家指出，不健康的心理不仅会影响自身的身体健康，还会像病毒一样蔓延，影响身边的家人和朋友。

如果心理疾病得不到及时治疗，长此以往，必将滑入忧郁的深渊而难以自拔。

一些精神病专家指出，人类已经度过了传染病时期和躯体疾病时期，正在进入精神病时期，心理健康正成为人们越来越必须重视的问题。

由此可见，拥有健康的心理是远离抑郁症的关键和前提。

《抑郁症原生态疗法》主要针对心理疾病越来越普遍的情况，通过具体事例介绍了抑郁症的病症特点，从医学角度剖析引发抑郁症的种种因素，并为预防和治疗提出了积极合理的参考建议，让读者比较全面地了解到有关抑郁症的知识，为读者对抗抑郁症，塑造健康心理，回复正常生活起到借鉴和引导作用。

<<抑郁症原生态疗法>>

书籍目录

一、警讯“黑色杀手”须警惕童年生活莫忽视嗜糖易致怪脾气儿童肥胖害处多高考失利莫灰心莫让少年白了尖白天为何总“遗精”热餐热食精神好积极乐观抛烦恼谨防“因特网中毒”亲情不当留隐患心理保健防抑郁失恋痛苦要倾诉“借酒消愁愁更愁”嗜玩麻将损身体男儿有泪也轻弹人到中年莫失衡别把婚姻当儿戏调节心境看人生退休后的新生活减少疑病爱生活克服你的衰老感莫跟孤独做朋友情绪不安吃零食多愁善感少一点别让情绪控制你磨牙仅是“习惯”吗放松心情不头痛忧郁紧张易失眠严重失眠危害大失眠焦虑须静心笑面人生值千金二、心经梦露忧郁的悲剧棕榈滩的饮弹客青年诗人的阴影另类的自我毁灭一生与死亡“调情”“大学炸弹客”背后精神虐待造阴影脾气虽大有治法走出沉默的阴影脆弱心灵的反思家庭环境须创造封闭心理要自救关爱谅解要真诚科学对待抑郁症父母种下自卑“根”离异家庭须关注课堂上的自尊心“顽固习惯”要矫正对待不孕平常心“精神分裂”要正视产后抑郁须警惕“心理自卫”察重压激越抑郁易动怒培养积极的心态心理障碍想打人人人生压力扛得起自我对话减压力心理健康能治病健康心理要建立恬淡虚无守精神三、食经双耳黄瓜五味黄瓜红绿双冬鲜菇炒茭白烩双菇银耳椰子蚝油菠菜爆淡菜珧柱冬瓜素彩龙凤丁酿番茄香煎藕饼香花菜炒蛋番茄炒鸡蛋虾仁番茄炒蛋鸡蛋炒猪脑醋溜皮蛋茭白炒猪心青豆炒肉碎芥蓝炒肉丁豆角炒肉松奶油笋丁菊花肉丝姐妹花蒸猪肝松菇炒猪肝兰豆芹菜炒熏肉椒笋溜肉球山药炒肉片瘦肉炒三鲜糖醋排骨咸菜瘦肉炒鸡蛋红烧肉丝煮冬瓜葱爆三片香酥牛肉芽菜炒牛肉萝卜炒牛肉韭菜炒羊肝韭黄炒鸡片龙须菜炒鸡丝蒸乌鸡生炒鸭片白菜鸭姜芽炒鸭片酸菜炒鸭丝葱菇炒鹅血豉油鸽合欢北菇蒸乳鸽芥蓝心炒螺片海蜇拌芹菜生炒大湖蟹鲍鱼炒三银菠萝肉丁炒海鲜芒果炒带子奇异果炒玉带鸡丝鲍鱼芙蓉鱼三丝鱼豆腐竹焖甲鱼冬菜青瓜炒虾芝麻虾仁糖醋海带西芹炒龙凤片双冬蛇丝番薯芥菜汤枸杞淡菜皮蛋汤薏苡仁海带蛋花汤荷叶冬瓜清热汤莲子百合银耳汤大枣蚕蛹汤芡实莲子猪肉汤苦瓜酸菜排骨汤猴头菇猪排汤冬瓜扁豆煲唐排骨苦瓜番茄排骨汤咸猪肉番茄汤金菊肉汤旱莲草煲猪肉荷叶丝瓜瘦肉汤芽菜金针菇肉汤夏枯猫爪煲猪肉杏仁雪梨瘦肉汤紫菜淡菜精肉汤柏子仁煲猪心芡实莲子猪心汤龙眼肉莲参煲猪心眉豆猪皮汤栗子煲猪肾金针菇猪蹄汤雪菜蚕豆牛肉汤瑶柱黄豆炖兔肉花旗参炖乳鸽芥菜仔夜香花煲老鸽猴头菇大枣煲竹丝鸡椰子乌鸡汤红豆枸杞乌鸡汤五补炖母鸡汤西瓜鲜菇鸡肉汤熟地天冬炖鸡冬瓜煲田鸡夜香葫芦鲫鱼汤猪苓瓜皮鲫鱼汤芥菜煲咸鱼头汤黄花木耳鱼汤白术鲈鱼汤山药羊肚汤槟榔粥仙人粥胡桃小米粥山楂合欢粥南方炒饭蕉叶饭美味煲仔饭草鱼肠煲饭扬州炒饭番茄牛肉炒饭

<<抑郁症原生态疗法>>

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>