第一图书网, tushu007.com

<<走出忧郁>>

图书基本信息

书名：<<走出忧郁>>

13位ISBN编号：9787544216210

10位ISBN编号：7544216217

出版时间：2000-10

出版时间：南海出版公司

作者：特雷弗.巴恩斯

页数：213

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

第一图书网, tushu007.com

<<走出忧郁>>

内容概要

本书以生动的描述和深入的探讨，介绍 抑郁症的本质和摆脱抑郁、重见光明前途的方法。
书中有不少切合实际的建议和方法，对自我调节心情是有帮助。
书中也给从事心理热线和进行危险干预的工作人员提供了值得参考和有应用价值的方法。

第一图书网, tushu007.com

<<走出忧郁>>

书籍目录

序
与你一同抑郁症：我们何时走出困境
关于本书
第一章 生命的黑狗：认识忧郁症
第二章 每个人都可能
第三章 如何摆脱忧郁
第四章 出路
第五章 不要放弃希望
第六章 关怀我、倾听我
第七章 珍惜快乐的想法
第八章 连接桥梁：加入团体
结语 你不孤单

第一图书网, tushu007.com

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