

<<快乐人生50招——抑郁不是你的错>>

图书基本信息

书名：<<快乐人生50招——抑郁不是你的错>>

13位ISBN编号：9787561327449

10位ISBN编号：7561327447

出版时间：2003-12-01

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：罗森索尔

译者：赵春华

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>

<<快乐人生50招——抑郁不是你的错>>

内容概要

《“抑郁”不是你的错——快乐人生50招》一书，共分为五个部分：

第一部分，阐述了“悲伤”和“悲痛”这些正常情感反应与“抑郁”之间的本质区别。事实上，了解自己只是有点伤心，而不是通常所说的抑郁，这一点是非常有益处的。而越早发现抑郁的症状，你就能越早寻求治疗，也就能更快地回到正常的生活中。

第二部分，告诉你保持心理健康的秘密武器：激情。当你重新找回了对生活的热情，你就又能融入身边的这个世界，这样，你也就获得了防止抑郁的最佳武器。

第三部分，教你彻底释放压力。由于压力与抑郁之间有着密不可分的因果关系，所以，减压也就成了防止抑郁的重要手段。

第四部分，你或许还没有意识到，健康的身体对保持良好的情绪和心理状况起着多么关键的作用。要知道，适当的体育运动、良好的饮食习惯以及沉思冥想等增强心智的活动，对心理健康都极其重要。

第五部分，最后，在日常生活和工作中，加强对自己的呵护，可以有效减少引起抑郁的紧张因素！

书籍目录

前言

第一部分

是忧愁, 还是抑郁 / 1

1. 悲伤的表现 / 3

2. 悲痛的外在表现 / 7

3. 抑郁的症状表现 / 10

4. 除导致抑郁的生理因素 / 15

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>