

<<摆脱桎梏>>

图书基本信息

书名：<<摆脱桎梏>>

13位ISBN编号：9787562462514

10位ISBN编号：7562462518

出版时间：2012-1

出版时间：重庆大学出版社

作者：詹姆斯·S·戈登

页数：259

译者：王鹏飞

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>

## <<摆脱桎梏>>

### 内容概要

《心理自助系列·摆脱桎梏：抑郁症康复的7步疗法》是一本简单、实用的抑郁症治疗指南，书中描述了走出抑郁的7站式旅程以及我们对自身生活加以控制，从而发现希望和快乐的步骤。该书旨在使每一位受抑郁症困扰的患者受益，从轻微的临床症状不明显的抑郁症患者（如心境不佳）到各种抑郁重症患者（如有自杀企图或有明确计划的自杀）。借助作者本人多年的治疗病例，该书详细介绍了以下情绪康复疗法：食物和营养补充、中药、运动锻炼和舞蹈、心理疗法、冥想和意象导引以及精神锻炼和祈祷。此书在美国出版后，得到多位知名专家的好评，现译成中文出版，希望可以对中文读者有所裨益。读者也可以从书中领略东西方文化的差异以及由此产生的特色治疗理念。

## <<摆脱桎梏>>

### 作者简介

詹姆斯·s·戈登，教授，毕业于哈佛医学院，精神病学家，曾任美国白宫补充和替代医学政策委员会主席，是世界知名的心身互动医学（Mind-body Medicine）治疗抑郁症、焦虑和精神创伤的专家。40多年来，戈登教授一直致力于帮助抑郁症患者找到不使用抗抑郁药而走出抑郁阴影的途径。

<<摆脱桎梏>>

书籍目录

引言还有别的方法吗？

1 召唤：寻找正确的路径

2 旅程的向导

3 顺应改变

4 应对心魔

5 心灵之黑夜

6 灵性：福佑

7 回归

## &lt;&lt;摆脱桎梏&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页:1 召唤：寻找正确的路径我们首先得知道自己受到了桎梏 感到沮丧、郁闷、困扰 才能着手对付它；我们得先认识到自己的痛苦，才能听见它要求改变的召唤。

这句话不论是对于神话和文学作品中的伟大英雄来说，还是对于现在处于21世纪的我们而言，都是无比真切的。

在本章的第一部分，我将为你展示怎样倾听这个召唤，并帮助你去回应它 以此跨出疗愈之旅的第一步。

一旦知道自己陷入了抑郁，首先，需要确定它是否为生理原因所致。

在本章的第二部分，我们将会了解一些可能引发或造成抑郁症的常见疾病。

然后，我们再来谈谈一些细微的生理失调，这些生理失调容易被常规医师忽视或排除，但同样可能导致抑郁症状。

另外，我还将告诉你，可以请教谁来帮助你排除和诊断这些症状，而要治愈它们你又该怎么样做。

最后，既然我们已经准备好继续深入下去，那我就给你一些详尽的指导。

我会告诉你利用饮食和营养品增强身心的方法，这个方法既简单又实际，它能帮助你的此次“穿越并超越抑郁之旅”变得更轻松迅速，更卓有成效，更有生活质量。

水果和蔬菜都是抗氧化剂，还有非饱和植物油、茶叶和很多中药、香料。

而熟食，尤其是蒸煮和烟熏的肉类，则富含氧化剂。

吸烟是造成潜在压力最大的强氧化剂。

确保我们的日常饮食中包含足够的水果和蔬菜，是使体内具有天然抗氧化系统的最佳方式。

维生素、微量元素、氨基酸、营养保健品也是有效的抗氧化剂。

是否对接受放疗的癌症患者继续补充抗氧化剂是一个令人困惑的问题，因为曾有一个尚未完善但却广为人知的研究（Bairatieta1.，2005）表明，抗氧化剂不利于延长正在接受放疗的患者的生存时间。

## <<摆脱桎梏>>

### 媒体关注与评论

本书是我读过的最令人兴奇的抑郁症自助手册。

在服用药物以前，请务必阅读此书。

在药物滥用情况严重的国度，正需要像这样的一本书。

——Christian Northrup，医学博士 一代人中，仅仅只会出现几个可以改变时代的思想，而《摆脱桎梏：抑郁症的7步疗法》就蕴含着这样的思想，它给出了抑郁症治疗的答案，……如果你想找到抑郁症真正的诱因和治疗的方法，读读这本书。

——Mark Hyman，医学博士，《纽约时报》畅销书作家

## <<摆脱桎梏>>

### 编辑推荐

《摆脱桎梏:抑郁症康复的7步疗法》编辑推荐：人生就如同旅行，而抑郁症就如同旅行中不期而遇的旅伴。

它会让我们痛苦、烦恼，也会桎梏我们的精神和思想。

尽管不喜欢，但既然遇上，何不把它当做旅行中一次冒险的尝试。

也许这段注定不平凡的旅程会让我们看到别人看不到的风景，品尝到非凡的人生滋味。

当这段旅程结束时，你会发现一个新的、美丽的旅程正在等待着脱胎换骨的你。

<<摆脱桎梏>>

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>