

图书基本信息

书名：<<让心中的太阳发光:心理疾病患者的自助方法 (平装)>>

13位ISBN编号：9787562704065

10位ISBN编号：7562704066

出版时间：1997年01月

出版时间：上海医科大学出版社

作者：徐俊冕

页数：135

字数：88000

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>

内容概要

本书是一本通俗的自助读物，旨在帮助有心理问题或心理疾病的人们重获心理健康。作者根据多年的临床经验，深入浅出地讲解抑郁症、焦虑症、恐怖症和强迫症的科学知识，遵循可操作性和切实有效的原则，教给读者各种具体的自助方法。书后附录对患者和实用性经常询问的若干重要问题进行了解答。适合关注心理健康的人们、心理疾病患者及其家属阅读与应用，也可供关心学生心理素质的教师、健康教育者和心理卫生专业人员参考。

作者简介

徐俊冕，1937年4月29日生，江苏人。

1962年毕业于上海第一医学院医疗系。

现任上海医科大学教授、医学心理学教研室主任、中山医院主任医师、并担任中国心理卫生协会心理治疗和心理咨询专业委员会副主任委员、中华医学会行为医学学会常务委员会行为医学学会常务委员等职。

主编《

书籍目录

前言告别忧郁 走向新生 1.抑郁症：心理疾患中的“感冒” 2.制服“心灵的杀手” 3.是否抑郁一测便知 4.从“珍珠港事件”谈认知治疗 5.抑郁症病人的自救作业 6.走出樊篱从“动”开始——抑郁症病人自助方法之一 7.走出樊篱从“动”开始——抑郁症病人自助方法之二 8.走出樊篱从“动”开始——抑郁症病人自助方法之三 9.走出樊篱从“动”开始——抑郁症病人自助方法之四 10.走出樊篱从“动”开始——抑郁症病人自助方法之五 11.走出樊篱从“动”开始——抑郁症病人自助方法之六 12.识别老年抑郁症 13.如果有了自杀念头怎么办？
理解焦虑 战胜恐惧 14.适度焦虑有好处 15.评定自己焦虑程度的方法 16.认识一种心理疾病——惊恐症 17.“惊恐发作”不是心脏病 18.惊恐发作时一种有效的自助方法 19.对付惊恐发作的几种策略 20.控制焦虑的一种简便方法 21.应用自我暗示法对付考试焦虑 22.如何做精神放松训练 23.简便有效的自我训练法决心自救 走出怪圈附录：回答病人和家属的几个重要问题

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>