

<<别了灰色的心灵风暴>>

图书基本信息

书名：<<别了灰色的心灵风暴>>

13位ISBN编号：9787806785850

10位ISBN编号：780678585X

出版时间：2006-10

出版时间：上海书店出版社

作者：徐光兴

页数：219

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>

## <<别了灰色的心灵风暴>>

### 内容概要

国内首部描写抑郁症的心理小说！

展现与心灵风暴搏斗之惨烈战况，介绍简练实用的科普防治知识，助你战胜21世纪之“灰色杀手”。

全书共分两部分：第1部分是文学与临床心理学的结合，采用经典的心理案例小说的形式，来描写在抑郁症治疗战线上惊心动魄之战况；第2部分是对各类抑郁症的识别，诊断。

以及治疗、预防和康复的科普知识介绍，内容简明而实用。

其中包括不少国内外有关这一领域里最新研究成果的介绍。

灰色的心灵风暴一定会被战胜，祝愿更多的人能够从抑郁的泥沼中走出来！

本书是徐光兴教授的又一部心理学著作，以抑郁症为聚焦对象。

全书共分为两个部分：第一部分以小说的形式包装，讲述并分析了抑郁病症状和抑郁病患者的心理；第二部分则是非常实用的知识，不仅有详细的抑郁病相关知识介绍，而且还有流行的抑郁病自助测试解析。

抑郁症是21世纪最流行的情绪疾病，本书是著名心理学学者徐光兴对此病症的最新研究成果，既是国内首部描写抑郁症的心理小说，又介绍了大量简练实用的科普防治知识。

所以，本书是一本推荐给抑郁患者及他们的亲朋好友、家属、护理人员的救助佳作。

## <<别了灰色的心灵风暴>>

### 作者简介

徐光兴，1998年出国留学，专攻临床心理学、精神分析及心理咨询和诊断技术，获心理学博士和教育学博士学位。

1998年作为上海市海外高层次留学人才引进回国。

2004年由国家公派在日本东京大学任客座研究员。

现为华东师范大学教育科学学院教授，博士生导师，华东师范大学心理健康辅导中心主任。

主要代表性著作有：  
《心理医生手记》                      《情绪智力的测定与训练》                      《学校心理学  
~ 心理辅导与咨询》                      《临床心理学》                      《跨文化适应的留学生活》                      《儿童游戏心理  
辅导》                      《奇妙的仪式—强迫症的精神世界揭秘》                      《心理咖啡》                      《东方人的心理疗  
法—禅的智慧与启示》                      《被禁止的爱—心理咨询师的私密档案》

## <<别了灰色的心灵风暴>>

### 书籍目录

前言第一部 别了，灰色的心灵风暴——心理案例小说1.意外的事件2.抑郁的天使3.卖花女郎4.红玫瑰，白玫瑰5.无形的目光6.魅力7.情绪“感冒”8.风云变幻9.心灵的风暴10.毫无掩饰的时代11.起死回生12.雾和雨13.滋味14.“精神分析”之旅15.重新燃烧起来的火焰16.哀伤的情歌17.密谋18.名利与偏见19.红与黑20.今夜你要说什么？

21.尾声：走向未来第二部 走出抑郁的泥沼一、如何识别和诊断抑郁症1.如何发现和辨认抑郁症——自评问卷2.抑郁症的危险因素(1)——应激性生活事件评估3.抑郁症的危险因素(2)——家庭生活应激评估4.抑郁症的危险因素(3)——工作应激评估5.您的孩子有抑郁症吗？——对照与检测6.产妇与婴儿抑郁症的辨认7.老年抑郁症的辨认二、抑郁症防治门诊知识问答1.抑郁症的起因是什么？2.什么是儿童抑郁症，其患病率状况如何？3.抑郁症是如何诊断鉴别和进行分类的？4.在对抑郁症的各种疗法中，主要的代表性疗法有哪些？5.什么是抗抑郁症的药物治疗？6.目前医院对轻度和重度抑郁症治疗的主要药物有哪些？7.什么是电休克或电痉挛治疗(ECT)？8.如何看待心理疗法对抑郁症的治疗效果？9.对于抑郁症除了医学和心理治疗，还有没有其他的特殊疗法？10.抑郁症是否可以预防？三、抑郁症康复的简易自我疗法1.放松情绪，战胜压力2.呼吸与宁静3.放松身心，触觉疗法4.肌肉松弛训练5.体育锻炼，抗病免疫6.认知与心理的调整7.情感的释放与调节8.瑜伽的层次9.音乐疗法

## <<别了灰色的心灵风暴>>

### 章节摘录

车子在街道的夜色中静静地奔驰着。

冬季，在有些人眼中是宁静的、神秘的，或者是激动的、充满了商机的；但在某些人眼中，却又像是一个丑陋的满脸皱纹的老太婆，她模样憔悴，昏然欲睡，瑟索颤栗着。

他们不喜欢冬天，特别是患有抑郁症的病人。

如果冬天是凄风冷雨的天气，那窗外则是一片昏暗。

那些情绪抑郁者的精神世界，也会涂上一层灰暗、深沉和落寞的色调。

然而，这晚的夜空却泛着很亮的银光，有一轮苍白得出奇的月光，挂在深奥莫测的苍穹上。

陶小霞坐在车上，好几次想开口问姐姐静雪，都被丛昌岷博士拦了回去。

因为姐姐静雪的脸色特别不好。

静雪的脑中突然浮现出一句奇怪的话语：“月光并非照耀着每一个人。

”好像是吴玉如以前对她这样说过。

为什么不是每个人？人生，又为什么非要有月光的照耀？这话语中有一种令人心痛而深不可测的意味。

或许是一种无法再享受到月光的人们心里的哀痛。

静雪心想：月光与人生似乎有某种相似的道理，似乎很快就会被别人领悟到、捕捉到，让人猜破和理解生活的永恒之谜。

然而转瞬即逝，这只是一种个人感觉罢了。

现在，静雪觉得这句话变得灰暗、模糊和毫无意义了。

金三角宾馆坐落在僻远的城郊外，建筑富丽豪华，如同两块打开的巨型麻将牌。

坠地现场已被警察用绳条拦了起来，一些感到惊讶和好奇的人群，仍围在旁边指指点点地议论着。

静雪在车里拨了个手机号，然后和丛昌岷医生下了车，并且关照妹妹小霞坐在车里等候。

“也许，这种场面很刺激人的。

你的身体和情绪刚恢复，就不必下车了”。

静雪和丛昌岷走近出事现场，一个警察拦住了她。

她拨了个手机号，让那个警察接听。

那警察朝她敬了礼，查看静雪的证件，然后只放她一人走了进去。

死者的尸体已被搬运走了，在她坠落的地点已有一个用白线清晰划出的人形，双手摊开，一条腿蜷曲着。

由于坠下的高度太高，死者的身体在与地面接触的时候，溅得血浆迸裂，在冬夜的寒风下，血已凝结成黑褐色。

静雪抬头看看宾馆高楼上的夜空，那闪烁着清冷月光的幽暗苍穹，奇怪的高远。

她觉得双腿发软，不由自主地跪下来，将一束准备好的白花，放在画出死者人形的白线旁，然后闭上眼睛默默地祈祷着。

她内心真是感到无限的悲哀。

警察勘查完现场，宾馆的保安人员要开始清洗了。

静雪和丛昌岷默默地走向停车场。

半路她停了下来，说：“周六下午，我来你的心理诊所吧。

”一连几天，寒气严酷，冰雪坚硬，城市如同跌入冰窖之中。

但周六下午的心理诊所却仍然十分忙碌，预约咨询的电话铃声此起彼伏，大多数案例都是有关青少年教育问题。

静雪与丛昌岷博士约定咨询的时间是三点整，但已到三点十分，在诊室里正在接受治疗的患者似乎还没有结束的样子。

她不免有些焦躁起来，时间，对于她这样的人来说，简直就像是抓在手里的～把把金沙，贵重而又容易流失。

正有些坐不住时，诊室的门开了，走出两个身材苗条、仪容娟秀的美丽姑娘。

其中一个很健康，有一张圆脸，肤色莹洁，白里透红，润泽可爱。

## <<别了灰色的心灵风暴>>

她的一双大眼睛泛出明亮的光彩，带有一种野性不羁的慑人魅力，漆黑的瞳仁凝视着静雪的脸孔，毫无拘束地向她嫣然一笑。

另一个则无精打采的样子，好像是经过霜打的花叶一样，一种深深忧郁的情绪映在脸上，而她脸上每一个特征，都标明她是被笼罩在一种销骨的哀愁中，但这又给她的那张脸增添了一丝动人的神色。

她的眼神黯然无光，仿佛死人般的。

“这两个姑娘好奇怪啊。”

静雪有些好奇地暗暗思忖道，“一个像是快乐的天使，一个则像是抑郁的天使。”

正想着，丛昌岷博士已经把她请进诊室内。

“我很高兴，你终于愿意来接受心理治疗了。”

“我没这个意思。”

我认为自己没有问题。

静雪非常干脆地回答。

“那你今天来这儿的目的是？你还是在认为，只是替你妹妹小霞找一个优秀的心理医生？”丛昌岷不解地问，“可你妹妹的抑郁症已经完全好转了。”

“我非常感谢你这么长期以来一直关心我的妹妹，由于你出色的心理治疗，她确实康复得很好。”

静雪心气高傲地说，“我来，只是想询问一下关于抑郁症的信息和知识。”

## <<别了灰色的心灵风暴>>

### 编辑推荐

国内首部描写抑郁症的心理小说！

展现与心灵风暴搏斗之惨烈战况，介绍简练实用的科普防治知识，助你战胜21世纪之“灰色杀手”。

全书共分两部分：第1部分是文学与临床心理学的结合，采用经典的心理案例小说的形式，来描写在抑郁症治疗战线上惊心动魄之战况；第2部分是对各类抑郁症的识别，诊断。

以及治疗、预防和康复的科普知识介绍，内容简明而实用。

其中包括不少国内外有关这一领域里最新研究成果的介绍。

灰色的心灵风暴一定会被战胜，祝愿更多的人能够从抑郁的泥沼中走出来！

<<别了灰色的心灵风暴>>

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>