

<<与抑郁共舞>>

图书基本信息

书名：<<与抑郁共舞>>

13位ISBN编号：9787806998267

10位ISBN编号：7806998268

出版时间：2007-2

出版时间：黑龙江哈尔滨

作者：刘明生

页数：202

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>

<<与抑郁共舞>>

内容概要

购物中奖了，涨工资了，老公在结婚纪念日买来了你心仪已久的大衣，儿子在考试中又取得学年第一名……但，这些旁人眼中的好事似乎引不起你的兴趣。

你早已忘了上一次愉快地笑是在何地何时。

你眼中看到的是灰色的暗淡风景，心中想到的也净是无休无止的绝望。

尽管已将自己逼入死角，你仍然无法放弃对自己的苛求。

“我的前程、我的人生不可能有什么指望了！”你不断地这样想。

可是人生原本就是不完美的，这不会因为你的苛求而有所改变。

当你试着宽恕自己，降低对自己的要求，同时用宽容的眼光去欣赏这个充满了缺憾的世界，你的路便越来越明朗，也越来越宽阔。

而这，不正是你原本日日盼望、时时追求的吗？须知，容得下自己的人，才能赢得全世界。

<<与抑郁共舞>>

书籍目录

抑郁，女人亮丽天空的一抹阴霾 三个人得了抑郁症，其中两个都会是女性 女人比男人更容易抑郁 要强的我，抑郁的我 顺从的性别，自我的泯灭 产后抑郁症的患病率高达% 更年期的女性易患抑郁症 抑郁，你究竟意味着什么 抑郁症是什么 微笑带来的抑郁 抑郁，因为失去生存的理由 抑郁症的种类 人为什么会抑郁 十二星座抑郁指数我真的患抑郁症了吗 她得了抑郁症 她不是抑郁症 贪食，抑郁的一种表现 情感受挫，抑郁成疾 微笑也抑郁 抑郁带来恐惧 抑郁使她难以自理 因为抑郁，身体不适 抑郁使我对生命失去欲望 自恋的人容易抑郁如何预防和治疗抑郁症 抑郁，其实没那么可怕 预防，从童年开始 成年女性如何远离抑郁 明确价值和目标 将欢乐带人生活 原谅自己 不要孤注一掷 建立可靠的人际关系 注意睡眠、饮食和运动 学会表达自己 几类特殊抑郁症的预防 合理宣泄不良情绪 家有抑郁症患者怎么办我是否患了抑郁症?我该怎么应对抑郁症 小测试：看一看你是否患有抑郁症 自我诊断测试一 测试二 测试三 测试四 测试五 测试六 测试七 远离抑郁症之行动篇 远离抑郁症之认识篇 远离抑郁症之食物篇 远离抑郁症之辅助疗法篇 远离抑郁症之亲人帮助篇 如何摆脱经期抑郁症 如何远离产期抑郁症 如何应对更年期抑郁症抑郁的你并不孤单 我就这样走近了心理医生 心理治疗的类型 在两类心理医生中选择 寻找适合自己的心理医生 怎样和心理医生打交道 去心理咨询应注意些什么 对心理咨询的六大误解心理疗法 读一些心理和宗教方面的书 一个抑郁康复者的建议告别抑郁，外面的天很蓝 克服消极的思维方式，我不再抑郁 找回那个自信的自我 独立生活，享受自由 热爱自我：即使别人不知道，我也是最棒的 喜欢自己才能真心喜欢别人 选择你爱的，爱你选择的 和朋友交流，迎来内心的日出 挑战自我，战胜自我 善待生活 积极生活

<<与抑郁共舞>>

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>