

<<释怀>>

图书基本信息

书名：<<释怀>>

13位ISBN编号：9787030188588

10位ISBN编号：7030188586

出版时间：2007-5

出版时间：科学出版社

作者：大野裕

页数：308

译者：陈诚

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>

<<释怀>>

内容概要

人生不如意事常十之八九，也许有些人会因此而深陷抑郁、不安、孤独、苦恼甚至无力感之中而无法自拔，本书即为大家解决这一问题。

书中作者始终强调一个观点，即心病没什么了不起，别把心病当回事。

围绕这一主题，作者系统地为读者分析了各种各样的心病，其来源及其应对措施，帮助沉陷苦恼的人从考虑还是不幸福的二选一的问题中脱离出来，得以释怀，不再认为因心理疾病而吃药是一件羞耻的事，即使得了不安和抑郁也同样可以享受精彩人生。

本书为大众读物，适合上班族、白领阶层，以及心理学专业的人士阅读。

<<释怀>>

作者简介

大野裕，1950年出生于日本爱媛县，精神科医生、医学博士。
毕业于庆应大学医学院。
后留学于美国康奈尔大学医学院及宾夕法尼亚大学医学院，现任庆应大学保健管理中心教授。

大野裕先生是日本认知疗法第一人。
认知疗法，即通过改变对事物的看法和思考方式来处理内心问题的

书籍目录

第1章 怎么办呢？

面对每天的压力 心理上的“要害” 不工作的时候 斯巴达式思想 面对错误 遇到困难的时候
女性与工作 性骚扰的背景 燃烧殆尽的症状 通过语言主张内心想法 营业员的桌子 感冒与压力
互相理解 多余人员 教师们的烦恼 追忆逝去的痛楚 相互间意气相投 夫妻间的信念 无言的
反抗 “加油！” 与受精神疾患困扰者的寒暄 伟大的父亲形象 父母的责任问题 渴望改变性格
性格不会改变 看不见周围的世界第2章 “抑郁”是“需要休息”的信号 “抑郁”是不好的现象吗
容易被忽视的“抑郁”第3章 跨越细节上的难点第4章 “心”之健康学后记译者跋

<<释怀>>

编辑推荐

《释怀:不再为抑郁孤独烦恼》为大众读物，适合上班族、白领阶层，以及心理学专业的人士阅读。

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>