

<<职场达人 不抑郁>>

图书基本信息

书名：<<职场达人 不抑郁>>

13位ISBN编号：9787121136351

10位ISBN编号：712113635X

出版时间：2011-6

出版时间：电子工业出版社

作者：下园壮太

页数：208

译者：胡菡

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>

## <<职场达人 不抑郁>>

### 前言

最近总是觉得心里不痛快，失败不断，人际关系也一团乱麻。坏事接踵而来，压力越来越大，不安感日渐加重，看不到未来有任何希望。也有顺心的时候，但是会突然间就变得十分消极。说起来，身体也不是很好，便秘、头痛、肩膀发硬。莫非，这就是忧郁症……可是，并没有发生什么特别的事情令我抑郁呀，我的工作压力也没有比其他人更重。

这点症状还没严重到需要看医生，一忙起来也就不那么介意了。说到底可能还是自己没有足够的忍耐力……在我们周围，这样天天与自己做思想斗争的人比比皆是。

其实，出现这样的反应就是抑郁症的一种形态。导致现代人产生抑郁的最大原因之一就是疲劳倦怠，这种疲劳在还没有达到极端时，大多数人都是抱着这样的烦恼继续在社会上打拼。

我把这种现象称为轻度抑郁状态。只是请大家千万不要误解。虽然称其为轻度，但它所带来的痛苦却一点也不轻。

轻度抑郁状态，虽然只属于中度疲劳，但是，每天以这种状态进入工作，再加上各种来自各方的压力会令痛苦倍增。

这些痛苦加在一起，久而久之造成的影响会比真正的抑郁症来得更加严重。

从另一方面来讲，轻度抑郁是一种“社会病”。到目前为止我们一直把它作为一种“病”来对待，但这是完全不够的。

在本书中，我们将介绍一些最为实用的轻度抑郁应对方法。希望通过阅读本书能让你重新恢复愉悦的心情，回到从前那些开心的日子。  
下园壮太

## <<职场达人 不抑郁>>

### 内容概要

导致现代人产生抑郁最大的原因之一就是疲劳倦怠。这种疲劳在还没有达到极端时，大多数人都是抱着这样的烦恼继续在社会上打拼，这种现象便称为轻度抑郁状态。虽然称其为轻度，但它所带来的痛苦却一点也不轻。每天以这种状态工作，痛苦与压力造成的影响会比真正的抑郁症来的更加严重。

不妨看看书中最为实用的轻度抑郁应对方法吧，它适用于所有正在受到困扰的你，或是你的家人，或是你周围的人。它专为身处都市职场中的人们而准备，它能带给你很多启发和勇气，让你重新恢复愉悦的心情，回到从前那些开心的日子。

## <<职场达人 不抑郁>>

### 作者简介

作者：（日本）下园壮太（Shimozono Sota）译者：胡茵下园壮太，（Shimozono Sota），1959年出生于日本鹿儿岛。

1982年毕业于日本防卫大学，之后加入陆上自卫队。

在筑波大学主攻心理学，有丰富的临床经验。

现为心理治疗师，主要教授心理健康、心理治疗等课程。

同时，作为“忧郁恢复师”倾听患者的心声。

著有：《彻底摆脱抑郁突破9个关口》（讲谈社）《写给家族·支援者的自杀预防手册》（河出书房新社）《人类为何想死由“自杀”到“求生”的转变瞬间》（文艺社）《会生活的人懂得放弃》

（Magazine House）《变成懂得开导的人1小时让人重拾勇气的方法》（杂谈社）等多部著作。

## <<职场达人不抑郁>>

### 书籍目录

#### 《职场达人不抑郁积极工作快乐生活的应对法则(双色)》

##### 前言

##### 第1章 轻度抑郁正在激增

抑郁了，却还要在社会上打拼

嗜睡，傍晚不适，暴食 轻度抑郁与一般抑郁的症状有所不同

轻度抑郁的痛苦 就像骨折还要保持站立一样

因怕见人和“无法休息”而错过早期就诊机会的轻度抑郁

因为症状零散导致难以察觉的轻度抑郁

“正视”轻度抑郁

##### 第2章 轻度抑郁的结构组成

抑郁的本质是疲劳和与之相反的身体防御反应

抑郁的痛苦 感情的程序+无力感+自责的意念

身体不适与大脑罢工的吃惊兴奋程序

永远只想最坏结果的不安程序

令人毫无理由的焦躁的愤怒程序

默玩自闭的悲伤程序

阻挡轻度抑郁康复的焦躁程序

绝望的无力感 轻度抑郁最大的苦恼

自责另轻度抑郁日趋恶化

筋疲力尽驱使感情程序启动

抑郁的根本原因是过劳并非内心脆弱

现代人疲劳的原因 并非来自肉体而是来自情绪的波动

资讯泛滥与24小时待机体制令现代人疲惫不堪

总以周围和过去做参考 所以意识不到精神疲劳

日常的压力累积令人难以察觉

因为吃惊兴奋程序引起的“麻痹感”而无从察觉

因烦恼的假面而引起周围误解的轻度抑郁

在无法工作的状态下坚持工作 导致轻度抑郁不断恶化

感情波动较大的年轻人陷入轻度抑郁的几率逐年递增

##### 第3章 比抑郁还难受的轻度抑郁

轻度抑郁引起的异常思考方式 消极思考是轻度抑郁的症状

受轻度抑郁困扰人群的最大痛苦 消极思考引起的社会症状

轻度抑郁的社会症状 错误不断，成绩滑落

轻度抑郁的社会症状 说谎，不守约

轻度抑郁的自责意念会令人背叛，恩将仇报

轻度抑郁状态令人焦躁不安，时刻与他人为敌

自责的意念和自信的丧失会令人产生逆反心理

轻度抑郁比抑郁更痛苦

轻度抑郁持续数年，消极思考会演变成性格的一部分

##### 第4章 关系轻度抑郁改善与恶化的关键点

轻度抑郁的三种模式 长时间的郁闷

真正的抑郁状态的出口 轻度抑郁持续一年

轻度抑郁容易反复

轻度抑郁的改善恶化受到命运之波的影响

抑郁与环境之间存在4个相关要素

## <<职场达人 不抑郁>>

“依存症状”是一手令自己抑郁恶化的要因

介绍依存症状恶性循环的代表性案例

外放系与治愈系的减压方法 适用于轻度抑郁的治愈系

故作精神的“表面装饰”令轻度抑郁走向恶化

轻度抑郁的改善恶化严重受到人际关系的影响

在考虑轻度抑郁对应法前先温习轻度抑郁的恶化过程

正确的对应方式，不会令其恶化，恢复自信，不会过分在意

### 第5章 防止轻度抑郁恶化的生活习惯

一旦出现轻度抑郁的征兆马上请假休息

如果争取到假期首先要做的是保证睡眠 好好的睡上一觉

把事情按优先顺序排列，学会推迟

早睡早起，摆脱夜生活

品味美食，避免刺激性食物

用简单工作控制暴走的感情程序

为了尽早消除疲劳 每天泡澡一次

轻度抑郁时尽量过简单生活

放慢节奏一日由走路开始

放慢节奏 放慢吃饭速度，细嚼慢咽

### 第6章 防止轻度抑郁恶化的练习

由认知疗法改良而成的简单认知疗法能修正消极思考方式

通过单人作业的练习从中获得自信的简单认知疗法

练习的思想准备 40回、400回原则

练习的思想准备 目标设定7~3

练习的思想准备 无论做什么，随时可以停止

默数自己的呼吸100下 令心境平和的数数呼吸法

消除脖子和肩膀僵硬的动作法 找回控制身体的感觉

练习腹式呼吸法 让身体记住由7到3的平衡感

通过寻找30个优点让自己重新审视世界 把压力由大变小

笑是心灵的安全信号 笑&幽默的练习

治愈系的淋浴 放松效果显著

聚焦(focusing) 尊重“被忽视的感觉”

自制咒语，从默念中寻求安心

活用宗教 挑战坐禅、抄经文、念经

消极思考暴走时点穴疗法最有效

感觉被抑郁的怒涛吞噬时，用自由伸展运动转换心情

想象着自己的家人或朋友 把感谢与歉意说出口

为了得到对方的情报养成观察对方的习惯

通过abc法把自己的想法准确传达给对方

### 第7章 轻度抑郁无法得以改善时

无法得到改善时，不要放弃任何机会寻找下一个对应方法

期及时对应是恢复的关键，之后进行复检 这是轻度抑郁的基本对应法

一个月后仍不见好转首先到精神科或心疗内科就诊

就诊之后仍无法安心时不要光依靠药物

为了能够好好休息，事先向家人和职场说明情况

休息本身很困难 要适应休息

制定每日计划 尽量让每一天轻松度过

靠康复日记来克服复健期的痛苦

## <<职场达人不抑郁>>

在复健期要鼓起勇气与他人进行交流

复健 缓步慢行

重回职场后也不能掉以轻心 坚持一年复健

通过抑郁状态让自己成长

我的座右铭

参考文献

## <<职场达人不抑郁>>

### 章节摘录

版权页：插图：感觉被抑郁的怒涛吞噬时，用自由伸展运动转换心情感觉自己被抑郁的怒涛吞噬时，用自由伸展运动的体操缓解最见效果。

只要让身体动起来，心情也会跟着有所好转。

自由伸展，是按照自己喜欢的方式活动自己想活动的部分，而没有特定要求的运动。

这里我们具体介绍一个例子供大家参考。

首先，盘腿坐下，让身体前后左右慢慢晃动，幅度不要太大。

活动身体酸痛的地方或是特别想活动的地方。

其次，随着身体的感觉自由活动。

可以发出声音，也可以站起来走走。

随便什么方式都可以，想怎么活动就怎么活动。

自由伸展运动，没有要求一定要做到哪里才可以停止。

按自己所能接受的程度，想结束时随时可以结束。

结束之后，不要急着起身，身体呈大字平躺一会儿，或是放松地在椅子上坐一会儿，应该会觉得非常舒服。



## <<职场达人 不抑郁>>

### 编辑推荐

《职场达人 不抑郁:积极工作快乐生活的应对法则(双色)》：“忧郁恢复”，为在这个焦虑时代中坚持的你准备的心灵强心书，整天与自己做思想斗争，职场中的我感到无力与无助，人际关系一团乱麻，看不到未来的希望，便秘、头痛、肩膀发硬，莫非这就是抑郁症，刹住！

！

！

抑郁没什么大不了。

无数个辗转反侧的夜晚，几度焦虑抓狂的瞬间，沉溺于一个人的孤独饮泣，深陷于消极悲欢的情绪... ——有时候我们封闭自己，试图用孤独营造安全感；——有时候我们选择逃避，好像这样在职场就可以保全；——有时候我们强迫自己，以为这样就可以不受干扰；——更多的时候我们放纵自己，用夸张的举动和假话证明我们的存在。

不怀疑，多接受，善理解，与心灵聊聊天抑郁时向短暂。

生活之路很长，人生其实很美好。

<<职场达人不抑郁>>

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>