

<<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>