第一图书网, tushu007.com

<<从抑郁走向快乐-5个挽救幸福生活的步骤>>

图书基本信息

书名：<<从抑郁走向快乐-5个挽救幸福生活的步骤>>

13位ISBN编号：9787504136886

10位ISBN编号：7504136883

出版时间：2007-1

出版时间：教育科学

作者：安德列·库尔马托夫医生

页数：191

译者：李琳

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

前言

现在，我们已经开始了非常严肃的谈话就像这本书的书名一样，内容是关于抑郁症的。
虽然在整本书的叙述中，我会用自己独特的方式，尽量地幽默风趣，使气氛变得轻松一些，但本书的主题绝对一点儿都不好笑。
什么是抑郁症?真正了解它的绝不是那些仅仅道听途说过它的人。
如果用正规的术语来说，抑郁症就是一种情绪低落。
但是这种情绪低落和普通的情绪低落又不完全一样。
我们每一个人在生活中都曾不止一次地被激怒，陷入痛苦并咒骂自己的命运不济，但并不是所有的人都了解什么是真正的抑郁症。
实际上，当你仅仅是被激怒的时候，在心底你会很清楚：这只是暂时的，不是永久的，只是不走运而已，不用向它负责。
而抑郁症则完全不同。
它不是心情不好，而是一种疾病，这种疾病控制了你，使你像一架老钢琴一样总是出毛病。
这不是不走运，而是让人感到没有了出路。

内容概要

自面世以来，本书一直长期位居俄罗斯畅销图书排行榜。
本书作者——俄罗斯著名心理医生安德烈？
库尔巴托夫以自己的专业知识和丰富的实践经验为基础，用较为通俗的语言，分别向读者介绍了抑郁症产生的原因、抑郁症的类型、导致抑郁症的主要因素、抑郁症的发病机理、抑郁症的表现，以及战胜抑郁症的心理疗法和药物疗法。
作者在介绍的过程中，还添加了一些医疗案例和文学实例，这增添了本书的可读性与趣味性。
通过阅读本书，读者可以知道怎样关注自己的心理健康。

作者简介

安德列·库尔巴托夫医生是俄罗斯现代心理治疗模式创始人，著名的心理医生，俄罗斯联邦专家委员会成员，俄罗斯联邦议会心理健康与修养顾问，圣彼得堡心理咨询与医疗院院长。

他研究并推出了针对多种心理疾病的独特疗法，著有一百多篇关于心理疾病和治疗的学术作品和

书籍目录

1 抑郁症——现代文明最可，怕的敌人　　白璧微瑕也是缺憾　“ 21世纪的癌症 ”　都是“ 安宁 ”惹的祸　自我毁灭　医生只不过是去医治抑郁症2 抑郁症是怎样产生的　打破原有的习惯　巨大的心灵创伤　封闭式保护　神经衰弱　抑郁症的发病机理3 抑郁症有哪些表现　对抑郁症的测试　抑郁症的基本症状　　· 情绪低落、愁闷、悲伤　　· 丧失兴趣和愉悦感　　· 丧失精力、感到疲乏　抑郁症的附属症状　　· 注意力不集中　　· 负罪感和自卑　　· 对未来失去信心　　· 自残和自杀　　· 睡眠障碍　　· 食欲改变　　· 性欲降低　　· 没有缘由的躯体疾病和多疑　我应该立刻去看心理医生吗甲 4 走向快乐：战胜抑郁症的心理疗法　阿基米德的推想——如何找到抑郁的原因　　· 恐怖的灾难　　· 无休止的“ 问题 ”　　· 艰难的选择　茫茫大草原——如何战胜抑郁的思想　　· 俘虏　　· “ 清点 ”抑郁思想　　· 骗术　让我们来工作！
——如何“ 欺骗 ”抑郁症　　· 合理安排时间　　· 不要再逃避!　　· 开始行动——就是成功!　好人自会有好的生活——如何找到心灵的依靠

章节摘录

时常感到羞愧和困窘。
随着病症的加深，负罪感会渐渐增强，但是它不会完全代替自卑感。
患抑郁症的人总是在强调自己的各种缺点，认为自己是各种不幸和罪恶的凶手。
为了证明这一点，患者会回忆起很多小的过失和错误，但是这些错误对于他而言却是极其巨大、恐怖的。
对未来失去信心 从某种程度上说，抑郁症患者很少去想将来，未来对于他们而言只是一片空白，因为他们没有丝毫力量和愿望去勾画它。
这些病人因为没有希望而更加厌倦生活，不仅如此，对未来的茫然已经演变成了一种恐惧，而这一点就更加加重了患者的病情。
与此同时，患者的极度自卑也是造成对未来毫无信心的一个重要因素。
未来是没有希望的--这仅仅是一种见解，如果这种想法已经影响到了一个人的日常行为和生活，那么这就是抑郁症的表现了。
这种症状尤其常见于由压力和外界刺激所引起的抑郁性神经症和狂躁症的病人身上。

第一图书网, tushu007.com
<<从抑郁走向快乐-5个挽救幸福生活的步骤>>

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