

<<走出抑郁的深谷>>

图书基本信息

书名：<<走出抑郁的深谷>>

13位ISBN编号：9787504149633

10位ISBN编号：7504149632

出版时间：2010-8

出版时间：教育科学出版社

作者：黄富强 编

页数：216

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>

## <<走出抑郁的深谷>>

### 内容概要

本书作者是从事认知疗法实践的心理学专业人士，他们基于自己多年的临床研究和实践，以深入浅出的方式对于当代都市人饱受困扰的情绪问题——抑郁症进行了解析。

本书的功能在于： 1.协助抑郁症患者、被抑郁情绪困扰的人士及其亲友，以“自己帮自己”的形式，认识及处理自己的抑郁情绪，成为自己的心理医生。

2.帮助社会人士认识抑郁症的起因、症状及治疗方法。

3.介绍“认知治疗”的主要概念及介入方法，并让读者依据本手册的指示，循序渐进地处理个人固有的思想陷阱、思想规条，并以实际的想法和行动来平衡情绪，以加速身心的康复。

## <<走出抑郁的深谷>>

### 作者简介

黄富强，博士，香港大学社会工作及社会行政学系副教授，黄博士从事精神科辅导工作多年，主要教授社会工作及精神科辅导课程。

他曾在美国贝克学院（Beck Institute）接受为期年半的“认知治疗”训练，并获取“认知治疗师”的资格。

黄博士在教学工作之外，亦有丰富临床经验，经

## <<走出抑郁的深谷>>

### 书籍目录

导读第一单元 抑郁症及认知治疗法第二单元 结伴同行——负面情绪与抑郁症第三单元 情心对话——“情绪温度计”与“身心思维自我分析表”第四单元 思想陷阱——“思想陷阱”就在你我的身旁第五单元 自有妙法——远离思想陷阱五常法第六单元 作茧自缚——思想规条下的危机第七单元 破茧而出——跳出思想规条的框框第八单元 走出谷底第九单元 喜乐恒常

## <<走出抑郁的深谷>>

### 章节摘录

插图：当我们的“心”病了，正显示我们可能患上情绪病，此病轻则令我们经常被负面情绪干扰，长期处于紧张和情绪起伏不定的状态，严重时对我们的身体健康、生活作息、社交生活、工作表现及人际关系带来很大的伤害。

根据中国香港政府的《香港康复计划方案：1998 / 99-2002 / 03年度》预测，至2003 / 04年度，预计香港约有77万人受情绪问题困扰，但是香港大部分人对严重情绪困扰导致的“情绪病”均欠缺正确的认识。

其实，“情绪病”包括焦虑症、抑郁症、恐惧症、社交焦虑症及饮食失调症等。

不过，情绪病患者往往将病征误以为是自己个人身体器官出了毛病，因此只寻求治疗身体官能不适的部分，而漠视关注自己精神健康的问题，以致未能及时对症下药，使病情逐步恶化。

世界卫生组织2001年的年报指出，每4个人便有1个人会在一生中出现不同程度的精神病或情绪问题。

而在2020年抑郁症将会仅次于心脏病，成为全球疾病的第二号杀手！

这反映了抑郁症对我们的威胁，绝不逊于一般因身体机能出现问题而产生的生理疾病。

但是，普通大众对此病的认识十分有限，因而存在很多的误解及偏见，并对抑郁症患者有很多不公平的对待或歧视。

2.香港抑郁症概况近年，由于不少香港演艺界的知名人士都愿意站出来告诉大家曾患有抑郁症，并呼吁大众注重个人的精神健康，抑郁症随即在社会上引起广泛的关注及讨论。

## <<走出抑郁的深谷>>

### 媒体关注与评论

世界卫生组织预计，至2020年，抑郁症将成为全球疾病的第二号杀手，这反映出抑郁症潜藏着巨大的危险性，威胁现代人的健康。

“认知治疗”是治疗情绪病的一种重要方法，本书作者将复杂的理论化为简易实用的知识，让有需要者能按部就班，彻底打破抑郁的枷锁，活出健康的生活。

——陈仲谋 精神科专业医生、香港执业精神科医生协会主席、香港精神健康促进会执行委员会主席

## <<走出抑郁的深谷>>

### 编辑推荐

《走出抑郁的深谷:认知治疗自学/辅助手册》是由教育科学出版社出版的。

<<走出抑郁的深谷>>

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>