第一图书网, tushu007.com

<<晴心寡郁>>

图书基本信息

书名：<<晴心寡郁>>

13位ISBN编号：9787507516388

10位ISBN编号：7507516385

出版时间：2004-2-1

出版时间：华文出版社

作者：严烽彰

页数：223

字数：130000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

你可以把忧郁情绪当作是内心传递出来的讯息，就是：“ 你的生活需要改变了 ”。
因为忧郁症，才让你有机会选择要继续过以前的生活，还是毅然地改变，为自己走出亲折生活模式。
在本书尝试心理治疗的过程与心理状态的改变，以浅显的字句，让读者能对心理治疗有进一步的认识与了解。
在书中所呈现的案例，他们都是努力生活的人。

作者简介

严烽彰，台湾阳明大学医不系毕业，台北“荣民总医院”精神医学部住院医师暨总医师训练，现任振兴医院精神医学部主治医师、光武技术学院驻校精神科医师。
长期关注忧郁症，并深入研究探讨相关议题，诸如：校园青少年常见之精神疾病、忧郁症与遗传之关系、忧郁症的心理治疗

书籍目录

推荐语推荐序作者序我到底怎么了——认识忧郁症 序言 你可以再靠近一点看忧郁 拨开忧郁的迷雾 心病还要心药医 忧郁症和自杀探测生命的深度——忧郁症的心理治疗实例 失落与补偿的人生 存在和自我认同的危机 四十三岁才开始的人生 无法摆脱的单亲烙印 叫父亲，太沉重忧郁至善路——走出忧郁的五个步骤 自疗旅程的起步 自我疗程的第二步——带着忧郁一起生活 自我疗程的第三步——对症下药的生活建议 自我疗程的第四步——升级的建议 自我疗程的第五步——拥抱幸福的契机 家属和朋友的支持附录 忧郁症的家庭及处置

编辑推荐

《晴心寡郁：从忧郁出走的心灵处方》撇开专业的学术研究，从实用和自我治疗的角度来探讨忧郁症，并以真实案例献给读者。
《晴心寡郁：从忧郁出走的心灵处方》不仅使忧郁患者从中获得帮助，同时也使一般读者从中找到心灵慰藉。

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