

<<你完全可以不忧郁>>

图书基本信息

书名：<<你完全可以不忧郁>>

13位ISBN编号：9787801875112

10位ISBN编号：7801875117

出版时间：2005-1

出版时间：新世界出版社

作者：牧之,单鹏

页数：315

字数：350000

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>

## <<你完全可以不忧郁>>

### 内容概要

忧郁症并不可怕，你完全可以战胜它。

在与忧郁症抗争的名单这中，有几位是举世瞩目的人物：亚伯拉罕·林肯 西奥多·罗斯福 文森特·梵高 温斯顿·丘吉尔 玛丽莲·梦露 厄内斯特·海明威..... 这个名单可以更长。

事实上，任何人都可能患上临床忧郁症。

这些人都饱受忧郁症的折磨。

没有哪种职业、种族、性别或年龄可以对忧郁症免疫。

忧郁症是可怕的，但是忧郁症却不像癌症、艾滋病那样是绝症不可治疗。

其实在所有的疾病当中，忧郁症是最具有治疗性的疾病之一。

80%以上的忧郁症患者可以成功获得药物治疗，心理治疗或两者并用。

如果你或你的熟人已经被诊断患有忧郁症，那么摆脱忧郁阴影的有效治疗方案是唾手可得的。经过治疗，你可以回归正常生活，有全新感觉并且享受家庭、朋友和社区的天伦之乐。

## <<你完全可以不忧郁>>

### 书籍目录

第一篇 忧郁症的常识 第一章 忧郁症是心理疾病，但可以治好 第一节 忧郁症是第一心理疾病 第二节 忧郁症的症状 第三节 忧郁症的患病原因 第四节 忧郁症对身体健康的危害 第五节 神经衰弱与忧郁症 第六节 发愁与忧郁症 第七节 忧郁症与焦虑症 第八节 正确对待忧郁症 第二章 忧郁症的常见类型 第一节 忧郁症神经症 第二节 内源性忧郁症 第三节 反应性忧郁症 第四节 继发性忧郁症 第五节 非心因性忧郁症 第六节 隐匿性忧郁症 第七节 躁狂性忧郁症 第三章 忧郁症的自我判断 第一节 几种自我测评忧郁症的小方法 第二节 忧郁症的自我检查 第二篇 忧郁症的心理调节 第四章 别在忧郁症中压抑 第一节 忧郁是一个幻想中的怪物 第二节 威利·卡瑞尔的抗忧郁万灵公式 第三节 运用平均率抗拒忧郁 第四节 在忙碌中克服忧郁 第五节 用健康的心理和情感克服忧郁 第六节 勇敢面对现实的生活 第五章 从认识自己做起 第一节 改变要先从认识自己开始 第二节 控制情绪，做真自我 第三节 靠自己的力量走出困境 第四节 快乐生活每一天 第六章 放飞你的心情 第一节 装出一份好心情 第二节 对付忧郁症的长期策略 第三节 对付忧郁症的短期策略 第四节 多储蓄些抗挫力 第五节 心理快乐法 第六节 消除忧郁14法 第七节 赶走你的不高兴 第七章 解开心灵之结 第八章 青少年的忧郁心理及其调节 第九章 男人的忧郁心理及其调节 第十章 女人的忧郁心理及其调节 第十一章 老年的忧郁心理及其调节 第十二章 其他忧郁心理及其调节 第三篇 忧郁症的治疗 第十三章 忧郁症的药物治疗 第十四章 忧郁症的心理治疗 第十五章 忧郁症的电休克治疗 第十六章 忧郁症的自然治疗 尾声 关怀身边的忧郁症患者

<<你完全可以不忧郁>>

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>