

<<當憂鬱找上我>>

图书基本信息

书名：<<當憂鬱找上我>>

13位ISBN编号：9789861274386

10位ISBN编号：9861274383

出版时间：2005年06月17日

出版时间：活泉書坊

作者：林仲哲

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>

## <<當憂鬱找上我>>

### 內容概要

當憂鬱來敲門，你還要再坐視自己鬱卒下去嗎？  
別讓憂鬱纏上你！  
本書教你如何走出藍色情緒，抗憂鬱！  
Easy Go！

其實，憂鬱症並不可怕，只要你以健康的心態來面對憂鬱症的真實面貌，並勇於嘗試、心存感恩，有朝一日還可以自助助人！

本書中除了介紹憂鬱症的症狀、起因外，還詳細地分析了多種治療憂鬱症的方法，與治療中、治癒後的適應問題，相信一定能幫助你甩開憂鬱、讓心情UP UP喔！

<<當憂鬱找上我>>

作者簡介

林仲哲  
台灣大學心理系學士  
美國史丹佛大學社會心理研究所碩士  
已取得美國心理醫師執照  
目前在美國加州執業。

其他著作：《社會心理分析》、《解除工作壓力的30個方法》等。

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>