

<<你的心是否也住著一隻黑狗?>>

图书基本信息

书名：<<你的心是否也住著一隻黑狗?>>

13位ISBN编号：9789866409141

10位ISBN编号：9866409147

出版时间：2010-03-09

出版时间：橡樹林文化

作者：馬修．約翰史東, Matthew Johnstone

页数：48

译者：祁怡瑋

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>

<<你的心是否也住著一隻黑狗?>>

内容概要

簡潔的文字，優美的繪圖，教你怎麼照顧好受傷的心靈，一步步甩開憂鬱這隻黑狗的糾纏，重新找回快樂！

憂鬱症不會讓你發高燒、打噴嚏、拉肚子，卻會嚴重傷害你的心靈，讓你忘了該怎麼笑。

所以終其一生備受憂鬱症困擾的邱吉爾，便以黑狗來比喻當憂鬱症發作時，身心宛如身處煉獄般，情緒找不到發洩的出口，只能默默承受黑狗的欺凌。

當你發現自己或周遭人有以下症狀：易哭、易怒、暴躁、沒有食慾、無法入睡、封閉自己不和外界溝通……，請務必拿起這本小書來讀，它不會加重你的負擔，卻可以讓你瞭解與心靈中這隻黑狗相伴共存是有可能的，同

<<你的心是否也住著一隻黑狗?>>

作者简介

<<你的心是否也住著一隻黑狗?>>

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>