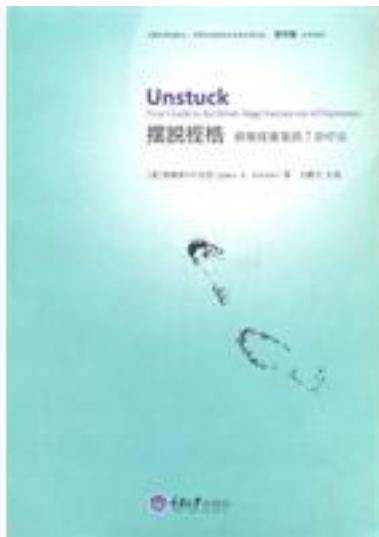


摆脱桎梏



[摆脱桎梏 下载链接1](#)

著者:詹姆斯 · S · 戈登

出版者:重庆大学出版社

出版时间:2012-1

装帧:

isbn:9787562462514

中国科学院院士 陈可冀 作序推荐

人生就如同旅行，而抑郁症就如同旅行中不期而遇的旅伴。它会让我们痛苦、烦恼，也会桎梏我们的精神和思想。尽管不喜欢，但既然遇上，何不把它当做旅行中一次冒险的尝试。也许这段注定不平凡的旅程会让我们看到别人看不到的风景，品尝到非凡的人生滋味。当这段旅程结束时，你会发现一个新的、美丽的旅程正在等待脱胎换骨的你。

《摆脱桎梏-抑郁症康复的7步疗法》，本书是一本简单、实用的抑郁症治疗指南，书中描述了走出抑郁的7站式旅程以及我们对自身生活加以控制、从而发现希望和快乐的步骤。该书旨在使每一位受抑郁症困扰的患者受益，从轻微的临床症状不明显的抑郁症患者（如心境不佳）到各种抑郁重症患者（如自杀企图或有明确计划的自杀）。借助作者本人多年的治疗病例，该书详细介绍了以下情绪康复疗法：食物和营养补充、中药、运动锻炼和舞蹈、心理疗法、冥想和意象导引以及精神锻炼和祈祷。此书在美国出版后，得到多位知名专家的好评，希望可以对中文读

者有所裨益。

作者介绍:

詹姆斯.S.戈登，教授，毕业于哈佛大学医学院，精神病学家，曾任美国白宫补充和替代医学政策委员会主席，是世界知名的心身互动医学治疗抑郁症、焦虑和精神创伤的专家。40多年来，戈登教授一直致力于帮助抑郁症患者找到不适用抑郁药而走出抑郁阴影的途径。

目录: 引言 还有别的方法吗?

1.召唤：寻找正确的途径

2.旅程的向导

3.顺应改变

4.应对心魔

5.心灵之黑夜

6.灵性：福佑

7.回归

· · · · · (收起)

[摆脱桎梏](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

抑郁症

抑郁

心理自助

鹿鸣心理

自我完善

拖延症

内心强大

评论

吃药的确不是最好的办法，有些人觉得抗抑郁药很神奇，像飞叶子，其实是误解，副作用很大的。但是书中说到的冥想什么的，我觉得也没那么容易做到，抑郁症导致的惰性真不能小觑。

我得过两年的抑郁症，那些时间里真的尝试过各种各样的方法，症状好转后再回顾总结的时候，读到了这本书，我觉得这本书很精品，里面的方法大部分是我曾尝试过并且很有效果的，读起来感觉就像是自己写的书一样很亲切。当时在随笔中很激动的写下了不少赞美的话。

再然后时隔几年以后再读这本书仿佛不知所云，读起来突然变得困难，可能我是彻底好了吧，已经慢慢的失去了一颗同理心。

[摆脱桎梏](#) [下载链接1](#)

书评

今年是牛年，你或许会在卡通片里看到一头牛满面笑容向你祝贺新年，对此你不会感到惊奇，但是如果你在农田里看到一头牛对你咧嘴而笑，你大概会吓出一身汗来。人是唯一会笑的动物，而相反地，人也是唯一会抑郁的动物。

虽然抑郁是人性的体现之一，但是得了抑郁症并不是一件那么...

20世纪50年代初期，内科医生注意到异烟酰异丙肼这种曾一直被用于治疗肺结核的药物，可以大大改善一些病人的心情。异烟酰异丙肼是一种单胺氧化酶抑制剂（MAOI），它可以用单胺氧化酶（MAO）来防止神经递质（包括血清素，多巴胺和去甲肾上腺素）发生故障，从而延长并扩大其对与之...

抑郁不是一种疾病

事实上，不管是重度抑郁还是轻度抑郁，都没有很好的证据表明抑郁是一种跟胰岛素依赖型糖尿病一样的疾病。在对那些抑郁症病人的脑袋进行的尸检中，并没有相一致的病理发现。遗传关联确实存在，但几乎不可能成为压倒性的因素，而且比起大多数的因素来说，有关它...

4月1号很多哥哥的粉丝纪念他逝世10周年，哥哥是被抑郁症带走的，英年早逝，又让人叹息。像哥哥这样长期暴露在聚光灯的人，因抑郁症而离开这个世界的有很多例子。叶赛宁（1895-1925）俄罗斯诗人。1924年出版了轰动文坛的诗集《莫斯科酒馆之音》，1925年9月三度结婚（与列夫...

十年前，我高考失利，第一次感觉到自己在情绪面前的无助，喜怒无常，更不想跟任何人说话，拒绝出门，总喜欢一个人躲在房间的角落里。每天除了吃饭，就是活在悔恨中，自责自己没有尽力考试，愧疚、甚至抑郁到无法自我疗愈。随着上大学日子越来越近，而我的情绪越加糟糕，每天...

BLUE既是忧郁的蓝色，也是三原色中不可缺少的颜色，也正是因为它，才组成了美好的世界。抑郁往往和恐惧密切相关，但真正能克服恐惧的往往也是自己。只有自己才能改善自己的心情，才能改善自己的大脑结构。危机既是危险也是机遇，虽然吃药的方法看似简单有效，不需要太多练习、...

第一句话“抑郁症不是一种疾病”，就是一个很controversial的开头。当然，作者这样表述的主要意思是反对abuse化学类药物。不过其实当你搜集各种资料开始看，甚至于对宗教哲学都开始有兴趣的时候，说不定，就已经习惯了某种状态了，就像得了一种慢性的绝症一样。要知道，绝症...

得了抑郁症，应该选择哪种治疗方式，吃药还是心理治疗呢？我想这个问题的答案不应该是非黑即白，而是药物治疗与心理治疗的结合可以带来更好的效果。但由于目前国内心理诊所的有限以及大众对心理疾病的误解，使得更多的人会选择常用的抗抑郁药，但我们知道，凡药必三分毒，不可...

对于心理疾病而言，吃药应该是下策，我觉得可以先试一下不用吃药的方法，因此我给大家推荐这本书。为什么说我的评论短，我的感受就是这样的啊？那我就只有把内容简介复制粘贴一下了 中国科学院院士 陈可冀 作序推荐

人生就如同旅行，而抑郁症就如同旅行中不期而遇的旅伴。它...

因为种种原因，开始研究抑郁症。想要摆脱抑郁的痛苦，亦或者想要帮助别人摆脱痛苦，这本书都是不错的选择。作者对抑郁症精湛的理解、科学的诠释以及独特的治疗方式，让我惊叹。

"抑郁不是疾病，不是一个病理过程的终点，而是标志着我们生活失去了平衡…我们该开始..."

[摆脱桎梏](#) [下载链接1](#)