

快乐人生50招——抑郁不是你的错



[快乐人生50招——抑郁不是你的错_下载链接1](#)

著者:罗森索尔

出版者:陕西师范大学出版社

出版时间:2003-12-01

装帧:平装

isbn:9787561327449

《“抑郁”不是你的错——快乐人生50招》一书，共分为五个部分：
第一部分，阐述了“悲伤”和“悲痛”这些正常情感反应与“抑郁”之间的本质区别。

事实上，了解自己只是有点伤心，而不是通常所说的抑郁，这一点是非常有益处的。而越早发现抑郁的症状，你就能越早寻求治疗，也就能更快地回到正常的生活中。

第二部分，告诉你保持心理健康的秘密武器：激情。当你重新找回了对生活的热情，你就又能融入身边的这个世界，这样，你也就获得了防止抑郁的最佳武器。

第三部分，教你彻底释放压力。由于压力与抑郁之间有着密不可分的因果关系，所以，减压也就成了防止抑郁的重要手段。

第四部分，你或许还没有意识到，健康的身体对保持良好的情绪和心理状况起着多么关键的作用。要知道，适当的体育运动、良好的饮食习惯以及沉思冥想等增强心智的活动，对心理健康都极其重要。

第五部分，最后，在日常生活和工作中，加强对自己的呵护，可以有效减少引起抑郁的紧张因素！

作者介绍:

目录: 前言
第一部分
是忧愁, 还是抑郁／1
1. 悲伤的表现／3
2. 悲痛的外在表现／7
3. 抑郁的症状表现／10
4. 除导致抑郁的生理因素／15
．．．．．(收起)

[快乐人生50招——抑郁不是你的错_下载链接1](#)

标签

心理

励志

健康

评论

没看完！

为什么我看的都没人看过？

精神抑郁症

[快乐人生50招——抑郁不是你的错 下载链接1](#)

书评

[快乐人生50招——抑郁不是你的错 下载链接1](#)