

克服抑郁



[克服抑郁 下载链接1](#)

著者:朱尼珀 (JuniperDean)

出版者:上海科学普及出版社

出版时间:2004-03-01

装帧:平装

isbn:9787542726452

本书的主旨在：

使你领悟到抑郁是怎么回事，同时不陷入追究其原因的泥坑。

阐述克服抑郁的各种可行方案，指出大体策略。

提供改善抑郁情绪的思维及行为技巧。

利用你的资源，使之愉悦身心，抚平创伤。

消除抑郁带来的长久影响。

寻求不再次陷于抑郁的方法。

作者介绍:

目录: 前言
第一章 克服抑郁
你并不是独一无二
背景
第二章 何谓抑郁
抑郁是一种孤立的疾病吗?
你的抑郁有多严重?
假如抑郁并非你的问题所在
为何需要明确诊断
理解焦虑
成功应对及应对失败
各式各样的方法
第三章 克服抑郁六步骤
明白抑郁带来的影响
制定应对方案
• • • • • (收起)

[克服抑郁_下载链接1](#)

标签

评论

[克服抑郁_下载链接1](#)

书评

[克服抑郁_下载链接1](#)