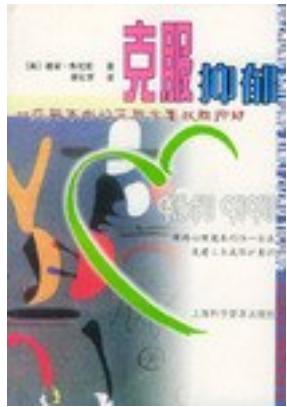


克服抑郁



[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:

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](#)