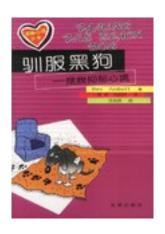
驯服黑狗



驯服黑狗 下载链接1

著者:Bev Aisbett

出版者:北京出版社

出版时间:2003-1-1

装帧:平装

isbn:9787200047486

漫画心理丛书。

Bev

Aisbett是一位漫画家,也曾是一个抑郁症患者,她根据自己战胜精神疾患的经验,用精彩的画笔,以卡通的形式陆续出版了克服精神障碍的绘图本系列丛书。她的书风格轻松、幽默,行文简约,要点清晰,很适合一般读者,尤其是有同样心理问题的读者阅读。

《驯服黑狗——摆脱抑郁心境》一书,作者以独特的才智、心得与实践技巧,告诉那些正在遭受抑郁症折磨及有点"抑郁"的人们如何战胜抑郁……

作者介绍:

Bev

Aisbett:澳大利亚一位漫画家,也曾是一个抑郁症患者。是《和它在一起》《快乐生活》《热爱自己》三本自助手册的作者。这些手册在澳大利亚及其他国家广为传播,他们是数以万计的人拜托了焦虑及抑郁症的困扰。

Bev在过去的十二年里系统地接受了关于个人发展、心理治疗技巧及高级心理咨询的培 训。

在过去的两年里,她创办了"征服焦虑抑郁"工作室——这是一个旨在进一步帮助人们 的项目,它不仅为求使

人们摆脱焦虑抑郁的困扰,也力求使人们在他们的生活中更独立、更自由、更有自尊。

曾经患过焦虑症和抑郁症的Bev现在通过《驯服黑狗》这本书,把她自己的亲身体验与 心得献出来与大家分享,以帮助那些正遭受着现代生活的最大挑战之一—抑郁症困扰的 人们。

目录: 前言 何为黑狗

1 认识黑狗——当抑郁症袭来时

2黑狗闯入时——抑郁症的症状

- 3 跳蚤、毛球及泥脚印——抑郁症的影响
- 4黑狗的主人——抑郁症的起因 5你这条坏狗!——自尊与抑郁
- 6自设樊篱——思维与抑郁
- 7 训练开始了——聪明狗——对抑郁症的再评估
- 8行动起来! ——为康复而努力
- 9到医院去——选择专业人员的帮助
- 10黑狗与黑洞——在穷途末路时
- 11新把戏——继续康复
- · · · · (<u>收起</u>)

驯服黑狗 下载链接1

标签

抑郁

心理学

自救

绘本

心理分析

驯服黑狗

神经症
澳大利亚
评论
: R395.6-49/4187
和另外一个美国或者澳大利亚人撰写的《我有一只叫抑郁症的黑狗》比较类似,专门为 医治抑郁症而做的漫画书。相比较而言,这本书是黑白无彩色的漫画,每页有多个漫画 略显拥挤,漫画之间较多夹入相关理论知识。
书评
驯服黑狗_下载链接1_