

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，它不仅力求使

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
· · · · · (收起)

[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。

[驯服黑狗_下载链接1](#)

书评

[驯服黑狗_下载链接1](#)