

抑郁



[抑郁_下载链接1](#)

著者:周振基

出版者:郑州大学出版社

出版时间:2006-9

装帧:

isbn:9787811064483

有数据表明，我国有2600万抑郁症患者，在自杀的人群中，有80%的人患有抑郁症或是处于抑郁情绪状态中。本书作者为资深心理咨询专家，书中所选案例是作者对近十年来治疗感悟的梳理、提炼。对于普通读者来说，该书结合实例，通俗易懂，可以唤起读者对抑郁的重视，帮助读者正确面对抑郁情绪。对于专业人员来说，本书详细记录了作者在个案咨询中所使用的方法、技巧以及分析思路，具有借鉴意义。

这是本有关抑郁症及抑郁情绪障碍的案例集。书中讲述了十个故事，同时，也比较详细地记录和陈述了作者在个案咨询中所使用的方法、技巧以及分析思路。书本内容通俗易懂，可以唤起读者对抑郁的重视，有助于读者正确面对抑郁情绪。

作者介绍:

周振基，1957年生，毕业于中国科学院心理研究所。中国著名的心理咨询专家，多年从事情绪情感、家庭婚姻和神经症的临床心理咨询及治疗。曾应邀担任中央电视台“共同关注”节目嘉宾、北京广播电台“首都生活”心理节目特约嘉宾主持，并与数学杂志社合作心理类专栏。

目录: 我不想离婚
幸福的家庭、幸福的女人
噩梦因意外来电而起
堪称完美的结合
被证实的“噩梦”还在继续
“我不想离婚!”
细沙侵蚀的爱
妙语良方入梦乡
齐心协力，修复磨损的爱
走出婚姻的枷锁
亮起了红灯的婚姻
网络与现实的PK
也许无法修复的婚姻
走近心灵的窗口
阻碍心理发展的儿童式思维
开始自己“上路”
心理咨询为我插上了一双飞翔的翅膀
离婚，就是解脱吗?
就这样她离婚了
离婚也无济于事
是幸福生活让她缺乏免疫力
后院起火殃及池鱼
先选大葡萄珠吃的性格
“喝酒就会打人”的阴影
重整旗鼓
说给咨询师朋友们的话
婚姻，需要适应和经营
死，永远不是解决问题的办法
选择死亡的原因就是这么简单?
于婚姻的往事中寻找答案
音乐唤起生命中的死亡暗示
同意不自杀协议书
认识自我审视婚姻
认清方向没有解决不了的问题

脚和鞋，谁更重要？
不愿公开的婚姻
不愿公开的婚姻
克服恐惧、挑战自我
拨开层层迷雾图画泄漏“天机”
十几年“细纱磨眼”般的痛苦让她不敢“睁眼”
妙语引路转观念巧思自助解谜团
亲人的理解为走向心理健康铺平道路
补办婚礼庆贺重现幸福笑颜
未解的疑问
从失去母亲的创伤中走出来
母亲的离去让儿子不知所措
以柔克刚的治疗技巧
竹影扫阶尘不动月穿潭水了无痕
逐步抽离，减轻心中的悲伤
主动权永远掌握在自己手中
走出自卑的阴影
冷冷清秋中的来客
“自己不如别人”在作祟
心理咨询使他的情绪“阴转晴”
优点总会多于缺点
消除自杀因素的深层辅导
非理性思维导致非理性认知
理性认知引导理性行为
心理专家的话
我可以说“不”了
“我怎么就学不会说‘不’呢？！”
糖吃多了也会腻人，教育孩子也不能仅用“夸”
音乐为梦插上翅膀
神奇的“自我发展疗法”
艰难的“不”助她前行
似是节外生枝
尘封记忆叙缘由
柳暗花明展笑容
娓娓道来咨询经
突如其来的降职
背向阳光的人看到的总是阴影
缺少异性关爱的童年
得失不由人
透过阴霾，感受阳光的温暖
阳光照耀下总会感到有些刺眼
换个角度，原来生活是如此美好
丁香花开了
莫名的压力无果的咨询
无形的压力扭曲着幸福的婚姻
无声无息的离去
他，不能否定自己
难以进行的咨询
抗拒情绪源于童年的经历
艰难进行的会面
为何是无效的心理辅导
我们要时常睁开“第三只眼”
．．．．．[\(收起\)](#)

[抑郁 下载链接1](#)

标签

心理学

抑郁症

心理学实例

心理咨询

心理

抑郁

心理咨询案例

每天阅读一本书

评论

反正我是以后再也不会看这种书了。看别人的痛苦也会痛苦。

很好的一本心理咨询案例书籍。有助于学习、分析。

文学修饰太多反而有些矫揉造作的嫌疑，会显得不够专业吧。自我感觉：从经历中成长，面对自己，接受不完美的别人。放开双手别人才能走进你的怀抱！

对婚姻的三种关系印象深刻了点。自己才是最后的支点。有待深入学习相关理论。

叙述方式太自恋。只能当故事看。

说起来，我刚经历过书里几个案例比较类似的心路历程经历，知道自己不太好但没往抑郁症去考虑，总是逞强着我怎么就调节不好了呢，历时整整10个月，过程经历了怪人-怪己-最终可以理性的分析到底问题出在哪里，经历便是经验，痛苦使人成长。

引起很多反思

20120907：初读，与前几天看的《登天的感觉》一个类型，但似乎没那本写的好，因为文学性语句较多？[抑郁：一个心理咨询师的治疗手记].周振基.扫描版.pdf

看完《天才在左，疯子在右》，其它的都变成浮云

阅读心理咨询案例有助于自我疗愈与修正原有的思维模式。抛开本书作者是否武断，总体而言本书能够帮助我们从他人身上看到自己。

好烦a

三星半

很长一段时间心情不太好，找了这本书来读。结合案例通俗易懂，很多地方会不自觉带入自己的情况，似乎对自己也有了更多的了解。

写的像狗血剧

看这样的书，能够从别人的案例中看到自己的一些问题，可以作为反思的契机，但是切忌对号入座，因为每个案例是独一无二的，并不具有普遍意义。

这本书两个地方还有点启发，
一是工作总结。作者是一位心理咨询师，里面谈到的案例，其实我觉得我们想记录工作的话，也可以作为参考（不过他有些地方太文艺了…）
还有一个就是抑郁症状的描述，之前不是那么清楚，现在有那么一点点了解。

有段时间，自己也很抑郁，或者说间歇性抑郁，看完还是很有帮助的。

第一个案例仿佛辅导员谈话般，咨询师过多干预，谈话目的性太强，多价值判断而少共情，如果这其中描述的对话和现实咨询室中差不多，emmmm。继续看吧

几乎每一个案例都有一点我的影子，看完反思一下自己，很有实用价值。对那些专业名词不了解，不过作为非心理学专业的普通读者也是有用的。

啊，我比较感动好烦呐……

[抑郁_下载链接1](#)

书评

-----想了解更多，请关注我们；生活中遇到困惑和难题，请联系我们-----
咨询电话：400-883-9925 会明心理新浪微博：@会明心理咨询

这本书，相比于以往读的两本有关抑郁症的书籍，最大的优势是通过案例来讲解心理学上的专业术语和知识，以如何帮助当事人解决心理问题来探讨一些心理咨询技巧和采用的方法。不是枯燥无味，干巴巴的专业知识讲述，而且通过一些案例，读者也可以查看自己是否有相似的问题，很实用...

抑郁症痊愈是一种什么体验？ 卢思行，QQ12315785 卢思行心理工作室

【抑郁症和抑郁症是不同的】

有些人说抑郁症是病理性的，有些人说抑郁症是心理性的；有些人说一定要吃药，有些人说不需要吃药；等等；争论不休。其实抑郁症和抑郁症是不同的。简单来说可以这样区分： A类...

[抑郁_下载链接1](#)