

越过情绪障碍-抑郁症自疗法



[越过情绪障碍-抑郁症自疗法_下载链接1](#)

著者:高桐宣

出版者:化学工业

出版时间:2007-4

装帧:

isbn:9787502598976

本书是一部介绍抑郁自疗法及相关知识的书籍。主要内容有：

何为抑郁症；

抑郁症的病因及临床表现；

易患抑郁症的人群；

抑郁症的心理疗法；
抬头向上看可减轻抑郁情绪；
欣赏漫画可消除抑郁情绪；
国外抑郁症全新疗法；
.....

本书图文并茂、文字简约、插图幽默，可供抑郁症患者参考与阅读。

作者介绍:

目录:

[越过情绪障碍-抑郁症自疗法_下载链接1](#)

标签

评论

五分钟看完，没啥用

[越过情绪障碍-抑郁症自疗法_下载链接1](#)

书评

[越过情绪障碍-抑郁症自疗法_下载链接1](#)