

和抑郁的自己聊聊吧



[和抑郁的自己聊聊吧 下载链接1](#)

著者:仓成央

出版者:浙江大学出版社

出版时间:2013-7

装帧:平装

isbn:9787308115353

生活中总有那么多烦心的事，让我们有太多的理由觉得疲惫，被焦虑和挫折感笼罩。

不要忽略这些负面情绪。这些情绪在不知不觉中累积起来，就会发展为抑郁症。为了抵御负面情绪的侵袭，试着和自己聊聊吧！

心情会影响人的思维和言谈，反过来，语言也能作用于情绪。说话方式变了，心情就会改变，想法也变得积极乐观起来。别再自责、自我批判，用积极乐观的语言表扬自己一下吧！宣泄情绪，放松心灵，弱化内在信息，你就会有一种豁然开朗的感觉。

当积极乐观的表达方式完全成为我们的日常习惯后，我们会发现生活方式也悄然发生了变化，我们的人生从此就能与“抑郁”绝缘！

作者介绍：

目录: 1 这样的人容易抑郁

抑郁总是偷偷来袭

抑郁症可怕的真正原因

得抑郁症后的情绪变化

得抑郁症后的思维变化

得抑郁症后的身体变化

这种性格的人容易得抑郁症

这种时候容易得抑郁症

抑郁症可以防患于未然

抑郁症剧增的原因

抑郁症治疗的现状

通过减轻压力和改善性格来击退抑郁

2 让心灵远离抑郁的语言

——一句话改变你的心情

不同的措辞表达能改变心情

1 “搞定！”

2 “动手吧！”

3 “我有时候挺马虎的。”

4 “量力而行，别太拼啦！”

5 “算啦，算啦。”

6 “睡了个好觉。”

7 “这个有60分……那个80分。”

8 “算啦，这种事也是难免的。”

9 “不行就不行呗！”

10 “反正又不会死！”

11 “谢谢你。”

12 “给您添麻烦了，对不起！”

13 “这也是我的优点。”

14 “谁都会有犯错的时候”

15 “按自己的节奏来。”

16 “人都是有弱点的。”

17 “好玩” “好吃”

18 “我不是为别人活的，我要为自己而活！”

19 “不全是我的错。”

20 “被人讨厌有什么关系，照样能活得好好地！”

21 把“但是”的前后内容互换

3 让心灵远离抑郁的进阶课程

不让情绪宣泄出来，抑郁就会埋伏在你身边

22 感到烦躁？直奔厕所吧！

23 感到不爽？充分发挥报纸或杂志的功效！

24 有讨厌的人？继续讨厌他（她）吧！

25 消除紧张的咒语：“啊，好可怕！”

26 发现自己“真正的情绪”，烦躁就会消失

放松心灵，获得与抑郁无缘的人生

27 “不努力的我也是有价值的。”

28 “没有做好也有价值。”

29 “有弱点的我也是有价值的。”

“某件事没做好”之后……

“最喜欢你！”

30 “你很重要，你的价值无可替代。”

31 “撒个娇也没关系，有点孩子气也挺好。”

4 注意这些身体细节，就能远离抑郁

说自己“吊儿郎当”“责任感不强”的人最危险

正确把握心疗内科和精神科的区别

千万不要忽略这些细微的征兆

为了远离抑郁，工作中需要注意这些细节

让家人帮忙检查你的疲劳度和精神紧张症状

睡得香就能远离抑郁

饮食中需要注意的细节

最后一课

33 为假期制作一张“爱好清单”

后记

· · · · · (收起)

[和抑郁的自己聊聊吧](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

抑郁

心理

情绪

日本

电子书

生活

评论

治疗方法说来说去只有一条，跟自己说话，给自己心理暗示。

如同一只温柔而又无用的闺蜜，用她最大的善意实现了陪伴。

封面设计得与鸡汤文集没差。

这种只能算是给小白领的鸡汤，真”抑郁“的时候，除了药物没办法。但对我的作用是让我稍微慢了一点审视一下自己最近的状态似乎不太对。

抑郁症的语疗术。

聊完了没啥用

其实还是有些用处的，比如语言上的暗示，对负面情绪的宣泄，就是很短，比较浅显。读容易，还是要自己实践，日本人对待这方面有一套。

看完真觉得自己抑郁了~~

大概也就是另一种形式的励志鸡汤吧

真心觉得一般吧。症状部分相符，不过自己应该没那么严重。周围不能产生正面的话自己给自己打气。也试着多去赞美不如自己的人。也许他们身上有你看不到的优点呢。

挺有效

主要介绍工作上的减压法，适合日本职场

温柔浅显，适合预防。治疗的话，可能力度不够。

接受所有负面情绪，接受不够完美的自己，对自己说一些积极的话，加上好吃好睡就能远离抑郁。想起来高考前年级组长说，孩子们如果能吃能睡就完全不用担心。

好水的书，多看限免它是有道理的，免费也不一定有多少人读啊。

绕来绕去就是：随性一些，多自我安慰。

(14-26) 一本话题沉重但语言清新插图幽默的小册子，不提供打鸡血喊“加油”的那种治疗方法，而是主张“就这样吧”的鸡汤安慰，但其实对于抑郁的人来说，这才是最贴心的

看完我才知道原来我抑郁了

简单的心理暗示，会对轻度的抑郁有所缓解。对此书不要期望太高。

实用性强！

书评

其实不太像圈钱鸡汤书，干货还是有的。●第一章这样的人容易抑郁
得抑郁症后的情绪变化：持续精神不振的状态；悲伤、寂寞的心情延绵不绝；为将来（未来）的事感到烦恼、不安；早晨情绪恶劣；无缘无故地心慌焦躁、坐立不安；开始思考死亡、自杀之类的话题；犹豫不决；对事物缺...

-----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
会明心理微信公众账号：Huimingcz 会明心理官网：www.huimingcz.com

本书开始较详细列举了抑郁的分类和成因，后着重给出了语言和心理的暗示疗法，结合了预防和治疗，总体属于积极心理学的范畴，整体表现算是不错，但其中一些细节操作部分逻辑不强，语言稍有拖沓。如果感到不开心或者轻度抑郁可以按照所写方法实践一下，一些可能引起加重的方面也...

其实不太像圈钱鸡汤书，干货还是有的。●第一章这样的人容易抑郁
得抑郁症后的情绪变化：持续精神不振的状态；悲伤、寂寞的心情延绵不绝；为将来（未来）的事感到烦恼、不安；早晨情绪恶劣；无缘无故地心慌焦躁、坐立不安；开始思考死亡、自杀之类的话题；犹豫不决；对事物缺...

一本体己的小树，很多细节和状态都是自己的真实写照和真实的内心感受，劳累、压抑、委曲求全的自己，不是自己所希冀的状态，有时候，通过文字，才能唤醒沉睡的内心。很多事物，一直存在，但总是选择性遗忘或逃避，但是，相信冥冥之中的某个节点，一定会被唤醒，激活。直面自己...

这本书从抑郁症成因和抑郁患者情绪、思维、身体入手，同时提到抑郁同性格的关系，最后给予读者改善预防抑郁的方法，即语言暗示、宣泄心情和注意你的身体语言。抑郁总是偷偷来袭，一旦罹患，就无论如何“振作”不起来，热情不足，给工作和生活带来障碍，治疗和康复时...

书中列举了很多工作中缓解压力的例子。这些压力都会在每一个人的工作生活中发生，但是很多时候，你不知道因为这些原因，你可能即将抑郁，找不到症状的源头，书中帮你解决了这些，让你知道什么时候应该注意精神方面的问题，为你指明正确的方向。如果你做到了，继续下去，恭喜你...

[和抑郁的自己聊聊吧](#) [下载链接1](#)