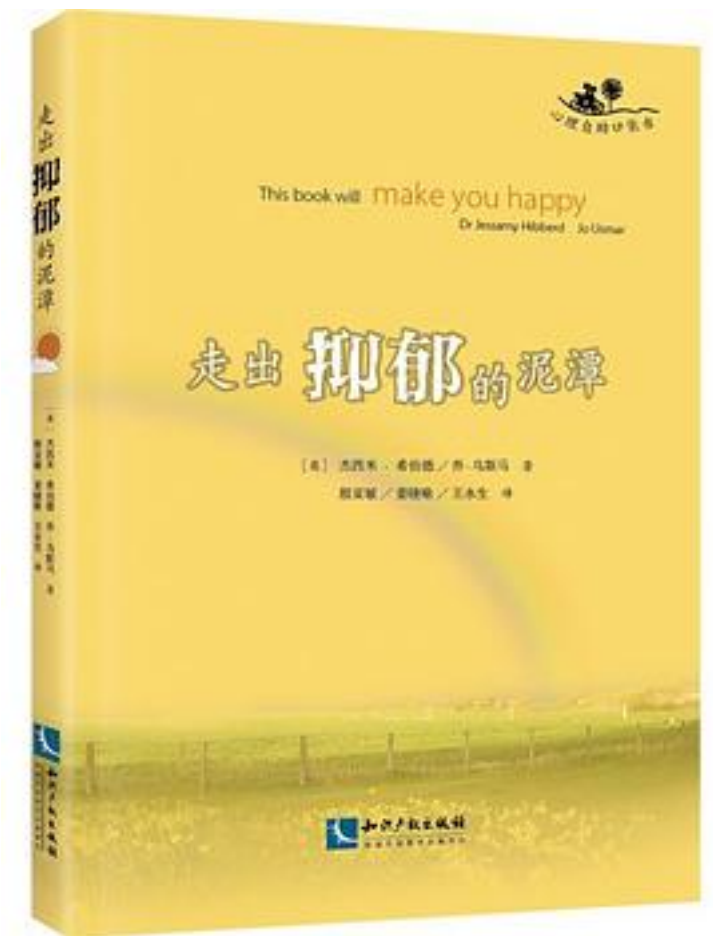


走出抑郁的泥潭



[走出抑郁的泥潭_下载链接1](#)

著者:杰西米·希伯德博士

出版者:知识产权出版社

出版时间:2015-8-31

装帧:平装

isbn:9787513036986

世界上有两种人，一种人看到杯子中有半杯水，另一种人看到杯子空半杯水。而如果你恰好是第二种人，那很不幸，在你眼里，杯子不是“有半杯”，而是“空半杯”。你对现状充满不满，深深失望。或许，你有一天不太走运，后来发展成以后的一周甚至一个

月都不走运。《走出抑郁的泥潭》带你理解其中的奥秘，帮助你管理情绪，改变看问题的视角，认识自己，改变行为，获得生活的真正意义，心生欢喜。

作者介绍:

杰西米·希伯德博士 (Dr Jessamy Hibberd)

杰西米博士是一名临床心理学家，曾经为英国国民健康协会（NHS）工作，后来建立了自己的诊所。她是英国心理协会（BPS）注册会员，得到行为和认知咨询协会（BABCP）的认证。

乔·乌斯马 (Jo Usmar)

乔·乌斯马是著名的自由撰稿人和作家，曾在《镜报》、《无与伦比》等著名媒体发表文章，包括，并在《大都会》长期开设专栏。乔·乌斯马还经常参加电视和电台节目，就生活方式和人际关系问题做访谈嘉宾。

目录: 情绪低落的真相 002
认知行为疗法 022
改变你的行为 038
把时间留给自己 056
体能教育 070
情感重荷 088
思维游戏 100
你认为自己是谁 124
控制你的想法 146
生活的真正意义 162
· · · · · (收起)

[走出抑郁的泥潭 下载链接1](#)

标签

抑郁症

心理

评论

简单介绍了CBT.和一些思想变化影响人身体的理论以及改变办法。

轻度的看这本书还可以吧，中重度的话用处不大

[走出抑郁的泥潭_下载链接1_](#)

书评

[走出抑郁的泥潭_下载链接1_](#)