

阳光的你抑郁了吗



[阳光的你抑郁了吗_下载链接1](#)

著者:辫子歪歪

出版者:

出版时间:

装帧:平装

isbn:9787505740686

作者介绍:

目录: 第一章你是阳光抑郁型人格吗
002背对人群，比烟花寂寞
008多少微笑里藏着眼泪
013有多阳光，就有多孤独
022为什么世界越加赞许，你越自卑
028解读 | 测一测！阳光型抑郁症的自我判定

第二章其实你不用讨好谁
034释放情绪，忠于自己
044当我不再保持元气，你是否依然爱我
054享受独立，学会平静内心
062讨好型人格的人，其实是爱逃避的鸵鸟
068解读 | 人为什么会得阳光型抑郁症？

第三章如何告别悲观型人格
072在泥泞里仰望星空，做生活的英雄
078好恋从不虐，我们只要幸福和快乐
084受伤与失去，有天你可以笑着提起
090那些比你艰难的人，却比你快乐
096解读 | 积累正面的能量

第四章别让焦虑与你做伴
100一个受欢迎的人，标准不是唯一的
106想让别人爱上真实的你，就要学会欣赏有缺憾的自己
112从今天起，让时光做你的整容刀
118每个人都应该有一些浪费时间的爱好
123解读 | 改变自己，你可以

第五章给你一颗灵药，叫自我暗示
128没有人值得你隐藏悲喜
135珍惜那个哭泣时拥抱你的人
142悲伤的时候，唱首歌给自己听
148让你恐惧的，只有恐惧本身
154解读 | 了解自己，爱上自己

第六章不亏待自己，才能收获真正的快乐
160勇敢说不，你不会失去什么
165找一个让你轻松的伴侣，比什么都重要
171爱，是治愈伤痛最好的药
176幸福的方法有很多，但没有委曲求全这一种
181解读 | 从今天开始取悦自己，而不是嫌弃

第七章把快乐当作人生的终极目标
186如果给你最理想的生活
192生而为人，我很快乐
198最勇敢的人，是能征服负面情绪的人
204解读 | 学会做一个轻松的人

第八章不流俗，不盲从，不负此生
208独立思考的能力，比一呼百应更重要
213你要明白，人生无需后悔药
219他人即天堂？你可以成为自己想成为的人
225解读 | 享受当下，健忘是个好习惯

• • • • • [\(收起\)](#)

[阳光的你抑郁了吗_下载链接1](#)

标签

好书，值得一读

心理学

我想读这本书

随笔

心理

抑郁症

有趣

想读，一定很精彩！

评论

心灵鸡汤。如果想喝鸡汤应该有更好的鸡汤，如果想了解抑郁或是阳光抑郁，这本书没有任何价值。在亚马逊花四块钱买的电子书，好在便宜。但这个质量应该免费或者最多一块钱。（不好意思我就是这么刻薄）

阳光只照给那些喜欢阳光的人

说了一堆阳光型抑郁的症状，在每篇的结尾敷衍两三句老生常谈的“多喝热水”式叮嘱，无济于事。

是的，每个人都知道多运动、要自信、努力工作、肯定自我…是正确的，然而有什么用？

文字流畅，从中总能多多少少发现自己的影子，不过还好还没到抑郁的程度。决定把这本书放在我妈的床头，让她自省一下，放弃和我爸的斗气

挺喜欢这本书的文字风格的，写的很不错

无论明天的盒子里装的是不是巧克力，都坚持温暖御风而行

终究有一些事情是会影响到我们的心情的，喜欢

很喜欢作者这种正视还讲解抑郁症问题，希望每个人都能摆脱这些负能量心理状态，重获阳光！

阳光下，驱散抑郁症

阳光出来时，请吸收阳光。阴霾出现时，请释放阳光。

要记得天天牙齿晒太阳哦，否则会生锈的

一直都想做一个温暖的人，让光的温度扩散开来。

这本书挺适合心情低落的时候去看，可以排解心里不畅快的一些负面情绪！

你在阳光里，我也在阳光里。

默默的等待，心中的阳光的你

很有趣的书哦，很喜欢

喜欢阳光的你，如同阳光般温暖，是我去雨里奔赴的一方晴天，是我深深眷恋的夏夜未眠。

可以了解自己然后帮助自己在情绪低落时尽快的走出低谷

这是一本非常值得一读的好书呀~~

没有抑郁的人不能做到深刻的反省，

[阳光的你抑郁了吗_下载链接1](#)

书评

阳光抑郁者，看看似与我们无关，但很多心理症状或多或少都有过。活着的意义是什么？如何度过这一生？这也是我每当迷茫时会经常问自己的两个问题。这本书里写了很多，关于这两个问题。也许是给自己上了太多的无畏的枷锁，来自家人的期盼，朋友的关心，社会的氛围。考虑的太多，...

[阳光的你抑郁了吗_下载链接1](#)