

老鼠的忧郁



[老鼠的忧郁 下载链接1](#)

著者:方建国

出版者:湖北教育

出版时间:2008-2

装帧:

isbn:9787535150912

《老鼠的忧郁》主要内容：忧郁症袭击了全球将近4亿人，仅亚洲地区就有5千万人！在内地，精神分裂症的患病率已高达千分之六点五五，患者已超过七百八十万。忧郁和忧

抑郁症越来越受到人们的关注。药物治疗很重要，非药物治疗也很重要。试试看，读完《老鼠的忧郁》，您的心是不是变得安宁与自信？作者将自己化身成一只曾经得过抑郁症的老鼠，并借由老鼠之口跟大家分享克服忧郁的66式独门秘招，招招祛烦恼，式式治忧郁！

作者介绍：

目录：

[老鼠的忧郁 下载链接1](#)

标签

心理

知识，积累

心理学E5

评论

觉得它里面介绍的接触忧郁的方法应该很有用。

原来这本书这么少人看。当时我年少无知时买的一本心理书籍，现在看来就是本故事书嘛，不过故事中讲的些道理还是有些许作用的。通俗易懂，却没有过深的内涵了。

觉得这本书很有用，对心理有很大的缓解作用。看完心情会好一点的。

[老鼠的忧郁 下载链接1](#)

书评

[老鼠的忧郁 下载链接1](#)