

# 抑郁症



[抑郁症\\_下载链接1](#)

著者:李茜茜

出版者:人民日报出版社

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787802086968

《抑郁症实质与治疗》是一部对抑郁症的诸多方面阐释最为详尽的专家著述，全书均以

专家的视角和易于大众阅读的语言，讲述了应对抑郁的众多方法，既是经验之谈。也是多年的研究所得。

抑郁症是一种常见的情绪性心理障碍，以情绪低落为主要特征，从情绪的轻度不佳到严重的抑郁，人一生中遭遇的概率至少有15%。我们通常所说的疾病，是指某一个器官或系统出了毛病，而抑郁对人的影响，除了身体，还涉及思维、感受和行为等诸多方面。长期的抑郁会导致大脑萎缩，特别是掌管思维反应的额叶体积缩小，从而导致人的认知功能出现问题。因此，抑郁症被认为是除心脏疾病外，对人群威胁最大的疾病，并被世界卫生组织列为21世纪三种重大疾病和预防重点之一。当代中国，许多人对抑郁情绪的出现缺少足够重视，甚至对某些自杀行为的产生，也无法找到内在动因。而快乐心境的获得。其方法也并不神秘，如果对心理咨询和治疗的手段有基本了解的话。

作者介绍:

目录: 序

第一章 抑郁症的概述

第一节 抑郁症的起源与发展

一、西方关于抑郁症的描述

二、中国关于抑郁症的描述

第二节 抑郁症的危害

一、影响日常生活

二、自杀行为

第三节 对抑郁症的认识

一、正确认识抑郁症

二、抑郁症与其他病症的区别

三、青少年抑郁症

第二章 抑郁症的生物学病因

第一节 遗传因素

一、血缘关系

二、孪生子

三、寄养子

第二节 神经递质

一、5-羟色胺

二、去甲肾上腺素

三、多巴胺

四、神经肽

第三节 神经内分泌系统

一、内分泌激素

二、下丘脑—垂体—肾上腺轴

三、下丘脑—垂体—甲状腺轴

第四节 免疫学研究

一、免疫细胞

二、细胞因子

第五节 神经结构及功能

一、脑电图

二、脑结构

三、脑功能

第六节 生物节律

一、生物钟

二、睡眠障碍

三、季节性

第三章 抑郁症的心理学病因

## 第一节 精神分析说

- 一、“对象分裂”说
- 二、“母婴依恋”说
- 三、“自我惩罚”说
- 四、“心理防御”说

## 第二节 心理行为说

- 一、习得性无助观
- 二、强化模型
- 三、消退模型
- 四、惩罚模型

## 第三节 认知模式说

- 一、素质—应激模型
- 二、认知歪曲模型
- 三、ABC理论
- 四、归因方式理论
- 五、自我注意理论

## 第四节 其他心理学说

- 一、抑郁的易感性人格
- 二、自尊模型
- 三、无望抑郁模型

## 第四章 抑郁症的社会学病因

### 第一节 家庭因素

- 一、家庭结构
- 二、父母教养方式
- 三、家庭经济状况
- 四、家庭生活事件

### 第二节 婚姻因素

- 一、离婚
- 二、性生活
- 三、生育

### 第三节 人际关系

- 一、人际性格特征
- 二、人际信任
- 三、人际冲突

### 第四节 其他社会因素

- 一、社会支持
- 二、社会变迁
- 三、社会职业
- 四、性别因素

## 第五章 抑郁症的症状与诊断

### 第一节 抑郁症的临床表现

- 一、痛苦的情感体验
- 二、正常能力的受损
- 三、躯体症状
- 四、认知障碍
- 五、少见的非特征性症状
- 六、表情、日常行为和言谈的变化
- 七、社会行为的改变

### 第二节 抑郁症的类型

- 一、标准分类
- 二、特殊类型

### 第三节 抑郁症的诊断

- 一、诊断步骤
- 二、鉴别诊断

## 第六章 抑郁症的行为治疗

### 第一节 放松技术

- 一、呼吸放松技术
- 二、肌肉放松技术
- 三、其他放松技术

### 第二节 自信心训练

- 一、自信心训练的实施步骤
- 二、自信心训练的常用技术
- 三、实施的注意事项

### 第三节 行为塑造技术

- 一、行为塑造的实施步骤
- 二、行为塑造的实施技术
- 三、行为塑造的注意事项

### 第四节 行为契约技术

- 一、行为契约技术的实施步骤
- 二、行为契约的实施技术
- 三、实施的注意事项

### 第五节 思维阻断技术

- 一、思维阻断的实施步骤
- 二、实施注意事项

## 第七章 抑郁症的认知疗法

### 第一节 埃里斯理性情绪疗法

- 一、理性情绪疗法的实施步骤
- 二、理性情绪疗法的实施技术
- 三、实施注意事项

### 第二节 贝克认知疗法

- 一、贝克认知疗法的基本步骤
- 二、贝克认知疗法的实施技术
- 三、实施注意事项

### 第三节 归因疗法

- 一、归因疗法的实施步骤
- 二、归因疗法的实施技术
- 三、实施注意事项

### 第四节 新情绪疗法

- 一、新情绪疗法的实施步骤
- 二、新情绪疗法的实施技术
- 三、实施注意事项

## 第八章 抑郁症的人际关系疗法

### 第一节 人际关系疗法的治疗模式

- 一、人际关系疗法的设置
- 二、人际关系疗法的技巧
- 三、注意的问题

### 第二节 人际关系疗法的流程

- 一、治疗初期
- 二、治疗中期
- 三、最后阶段

### 第三节 青少年、产后和老年抑郁症的人际关系治疗

- 一、青少年抑郁症的人际关系治疗
- 二、产后抑郁症的人际关系治疗
- 三、老年抑郁症的人际关系治疗

### 第四节 人际关系疗法与其他心理疗法的整合

- 一、团体人际关系疗法
- 二、人际认知问题解决疗法

## 第九章 抑郁症的艺术疗法

第一节 箱庭疗法  
一、箱庭疗法的实施条件  
二、箱庭疗法的实施过程与具体技巧  
三、箱庭疗法实施的注意事项  
第二节 音乐疗法  
一、音乐疗法的实施条件  
二、音乐疗法的实施过程  
三、音乐疗法实施的注意事项  
第三节 心理剧疗法  
一、心理剧疗法实施的基本要素  
二、心理剧疗法的实施过程与具体技巧  
三、心理剧疗法实施的注意事项  
第四节 其他艺术疗法  
一、色彩疗法  
二、游戏疗法  
三、舞蹈疗法  
第十章 抑郁症的药物治疗  
第一节 传统抗抑郁药  
阿米替林  
丙咪嗪  
多塞平  
盐酸氯米帕明  
盐酸地美替林  
马普替林  
米那普林  
吗氯贝胺  
第二节 新型抗抑郁药  
氟西汀  
帕罗西汀  
西酞普兰  
舍曲林  
氟伏沙明  
万拉法新  
米西普朗  
安非他酮  
第三节 其他抗抑郁药  
米氮平  
瑞波西汀  
曲唑酮  
第四节 常用中药方剂  
甘麦大枣汤  
逍遥散  
半夏厚朴汤  
归脾汤  
滋水清肝饮  
安神定志丸  
抑郁症名词索引

• • • • • [\(收起\)](#)

[抑郁症\\_下载链接1](#)

## 标签

抑郁症

心理学

心理

## 评论

说实话，就是到处拼贴一些信息过来为了出版而出版的书。没有诚意。杂乱而不实。

-----  
兴起随便翻了下，彻底弃疗。。真·抑郁患者能被这治愈我才不信。心理疗法基本都鸡汤套路，只能说好多所谓心理学家真是懂个屁，自以为救世主要教人类用科学的手段抵抗虚无？心理学真是。。索性它确实还能帮助好一部分现代人在意淫中获得幸福感，那就算它是好的东西吧，实用主义万岁

-----  
入门读物

-----  
[抑郁症\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[抑郁症\\_下载链接1](#)