

灰色的心灵风暴



[灰色的心灵风暴_下载链接1](#)

著者:徐光兴

出版者:安徽人民出版社

出版时间:2010-8-1

装帧:平装

isbn:9787212038564

抑郁症是二十一世纪最流行的情绪疾病。全球大约有一亿五千万人为此受苦，如果加上潜在的患者，保守的估计，起码也有将近五亿人正在遭受这种疾病的困扰。世界卫生组织

织曾预言，抑郁症将成为本世纪的三大疾病之一。《灰色的心灵风暴：解读抑郁症之谜》以抑郁症小说形式的心理案例和抑郁症科学知识介绍、抑郁症治疗方法等为体系构成一本描写抑郁症的、不可多得的科普读物。

作者介绍:

徐光兴，国内知名的学校心理咨询与教育辅导专家，儿童自闭症诊断、治疗和教育专家。1989年出国留学，专攻临床心理学、精神分析及心理咨询和诊断技术，获日本教育学博士和美国心理学博士学位。为人学识渊博、多才多艺，阅历丰富。现为华东师范大学心理学系教授、博士生导师，华东师范大学心理健康辅导中心主任、国家教育部中小学心理健康教育委员会专家委员、华东地区心理咨询行业机构联谊会会长。在国内外发表论文50余篇，出版各种著作、译著，文艺作品40余部，计800余万字。

目录: 简要目录:

前言

第一部 理解抑郁症

一、电影艺术与抑郁症

- 1.张国荣的《异度空间》成绝唱
- 2.《心灵点滴》中的蝴蝶
- 3.《幽谷百合》中的爱情悲剧
- 4.《心的方向》与不同类型抑郁症
- 5.《爱情季候风》中的循环

二、心理小说：别了，灰色的心灵风暴

- 1.意外的事件
- 2.抑郁的天使
- 3.卖花女郎
- 4.红玫瑰，白玫瑰
- 5.无形的目光
- 6.魅力
- 7.情绪“感冒”
- 8.风云变幻
- 9.心灵的风暴
- 10.毫无掩饰的时代
- 11.起死回生
- 12.雾和雨
- 13.滋味
- 14.“精神分析”之旅
- 15.重新燃烧起来的火焰
- 16.哀伤的情歌
- 17.密谋
- 18.名利与偏见
- 19.红与黑
- 20.今夜你要说什么
- 21.尾声：走向未来

三、品红楼——论林黛玉的抑郁症

- 1.危险因素一：早期丧失养育关系
- 2.危险因素二：适应不良的家庭交往模式…
- 3.危险因素三：消极的人生态度与人格特征
- 4.危险因素四：缺乏社会支持
- 5.危险因素五：应激性生活事件的刺激

第二部 心理门诊对应

一、如何识别和诊断抑郁症

- 1.如何发现和辨认抑郁症——自评问卷
- 2.抑郁症的危险因素（1）——应激性生活事件评估

3.抑郁症的危险因素 (2) ——家庭生活应激评估

4.抑郁症的危险因素 (3) ——工作应激评估

5.您的孩子有抑郁症吗? ——对照与检测

6.儿童少年的躁抑郁症诊断和评估

7.什么是季节性抑郁症

8.产妇与婴儿抑郁症的辨认

9.老年抑郁症的辨认

二、抑郁症防治门诊知识问答

1.抑郁症的起因是什么

2.什么是儿童抑郁症, 其患病率状况如何

3.抑郁症是如何诊断鉴别和进行分类的

4.在对抑郁症的各种疗法中, 主要的代表性疗法有哪些

5.什么是抗抑郁症的药物治疗

6.目前医院对轻度和重度抑郁症治疗的主要药物有哪些

7.什么是电休克或电痉挛治疗 (ECT)

8.如何看待心理疗法对抑郁症的治疗效果

9.对于抑郁症除了医学和心理治疗, 还有没有其他的特殊疗法

10.抑郁症是否可以预防

三、抑郁症康复的简易自我疗法

1.放松情绪, 战胜压力

2.呼吸与宁静

3.放松身心, 触觉疗法

4.肌肉松弛训练

5.体育锻炼, 抗病免疫

6.认知与心理的调整

7.情感的释放与调节

8.瑜伽的层次

9.音乐疗法

• • • • • (收起)

[灰色的心灵风暴_下载链接1](#)

标签

心理学

抑郁症

心理治疗

徐光兴

心理咨询

心理

小说

抑郁症。

评论

: R749.4/2299

文字风格有点不对味，情节稍狗血了点。 还是期待见徐老真身好了。

文字风格有点不对味，情节稍狗血了点。 还是期待见徐老真身好了。

不错，小说反映了真实情况，解决方法很实用

后面的方法可以看，前面小说部分狗血，可能是为了更好的解读抑郁症所以剧情有点....
..吧

[灰色的心灵风暴_下载链接1](#)

书评

本书是2006年版《别了，灰色心灵风暴》的修订版。在新版中，我们增加了第一章“电影艺术和抑郁症”，以及第三章“品红楼：论林黛玉的抑郁症”，增强了对本书有关抑郁症识别、防治的科普可读性。
新书共分两大部分，第一部“理解抑郁症”，是文学与临床心理学的结合，在第三章...

[灰色的心灵风暴_下载链接1_](#)