

# 不抑郁的活法



[不抑郁的活法\\_下载链接1](#)

著者:罗伯特·L·莱希

出版者:中信

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787508625652

我们为何总不开心?据统计，2009年，13个美国人中就有1人受到过至少1次强烈的抑郁

情绪困扰，1/3的美国人会感到难以忍受的无望、痛苦和自我批判与否定，但却从未主动寻求过心理医生的帮助。在当下的中国社会，抑郁人群的潜在数字可能会比美国要高出更多。抑郁，到底从哪里来?我们如何正确辨别、认识自我的抑郁情绪，并找到合理的解决方案?

本书作者罗伯特·L·莱希博士是一位国际上备受尊敬的认知心理学家。他总结25年临床心理治疗的经验，写就了这本通俗易懂又具实操意义的抑郁自助手册。作者详尽分析了抑郁的几种主要心理模式，并提出了具有针对性的解决方法：

- 如何战胜绝望：“我真是一事无成”；
- 如何对待自我苛求：“都是我的错”；
- 如何克服完美主义：“我无法忍受错误”；
- 如何找到人生动力：“我就是什么都不想做”；
- 如何克服犹豫不决：“我简直无法作决定”；

作者介绍:

罗伯特·L·莱希博士，世界备受尊敬的认知心理学家，在认知心理治疗领域享有国际盛誉的先锋作家和发言人。现任纽约美国认知治疗研究所(AICT)主任、国际认知心理治疗协会主席、美国行为和认知疗法协会会长、美国认知治疗学院主任。出版作品15部，其中包括全美畅销书《治疗焦虑》。曾被包括《纽约时报》、《福布斯》、《财富》、《商业周刊》、《今日心理学》、《华盛顿邮报》、《妇女健康》，《悦己》和《今日美国》在内的国家媒体专题报道。

目录: 第一章 什么是抑郁  
第二章 抑郁者的思维特征  
第三章 如何战胜绝望：“我真是一事无成”  
第四章 如何对待自我苛求：“都是我的错”  
第五章 如何克服完美主义：“我无法忍受犯错”  
第六章 如何找到人生动力：“我就是什么都不想做”  
第七章 如何克服犹豫不决：“我简直无法作决定”  
第八章 如何克服思虑过度：“我总是胡思乱想”  
第九章 如何让友谊更有价值：“我想获得朋友的支持”  
第十章 如何克服孤独感：“让我一个人待会儿”  
第十一章 如何巩固伴侣关系：“你还爱不爱我”  
第十二章 如何过上不抑郁的生活：“我能够彻底战胜它吗”  
第十三章 最后的话：太阳升起来了，天亮了  
附录a 抑郁症的生物治疗  
附录b 进一步治疗的资源  
· · · · · (收起)

[不抑郁的活法\\_下载链接1](#)

标签

心理学

抑郁

心理

心理自助

心理健康

自我成长

心灵

健康

评论

我确定自己曾经抑郁。真是好书一本。

-----  
略读。“权利意识和虚幻期望的出现，跟焦虑和抑郁的出现相对应。我们期望的越多，感觉失去的就越多。”本书可以一定程度上帮助了解抑郁症患者的心理状态。

-----  
读毕。有感。和我的症状一模一样。希望可以从这里开始那少有人走过的路。

-----  
介绍的解决犹豫不决的办法感觉有点道理。。然后窥探到了抑郁症患者的世界。。

-----

还不错，是一本读来很亲切的关于抑郁症的书，有几章很适合我的现状。打算做个笔记，慢慢实践里面的方法。

-----  
从我做起，抗击抑郁。

-----  
有疗效

-----  
其实我觉得已经固定的思维模式很难改变，只能慢慢调整罢了

-----  
里面的建议对于拖延症和完美主义很有帮助

-----  
五星，实用而且好使。

-----  
选择适合自己的正确方法才是最重要的，第一步试图去预防，如果已经进入抑郁状态就得想办法去修正，最后防止复发尤为重要，所有都可通过改变认知，行为及人际关系得到改善

-----  
优点: 1. 具体的适应不良的功能性态度和致使产生的问题其实很有用的. 2. 偶尔的点睛之笔让人莞尔会有所悟. '生活的舞步', 地铁上的未来妻子等. 缺点: 1. 书的结构不太好, 核心信念-思维-态度的关系这样重要的问题会放在某一具体问题章节描述. 具体问题章节有很多重叠, 读者应该自己总结联系. 2. 翻译大概可以算是中信良心了吧, 不过还是挺多段落明显翻译有问题, 譬如关于上述三个层面的联系. 话说回来, 心理学什么的本身也无什么需要.

-----  
这本书看的人好少，但我想说它真的很实用。在我找工作存在感最低的时候，给我带来了鼓励。

习惯性的消极思维；评估潜在的规则（功能失调性态度）；检测思维，如何解释事情；记忆模糊笼统，反复思虑。正念，奖励清单；增加有益的行为，提升你的效率感。

还不错。可能每个人都有抑郁的时候，有轻微的也有严重的，作者作为这方面的顶级专家，提供了自助的方法，值得借鉴。

书中写了一些案例，并提供了一些可以尝试的方法，并且书中有不少关于思维方式转变的内容，可以借鉴。

看完后， == 感觉自己有狂躁症

读到一半因为种种原因不抑郁了，当然不是用了书中的方法，书还不错

具体的记忆，快乐值评测，注意培养对他人的兴趣，这三点是新接触的准备用用和进一步觉察。其他的比如决定是种实验，思维方式等是已经了解过的老概念，算是加深强调一下。

已读完,已改变.

[不抑郁的活法\\_下载链接1](#)

## 书评

高三的一段时间感觉压力特别大，对于事情总是想到最坏的结果，认为所有人都不理解自己，因为某次数学考试的阴影一直影响了我后来考试中的发挥，明明会的题目，一考试就会莫名其妙地做错。  
二模时数学考得出奇得差，数学老师找我谈话，说我不是不会做，是心理有东西放不下，有...

-----想了解更多，请关注我们；生活中遇到困惑和难题，请联系我们-----  
咨询电话：400-883-9925 会明心理新浪微博：@会明心理咨询  
会明心理微信公众账号：Huimingcz 会明心理官网：www.huimingcz.com

-----  
最近一直在看《不抑郁的活法》，的确是本好书，有很多可以借鉴的地方。比如：我已经尽力了！我可以接受够好了，思维人性是多样的多面性的，所以社会关系也是多样、多面的，甚至是多变的。还有拒绝沉没成本。做一些自己不愿意做的事，习惯远期目的。以自己的价值观而不是当时感...

-----  
对职场抑郁症结有帮助。愿每一个人都能快乐工作，生活幸福。。。。

-----  
[不抑郁的活法 下载链接1](#)