

《克服抑郁》

图书基本信息

书名：《克服抑郁》

13位ISBN编号：9787542726452

10位ISBN编号：7542726455

出版时间：2004-03-01

出版社：上海科学普及出版社

作者：朱尼珀 (JuniperDean)

页数：143

译者：谢长宜

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《克服抑郁》

内容概要

本书的主旨在：

使你领悟到抑郁是怎么回事，同时不陷入追究其原因的泥坑。

阐述克服抑郁的各种可行方案，指出大体策略。

提供改善抑郁情绪的思维及行为技巧。

利用你的资源，使之愉悦身心，抚平创伤。

消除抑郁带来的长久影响。

寻求不再次陷于抑郁的方法。

《克服抑郁》

书籍目录

前言

第一章 克服抑郁

你并不是独一无二

背景

第二章 何谓抑郁

抑郁是一种孤立的疾病吗？

你的抑郁有多严重？

假如抑郁并非你的问题所在

为何需要明确诊断

理解焦虑

成功应对及应对失败

各式各样的方法

第三章 克服抑郁六步骤

明白抑郁带来的影响

制定应对方案

《克服抑郁》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com