

# 《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](http://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](http://www.tushu000.com)