

《克服抑郁完全手册》

图书基本信息

书名：《克服抑郁完全手册》

13位ISBN编号：9787806998311

10位ISBN编号：7806998314

出版时间：2006

出版社：哈尔滨出版社

作者：杰西·赖特,蒙妮卡·拉密里斯·巴斯科

页数：370

译者：王亚光,褚天琦

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

《克服抑郁完全手册》

内容概要

与其他讲解单一方法的抗抑郁书不同，本书将认识行为疗法、药物治疗、身体锻炼及精神方法结合起来，让它们为了你的健康而互相合作。作者将这些方法分为五个部分：思想、行动、生理、关系和精神。你可以根据自己的情况，选用其中的一些或全部。

思想——帮助你改变绝望、自我批判和其他普遍抑郁性思维。

行动——让你打破抑郁、解决问题、重新享受生活。

生理——如何与医生配合、得到最有效的生理治疗，教会你恢复健康的自然途径。

关系——如果你正在一个棘手的关系中挣扎，或者在为生活的变化而悲伤，这部分将对你有所帮助。

精神——为你的康复增添深度和目标

《克服抑郁完全手册》

作者简介

作者：(美)杰西·赖特·蒙妮卡·拉密里斯·巴斯科

《克服抑郁完全手册》

精彩短评

- 1、看了的确有效,还是比较实用的一本书,值得一读,其中有一些内容非常符合自己的情况,一些建议也非常有用。
- 2、不需要再对号入座了
- 3、这本书真的有帮助
至少我明白了我原来是错误的
- 4、系统,方法具体可操作。

《克服抑郁完全手册》

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