

《抑郁》

图书基本信息

书名：《抑郁》

13位ISBN编号：9787811064483

10位ISBN编号：7811064480

出版时间：2006-9

出版社：郑州大学出版社

作者：周振基

页数：300

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

《抑郁》

内容概要

有数据表明，我国有2600万抑郁症患者，在自杀的人群中，有80%的人患有抑郁症或是处于抑郁情绪状态中。本书作者为资深心理咨询专家，书中所选案例是作者对近十年来治疗感悟的梳理、提炼。对于普通读者来说，该书结合实例，通俗易懂，可以唤起读者对抑郁的重视，帮助读者正确面对抑郁情绪。对于专业人员来说，本书详细记录了作者在个案咨询中所使用的方法、技巧以及分析思路，具有借鉴意义。

这是本有关抑郁症及抑郁情绪障碍的案例集。书中讲述了十个故事，同时，也比较详细地记录和陈述了作者在个案咨询中所使用的方法、技巧以及分析思路。书本内容通俗易懂，可以唤起读者对抑郁的重视，有助于读者正确面对抑郁情绪。

《抑郁》

作者简介

周振基，1957年生，毕业于中国科学院心理研究所。中国著名的心理咨询专家，多年从事情绪情感、家庭婚姻和神经症的临床心理咨询及治疗。曾应邀担任中央电视台“共同关注”节目嘉宾、北京广播电台“首都生活”心理节目特约嘉宾主持，并与数学杂志社合作心理类专栏。

书籍目录

我不想离婚
幸福的家庭、幸福的女人
噩梦因意外来电而起
堪称完美的结合
被证实的“噩梦”还在继续
“我不想离婚！”
细沙侵蚀的爱
妙语良方入梦乡
齐心协力，修复磨损的爱
走出婚姻的枷锁
亮起了红灯的婚姻
网络与现实的PK
也许无法修复的婚姻
走近心灵的窗口
阻碍心理发展的儿童式思维
开始自己“上路”
心理咨询为我插上了一双飞翔的翅膀
离婚，就是解脱吗？
就这样她离婚了
离婚也无济于事
是幸福生活让她缺乏免疫力
后院起火殃及池鱼
先选大葡萄珠吃的性格
“喝酒就会打人”的阴影
重整旗鼓
说给咨询师朋友们的话
婚姻，需要适应和经营
死，永远不是解决问题的办法
选择死亡的原因就是这么简单？
于婚姻的往事中寻找答案
音乐唤起生命中的死亡暗示
同意不自杀协议书
认识自我审视婚姻
认清方向没有解决不了的问题
脚和鞋，谁更重要？
不愿公开的婚姻
不愿公开的婚姻
克服恐惧、挑战自我
拨开层层迷雾图画泄漏“天机”
十几年“细纱磨眼”般的痛苦让她不敢“睁眼”
妙语引路转观念巧思自助解谜团
亲人的理解为走向心理健康铺平道路
补办婚礼庆贺重现幸福笑颜
未解的疑问
从失去母亲的创伤中走出来
母亲的离去让儿子不知所措
以柔克刚的治疗技巧

《抑郁》

竹影扫阶尘不动月穿潭水了无痕
逐步抽离，减轻心中的悲伤
主动权永远掌握在自己手中
走出自卑的阴影
冷冷清秋中的来客
“自己不如别人”在作祟
心理咨询使他的情绪“阴转晴”
优点总会多于缺点
消除自杀因素的深层辅导
非理性思维导致非理性认知
理性认知引导理性行为
心理专家的话
我可以说“不”了
“我怎么就学不会说‘不’呢？！”
糖吃多了也会腻人，教育孩子也不能仅用“夸”
音乐为梦插上翅膀
神奇的“自我发展疗法”
艰难的“不”助她前行
似是节外生枝
尘封记忆叙缘由
柳暗花明展笑容
娓娓道来咨询经
突如其来的降职
背向阳光的人看到的总是阴影
缺少异性关爱的童年
得失不由人
透过阴霾，感受阳光的温暖
阳光照耀下总会感到有些刺眼
换个角度，原来生活是如此美好
丁香花开了
莫名的压力无果的咨询
无形的压力扭曲着幸福的婚姻
无声无息的离去
他，不能否定自己
难以进行的咨询
抗拒情绪源于童年的经历
艰难进行的会面
为何是无效的心理辅导
我们要时常睁开“第三只眼”

章节摘录

书摘幸福的家庭、幸福的女人 这是一个在别人眼里认为非常幸福、美满的家庭。丈夫是北京一家著名科研机构的副研究员；妻子是一家外资企业在中国从事电子商务公司的部门经理；女儿在一所北京所有家长恨不得都想把自己孩子送进去读书的重点中学，读初中一年级。丈夫的父母远在东北偏僻的乡村，由丈夫的兄弟照顾着；妻子的父母在离休之后，回到温暖的江南一个中型城市生活，衣食无忧，由妻子的妹妹和一个弟弟照顾着。双方父母都在安度自己的晚年，不用他们操心。一家三口住在北京城西一套自己购买的一百六十余平方米的日子里，丈夫每天开着黑色的“广本”车送妻子上班；如果时间合适，下班的时候也来接妻子回家。每当双方各自朋友有聚会的时候，只要时间允许，夫妻二人必双双挽臂而来。丈夫的玉树临风，妻子的窈窕婀娜，引来多少羡慕、嫉妒的目光。这样的家庭有谁不希望自己也拥有呢？他们也确实幸福。结婚的时候，在给对方手指戴上戒指的那一刻，双方都铁了心地把对方当做自己一生最钟爱的人，那时他们的内心都充满了甜蜜的幸福感。结婚一年后，可爱、漂亮的女儿降生了。在女儿成长的欢笑声中，他们更加感到幸福。感受着幸福，夫妻每天都在忙着自己的事情，也体验着成功的喜悦。丈夫的科研课题不断，在自己的研究领域中名望愈来愈大，四处有人邀请讲学，甚至还有国外的研究机构。妻子在单位的专业水平认可度愈来愈高，以致后来连外国老板每次到中国来视察自己企业的时候，都不忘记见一面这个能干的、漂亮的中国女雇员，并着实地夸奖一番。当然，他们的经济收入也在这种幸福感中向上飙升，向着全家年薪50万元的标尺冲击。

这种幸福的感觉一直持续着、持续着，尤其是妻子，觉得自己是天下最幸福的女人。拥有不错的职业，方方面面对自己的评价很好；女儿聪明伶俐，学习从来不用自己操心；经济收入已经达到只要自己想买东西，可以不必过多考虑价格问题；双亲身体健康，晚年保障，从来不给自己添麻烦，还可以借经常出差的机会回去看望一下、留下一些钱表示自己的孝道。更主要的是有一个理想的、事业有成的丈夫，虽然经常出差，有三分之一的时间不在家，但是他不不论走到哪里，都惦记着自己的妻子和孩子，每天必打电话问候。尽管两人每天工作很忙，然而每星期平均两次的夫妻生活，让双方都感到自己要融化在对方的身体上了。所以妻子坚信丈夫深爱着自己，深爱着这个幸福的家。自己是天下最幸福的女人。

噩梦因意外来电而起 直到一个多月前的一天，年关将近，公司里的外地员工都在议论着何时订票回家团聚，给自己的父母或是爱人带回什么礼物。这时的她也在暗自盘算着一家三口何时离京到丈夫父母的家中探望。这些年来，每到过年的时候他们都要在公婆那里度过。婆婆已经因为脑血栓瘫痪在床七年了，而丈夫不能尽孝照顾母亲，只好利用过年的时间回家看望。她认为合情合理。自己的父母身体尚好，每年都要来京两三次，每次可以住上一个星期左右；自己也经常会去看望他们。而作为媳妇，不能照顾生病的婆婆，确实也有些歉疚。所以当七年前丈夫提出这样的建议时，她很爽快地就答应了。这时的她一点也没有感到已经拥有十三年的幸福感就要化作云烟，可能再也不会回来了，十三年的生活正面临着翻天覆地的变化。忙完了单位的事情，她回到了家中。学校已经放寒假了，女儿到丈夫弟弟家中找弟弟的女儿一起玩，准备住一个星期。丈夫下午已经打电话告诉自己晚上有一个应酬不回来吃饭。所以，她在离居住的小区不远处一家经营江南菜的餐厅吃了饭。此时，她半躺在客厅的沙发上看着电视。突然，电话铃响起。她拿起电话，是一个陌生女人的声音，喊出了她的名字。她很诧异，自己不认识这个女人。那个女人自我介绍说自己姓叶，是她丈夫的朋友，在网络聊天中认识的，已经将近四个月了，而且关系很密切！之所以知道她家的电话和她的名字，都是她丈夫告诉的。现在就在小区门口，希望能见面谈一谈。她懵了！几分钟，只有短短的几分钟，仿佛整个世界都在她的眼前崩塌了。她禁不住浑身战抖，喉咙发干，说话困难。但她毕竟是做了近十年的企业高级管理人员，与人打交道的经历锻炼了她的应变能力。于是她克制住浑身的战抖，镇静了一下自己的情绪，告诉对方二十分钟后在附近一家茶馆门口见面。放下电话，抬头看了一眼墙上的挂钟：9点37分。她不相信这是真的！强烈的念头是打电话找丈夫核实。但她怕自己控制不住情绪，同时也是女人的心细和谨慎，只给丈夫的手机发了信息，说是自己一个人在家有些不安，要求他尽快回家。强打精神，稍事打扮，她如约来到那家茶馆的门口。这家茶馆有如京城内所有的茶馆一样，门口的灯光都比较暗淡。远远的，她可以看到在门口昏暗的灯影下有一个身穿大衣的女人身影，一头长发似瀑布般披在肩上。见到这个身影她停顿了一下，感觉心脏在怦怦跳，呼吸也急促了一些。但她还是咬了咬牙，快步走到了这个女人的面前。“我姓陈，是赵明军的爱人。是你找我吗？”她站在那个女人面前，没有伸手，没有表情，拿出面对自己下属的神情，冷冷地说。只是在这句话中加重了“是赵明军的爱人”的语气。两个女人走进茶馆，在一个偏僻的角落坐下。这里的灯光明亮一些，

她可以看清面前这个自称姓叶的女人。这是一个不到30岁的女人，明眉皓齿，一双眼睛仿佛会讲话，一套剪裁得体的黑色职业装衬托出纤细的身材。一头黑发披在肩上，随着她讲话时的动作时而摆动着。从这个女人嘴里得知，她叫叶媚，29岁，曾经有过一次失败的婚姻。一年多以前从东北的一个小城市来到北京，现在是一家合资公司的公关小姐。离开家乡前与男朋友分手，来北京后朋友不多，平时没事儿的时候喜欢上网聊天。在三个多月前的一次网络聊天中结识了她的丈夫赵明军，并对他有了好感，觉得两个人很谈得来。相识一个多月后，他们在她租住的房子里发生了性关系。之后的一段时间里，两个人也曾多次幽会。后来赵明军提出要终止两个人的关系，并给了她5000块钱作为补偿。但是叶媚不愿意，虽然收下了钱，但是仍然与赵明军有往来。直到两个多星期前，赵明军到深圳出差，她利用双休日追到深圳，来到赵明军住宿的宾馆一起住了一夜。她知道赵明军有家庭和孩子，但是她不在乎。与赵明军在一起只是为了满足自己的好奇心，或者是为了填补感情上的空虚，还有也是为了性。这次之所以打电话，是因为赵明军要离开她，不愿意与她保持这样的关系了。两个多星期前在深圳时她曾向赵明军提出要1万块钱，赵明军不答应。当时她曾威胁赵明军如果不给她钱，就给赵明军的老婆打电话挑明这件事情。回到北京后几次给赵明军打电话，他都不接。她并不是真要钱，只是用这种方法留住赵明军，不让他离开自己，但是他却不回头。今天晚上打这个电话原本是要找赵明军的，但是听到了她的声音后，马上改变了主意，提出两个女人要见面。既想报复赵明军，也想看看这个让赵明军非要离开自己的女人究竟是什么样子。听着叶媚的叙述，开始的时候声音仿佛从遥远的地方传来，感到心里好疼、身体发颤。后来她逐渐地冷静了，刚才身体的战抖已经停止了，但在心疼的同时又感到一阵阵的恶心，想吐。半个多小时里，除了简单的发问，她几乎没有说话，只是在听。就在这时，她的手机响了——是丈夫的电话。她告诉丈夫自己在外面散步，马上回家。挂断电话后，她站起身，再次用冷冷的眼光看了看叶媚，什么话也不说就向门口走去。身后传来叶媚愤怒的声音：“我还会找你！”这是陈磊然在咨询室一面哭、一面讲述自己“遭遇”的前半部分。 P2-5

《抑郁》

- 31、书中对来访者及治疗中咨询师的所想所虑，记录得非常细致，有意思，想再买一本留存
- 32、个人蛮喜欢这本书的
- 33、这本书对于非心理咨询专业的人是一本浅显易懂的书，通过生活中的实例，穿插一些心理学的专业知识，深入浅出的讲解了如何调试如何疏导心理，对于阅读者来说可以借鉴检讨自己。同时，这本书像是一个心理学知识的陈列馆，让从橱窗外经过的我们看到了心理学的博大精深。要继续深入学习心理学还需要看更多的专业书，但是这本书已经打开了兴趣之门。
- 34、反正我是以后再也不会看这种书了。看别人的痛苦也会痛苦。
- 35、这本书以一个心理咨询师的手记的形式，记录了十个关于抑郁症和抑郁情绪障碍的个案以及心理咨询的全过程。内容充实，文笔很好，文风朴实，显示了一个成熟的心理咨询师的功力与素养。这十个个案，涉及了人生成长的各个侧面，如婚姻、家庭、亲子、社会适应等方面，咨询过程虽然专业，但是在运用咨询理论和技术的过程中却做到了深入浅出，因此一个非心理学专业的读者，也能从来访者的故事和咨询师的分析中或找到自己的影子或受到触动和启发。我认为这本书既为专业人员和心理学爱好者提供了一个交流和学习的途径，也能让非专业的普通读者学到很多心理学方面的知识从而学会调整自己的情绪和心态。更可贵的是，作者在最后一个个案中，写的是自己咨询不成功的案例，并且对咨询师个人做了心理剖析。这对于心理咨询师来说是非常可贵的。因为这样做需要有勇气、有自信和坦然。他让我们看到了咨询师并不是无所不能的，人性的弱点在咨询师的身上同样也会存在，作为一个成熟的、合格的咨询师，如果不能理性地看到存在于自身的问题、弱点和缺陷，那将有愧于心理咨询工作者的称号。
- 36、对初学者帮助很大，理论和实践相结合，通俗易懂
- 37、都是治疗案例，挺详细的。

1、抑郁症痊愈是一种什么体验？卢思行，QQ12315785 卢思行心理工作室【抑郁症和抑郁症是不同的】有些人说抑郁症是病理性的，有些人说抑郁症是心理性的；有些人说一定要吃药，有些人说不需要吃药；等等；争论不休。其实抑郁症和抑郁症是不同的。简单来说可以这样区分：A类抑郁症。生理性导致的抑郁症，在生活中找不到心因性原因，是大脑相应位置出现了器质性病变。吃药吧。B类抑郁症。心因性导致的抑郁症，创伤后抑郁，一开始是急性的，若未很好处理会变成慢性的，大脑状态也呈现出病理性抑郁症的特征。比如产后抑郁、高考失利后的抑郁，地震灾难后的抑郁。心理治疗为主，吃药为辅。C类抑郁症。缺爱导致的抑郁症（有人称是假性抑郁症），自我认同感缺失，亲密感、归属感缺失，安全感严重不足，生活有弥散性的无意义感，人际交往能力薄弱，人际情感感受性弱。接受缺爱心理治疗吧。参看：小时候缺爱长大后如何正常爱别人？- 卢思行的回答；自己小时候缺爱，但是另一半给予不了怎么办？- 卢思行的回答 如何自我判断自己是属于哪类呢？目前并没有量表。判断方式是：先看自己是不是C类，如果不是，再看自己是不是B类，如果也不是，那么比较不幸了，去医院看看吧。另外两种，可以找心理咨询师咨询治疗。————— C类抑郁症病人是最多的，刚看了排行第一的匿名用户的情况，就是典型的缺爱导致的抑郁症，“一个明明爱护自己的孩子因为生活太难而忽视了孩子内心的痛苦，固执认为按照自己的指点孩子一定会幸福的妈妈”，从小给她一种非常痛苦的接受爱就要失去自由的内心冲突，使她对爱有一种既渴望又恐惧的缺失感。对于缺爱导致的内心的不安状态，她通过不断的思考、思考、思考，快把自己的脑子想坏了，还是难逃抑郁状态，最后通过领悟到了“我必须是真的我，她才能是一个普通的母亲”，与母亲进行了情感隔离，打破了心理上的“共存依赖”关系，领悟到自己与母亲其实是两个独立主体，才逐渐走出缺爱的纠结。她经历了相当程度的努力，让人钦佩。不过从缺爱治疗角度来说，她的治愈程度并不完全。治愈的判定标准简单来说是这样的：1能爱上别人了，爱的能量与他人连接起来了，力比多能有安全感得向外释放了。2敢和别人开玩笑或者恶作剧了，说明攻击性能有安全感得向外释放了。3能独处也能依恋。独处时没有分离焦虑，亲密时没有内心冲突。4每天专注做自己喜欢的事，说明不致过度依赖，自我控制力提升。另外说一句，抑郁状态下，人的心理能量很低，会想抓根稻草，如果受到一点打击就可能想一了百了，非常需要治疗，通过治疗快速补充心理能量才是最重要的第一步。对于非常严重的C类抑郁症病人，虽然是假性抑郁，但是自我攻击的程度过深（比如把30分的外界挫折被自己放大成了100分的创伤感受，不断自我攻击自我折磨自我否定），对自己也造成了心理创伤，也需要吃药作为辅助手段，防止大脑暂时不过度分泌负能量物质；但是吃药只是缓解症状，并不能解决问题。为什么有些人吃药治好了呢？因为在这过程中家人好朋友知道他是“病人”，对他的接近无条件的关心治好了他。所以治好他的不是药，而是情感关系使他的缺爱状态得到了弥补。而此类抑郁症的复发，则是情感关系撤离后，他在缺爱状态下突发新一轮猛烈的自我攻击导致的。ps：我觉得这个说的挺好的，所以转了。目前我在找这个人做咨询，效果确实比较明显。等我痊愈了我再来汇报。

2、凡是不能够杀死你的，最终都会让你更强。——尼采最近在看于娟的一本《此生未完成》，她因癌症逝世，但留下了一本引人深思的书籍，反思癌症。从她的这本书里，看到了尼采的这句话。以前也看到过，今晨格外有共鸣。忆往昔峥嵘岁月稠。往昔的记忆，值得留下，并不是都是正面的情绪。光明之所以有意义，是因为其挣脱黑暗。虽然二元论有所局限，但在这里不妨如此思考。当然，能够用对立统一的观点思索正负面情绪，那么恭喜你。对待负面情绪，昨天在一本书里看到，重要的不是消除症状，而是使自己对焦虑情绪不再如此重视。痛苦的存在，往往是由于我们的解释机制造成的。写到这里，想起《禁闭岛》，想起《黑客帝国》，想起《盗梦空间》。人之所以有痛苦，是大脑的反应，如果控制了大脑，是否就能消除痛苦。这是神经科学的问题，更是一个哲学上的问题。物质消灭了以后，精神是否存在。多少年来，人们在探讨这个问题，答案似乎已经很明白了。但我从来不是一个唯物质论的人。我相信精神本身的力量。精神本身，拥有治愈自我的力量。这是基于大脑的可塑性的，因此并不是没有根据。话说回来，将来会在我的哲学体系中探讨唯物主义和唯心主义的整合的问题。精神的自愈，带有某种神性的色彩。古时的“巫医”，大概就有这个层次的考量吧。既然精神本身拥有治愈的力量，那么一个问题是：是否自信的人便不会抑郁呢？（记得有一本书，名字叫《越抑郁，越坚强》。个人认为，能够与极端的抑郁情绪共生的人，往往也是极度坚强的；同时，那些极度坚强的人，很大比例往往不愿意倾诉，这就导致了负面情绪在心理的堆积，久而久之容易导致抑郁情绪。这里有必要区分“抑郁情绪”和“抑郁症”。但不管怎么说，男人哭吧不是罪，是有很道理的

。所以建议大家有负面情绪一定要学会宣泄。记得高中时候家里有个沙袋，否则可能抑郁症会来得更早一些。)那么，回到这个问题：自信的人是否不会抑郁呢？根据以上括号中的论述可以看出：其实恰好相反，曾经自信的人，特别是自信的同时又有完美主义倾向的人，更容易患上抑郁症。有时候，自信是自卑的反应。用牌局来理解吧，为何有人明明一手烂牌，却能凭借虚张声势赢得牌局；同样，自卑的人为了“逃避自卑”，往往会生发出一种“自信的表象”。当然，天生的自信者是否有此心理，不得而知。但从阿德勒的《自卑与超越》，不难看出，自卑的意义不可忽视。阿德勒把生命的动力总结为自卑的力量。有了自卑，就仿佛有了“第一推动”。在阿德勒看来，人类的许多活动，都源自自卑。即便有些看似“自信”的行为，背后的机制往往也离不开自卑。其实，我们只要记住一点就不难理解本篇文章的主旨，这个关键点就是：事物往往多是相反相成的。看清楚相反想成，个人认为是哲学史上的一次飞跃。无论是机械唯物主义还是静态的形而上学，忽视了这一个问题，其推导和结论往往显得略微单薄。说到“紧张”与“焦虑”的价值，不得不提到人类本性中的防御机制。面对危险，合理的做法并不是无所畏惧，道理很简单：一味的勇敢，很可能使你丧命。譬如，考虑一下小鼠试验吧：给试验小鼠注射抗焦虑、抗抑郁的药物，明明不怎么游泳的小白鼠会变得对水无所畏惧，甚至直接会跳进水里，最终筋疲力竭，只能等待救援。抑郁症的本质也是一种这样的防卫机制。对于危险，我们第一反应往往是发愣，然后是逃跑。这里面有很深层次的生理学和心理学机制，将来有机会专门探讨。回到今天的话题，自卑导致自信，自信与自卑是一体两面的。因此，有时，自信并不等于坚强。有的时候，自信是一种逃避机制，也就是说，有时，自信是个体对于潜在威胁的一种忽视。这是我的一点点推导。从自信走向坚强，更多时候需要一种磨砺。前面的文章说过，抑郁症患者不代表其不坚强，也不代表他（她）悲观。就我个人而言，要强本质正是导致抑郁的深层次根源。只不过在面对外界的刺激的时候，有时候因为个人心理对问题的“解释”，导致了认识的偏误，从而导致了极端化的思维。说到“思维偏误”，其实这个概念也是人为“建构”的。自从接触了“建构主义”理论以来，经常以此来怀疑一些看似稀松平常的命题。多数时候会有更深层次的理解。其实，“意识形态”本身，就是一种“建构”。不得不承认，我是很有“怀疑主义”倾向的。这里要提到精神病患者的思维特点，以说明问题。我们可以从《天才在左，疯子在右》中看到，许多精神病患者（这里主要指精神分裂患者），其逻辑思维往往只是某一个环节有些不合主流，但整体上逻辑性还是很强的。或许是缺什么想什么吧。我们可以看到，许多截肢的人热衷舞蹈。同样，在我接触的精神病患者中，不少是热衷于深度思考的。这让我想起了柴静的一句话：“或许，思想的本质就是不安”。走向坚强的过程，在我身上，体现为对深度思考的追寻。事实上，许多重症精神疾病患者，后来开始热爱哲学。有一个人大家不陌生吧，社会学三大奠基人之一马克斯·韦伯（其余两个是涂尔干和马克思，现在“涂尔干”又翻译作“迪尔凯姆”）。他也是罹患精神分裂之后，才作出一生中最主要的学术贡献的。正如我在这系列文章前面两篇说到的，思想，是人类最后的尊严。

3、一项由英国埃克塞特大学进行的研究表明，霎哈嘉瑜伽冥想对于抑郁和焦虑患者的症状具有益的治疗效果。24个焦虑和抑郁患者被分成了三组：一组接受超过6周的霎哈嘉瑜伽冥想练习（图中SY），一组接受传统的抑郁症行为疗法（图中CBT）例如认知行为疗法（cognitive behavioural therapy）的治疗，第三个对照组未接受治疗（图中Controls）。其中，霎哈嘉瑜伽冥想组与未受治疗组相比，在焦虑、抑郁症状上呈统计显著性地减少，而总体精神健康（mental health）问题明显好转。在取得改善的程度上，霎哈嘉瑜伽冥想组也比采用认知行为疗法（CBT）的一组提高了。这项研究显示，霎哈嘉瑜伽冥想对改善焦虑和抑郁症状有显著的影响，它对心理障碍（the disorder）的作用比认知行为疗法（CBT）更明确显著。

《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