

《走出抑郁症》

图书基本信息

书名：《走出抑郁症》

13位ISBN编号：9787111510151

出版时间：2015-9-1

作者：王宇

页数：264

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

《走出抑郁症》

内容概要

谁懂我心，聆听抑郁

如果抑郁不曾流淌过我的生命，想必我永远都不会知道自己是谁，将走向何方

抑郁的目的在于迫使你停下来弄清楚自己是谁，将走向何方。它要求你给自己定位，这虽然痛苦，却是产生转变的驱动力。

——P.吉尔伯特

当我陷入抑郁的时候，还无法很好地理解这句话。当我走出抑郁的时候，才发现：如果抑郁不曾流淌过我的生命，想必我永远都不会知道自己是谁，将走向何方。

抑郁，让死亡离我如此之近。但也正是因为死亡的存在，才让我体会到了生命的意义在于爱与希望！正因为爱没有消融，希望没有泯灭，才让我走出抑郁，找回了自我。但处于抑郁之中的时候，我的眼前只有绝望。我试图让自己相信还有未来，但也仅仅是一种自我安慰罢了。我似乎只剩下在绝望中坚持的权利，但也正是这种在绝望中的坚持，才真的让我一点一点地看到了希望。当曙光最终突破了黑夜的壁垒，我看到了因为“爱”而萌生的动力，因为“希望”而产生的坚持。正是爱与希望让我变得坚韧，并重见蓝天！

本书从曾经的患者及现在的心理咨询师两个不同的身份与角度而写，希望能够给绝望中的你一点希望，给无助的你一点力量，能做到这一点是我最大的欣慰。

《走出抑郁症》

作者简介

王宇
南京森知心理咨询中心主任，国家二级心理咨询师。兼任江苏卫视情感后援团专家，《金陵晚报》及《东方卫报》公益心理咨询平台心理专家，心理咨询师资格考试考前辅导教师。擅长抑郁症、强迫症、焦虑症、恐惧症等各类神经症的心理咨询与治疗。
南京心理咨询网：<http://www.025xl.com/>
本书配套视频讲座请登录：<http://www.025xl.com/yiyu/>

书籍目录

赞 誉	
推荐序一	
推荐序二	
推荐序三	
前 言	
第1章 抑郁人生 /1	
内心的挣扎 /1	
滑落的青春 /4	
为什么会是我 /6	
我在干什么 /8	
困兽之斗 /10	
“最后的晚餐” /13	
死亡的诱惑 /15	
因为有爱 /18	
渐见光明 /22	
新的生活 /27	
勇往直前 /31	
真实的生活 /34	
尾声：蜕变 /37	
第2章 抑郁的初步治疗 /39	
认识抑郁 /39	
情绪 /43	
思维 /44	
行为 /45	
想象 /45	
生理 /46	
抑郁的诊断 /47	
抑郁产生的原因 /48	
遗传因素 /49	
成长经历 /49	
生活信念 /50	
内在驱力 /50	
刺激事件 /51	
社会文化 /52	
如何治疗抑郁 /53	
初步治疗 /55	
治疗生活 /55	
我们如何做 /57	
放松方法之一：走路时的放松术 /60	
放松方法之二：冥想放松术 /60	
放松方法之三：呼吸放松法 /61	
放松方法之四：顺其自然 /61	
情绪的ABC理论 /62	
我们的思维容易犯哪些错误 /65	
“应该”和“必须” /65	
情绪化推理 /65	
草率下结论 /67	

以偏概全 /67
非黑即白 /68
自我中心 /69
责任内化 /70
过滤积极评价 /70
贴标签 /71
对未来的消极预期 /71
如何找到负性思维 /73
运用思维记录本 /73
如果情绪可以讲话它将对我说什么 /74
通过“问题”了解自己 /75
学会感觉 /76
如何挑战负性思维 /77
理性思维 /77
用“心”改变 /80
实践验证 /85
挑战负性思维的其他方法 /86
信息卡技术 /86
敢于冒险 /88
积极的自我暗示 /89
第3章 抑郁的深入分析 /91
抑郁与完美主义 /91
探究完美主义 /96
创伤性经历导致的“完美主义” /100
维系优越感导致的“完美主义” /106
完美主义的表现 /112
病态要求：“应该”和“必须” /112
自卑与自负 /120
放弃：逃避生活 /124
自残与轻生：深深的自恨 /128
迷失自我 /134
如何摆脱完美主义 /136
停止战争：摒弃理想化自我 /136
现实：敢于面对不再逃避 /141
不再“表演”，活出真实的自己 /146
纯真之心：不再为荣誉而活 /150
“战略方针”的改变 /154
“知道”不等于“领悟” /161
真正的治愈：回归真我 /172
案例：一位抑郁患者的心理分析 /174
第4章 抑郁与人际关系 /182
抑郁与人际关系 /182
别人都看不起我 /183
一切都是我的错 /187
挥之不去的“伪装感” /191
无法停止的“愤怒” /193
社会比较：我是一个失败者 /197
我找不到朋友！ /200
爱与性 /204

《走出抑郁症》

第5章 抑郁与工作 /216

抑郁与工作 /216

学校与工作的选择 /217

工作中的完美主义 /219

只能成功，不能失败 /223

工作为了什么 /227

第6章 与抑郁有关的具体问题 /231

伪抑郁患者 /231

亲人可以做点什么 /233

关于药物 /236

关于心理治疗 /238

后记：找回自我的旅程 /240

参考文献 /242

《走出抑郁症》

精彩短评

- 1、精神分析中毒太深。
- 2、真的是解答了我长久以来的疑惑，收获很大，值得再读。
- 3、看了一半，看不下去了。认知疗法好是好，但抑郁状态下的臣妾做不到啊啊啊啊
- 4、写得像小学生作文

《走出抑郁症》

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