

# 《走出忧郁》

## 图书基本信息

书名：《走出忧郁》

13位ISBN编号：9787544216210

10位ISBN编号：7544216217

出版时间：2000-10

出版社：南海出版公司

作者：特雷弗·巴恩斯

页数：213

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)

# 《走出忧郁》

## 内容概要

走出忧郁，ISBN：9787544216210，作者：（英）特雷弗·巴恩斯著；杨雯，赵之援译

# 《走出忧郁》

## 书籍目录

序

与你一同抑郁症：我们何时走出困境

关于本书

第一章 生命的黑狗：认识忧郁症

第二章 每个人都可能

第三章 如何摆脱忧郁

第四章 出路

第五章 不要放弃希望

第六章 关怀我、倾听我

第七章 珍惜快乐的想法

第八章 连接桥梁：加入团体

结语 你不孤单

# 《走出忧郁》

## 精彩短评

- 1、忧郁，抑郁都离开，通通通通通通通通都离开！
- 2、确定我已有十多年的抑郁症病史.....不过把depression翻译成忧郁症，让人感觉这是一种富贵病。

# 《走出忧郁》

## 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)