

<<不抑郁的活法>>

图书基本信息

书名：<<不抑郁的活法>>

13位ISBN编号：9787508625652

10位ISBN编号：750862565X

出版时间：2011-1

出版时间：中信

作者：罗伯特·L·莱希

页数：308

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：<http://www.tushu007.com>

## <<不抑郁的活法>>

### 内容概要

我们为何总不开心?据统计,2009年,13个美国人中就有1人受到过至少1次强烈的抑郁情绪困扰,1/3的美国人会感到难以忍受的无望、痛苦和自我批判与否定,但却从未主动寻求过心理医生的帮助。

在当下的中国社会,抑郁人群的潜在数字可能会比美国要高出更多。

抑郁,到底从哪里来?我们如何正确辨别、认识自我的抑郁情绪,并找到合理的解决方案?

本书作者罗伯特·I·莱希博士是一位国际上备受尊敬的认知心理学家。

他总结25年临床心理治疗的经验,写就了这本通俗易懂又具实操意义的抑郁自助手册。

作者详尽分析了抑郁的几种主要心理模式,并提出了具有针对性的解决方法: 如何战胜绝望:“我真是一事无成”; 如何对待自我苛求:“都是我的错”; 如何克服完美主义:“我无法忍受错误”; 如何找到人生动力:“我就是什么都不想做”; 如何克服犹豫不决:“我简直无法作决定”; 如何克服思虑过度:“我总是胡思乱想”; 如何让友谊更有价值:“我想获得朋友的支持”; 如何克服孤独感:“让我一个人待会儿”; 如何巩固伴侣关系:“你还爱不爱我”。

## <<不抑郁的活法>>

### 作者简介

罗伯特·L·莱希博士 世界备受尊敬的认知心理学家，在认知心理治疗领域享有国际盛誉的先锋作家和发言人。

现任美国认知疗法协会(AICT)会长、国际认知心理治疗协会主席、美国行为和认知疗法协会会长、美国认知疗法学院院长。

出版作品15部，其中包括全美畅销书《治疗焦虑》。

曾被包括《纽约时报》、《福布斯》、《财富》、《商业周刊》、《今日心理学》、《华盛顿邮报》、《妇女健康》、《悦己》和《今日美国》在内的媒体专题报道。

## <<不抑郁的活法>>

### 书籍目录

第一章 什么是抑郁 第二章 抑郁者的思维特征 第三章 如何战胜绝望：“我真是一事无成” 第四章 如何对待自我苛求：“都是我的错” 第五章 如何克服完美主义：“我无法忍受犯错” 第六章 如何找到人生动力：“我就是什么都不想做” 第七章 如何克服犹豫不决：“我简直无法作决定” 第八章 如何克服思虑过度：“我总是胡思乱想” 第九章 如何让友谊更有价值：“我想获得朋友的支持” 第十章 如何克服孤独感：“让我一个人待会儿” 第十一章 如何巩固伴侣关系：“你还爱不爱我” 第十二章 如何过上不抑郁的生活：“我能够彻底战胜它吗” 第十三章 最后的话：太阳升起来了，天亮了 附录a 抑郁症的生物治疗 附录b 进一步治疗的资源 致谢

## <<不抑郁的活法>>

### 章节摘录

插图：很多没有严重到被诊断为抑郁症的人都有某些抑郁症状。

事实上，在6个月的周期内，1 / 5的成年人与1 / 2的儿童和青少年都反映有某些抑郁症的症状。

虽然抑郁症在幼儿中不是很普遍，但在青少年中却是个大问题，而且还呈上升的趋势。

这给我们敲响了警钟，不仅因为我们希望青年时期应成为欢乐和乐观的人生阶段，还因为一半患有抑郁症的儿童将成长为抑郁的成年人。

此外，不幸的是，年轻人的自杀率居高不下。

为什么我们比以往更加抑郁？

心理学家琼·特文齐（Jean Twenge）发现，过去50年内抑郁症的增长与个人主义的蔓延和社会交往的减少是相对应的。

在19世纪，几乎没人独自生活。

然而，现在大约26%的家庭是单身家庭。

在后面的章节中，我们将更仔细地审视孤单和人际关系问题是如何引发抑郁症的，其他历史和文化倾向也是帮凶之一。

不断更新的时尚可能会使你感到自己正在落伍，电视上持续不断的坏消息可能会让你对生活感到悲观，建立在信任基础上的社区的减少可能带给你愤世嫉俗的世界观。

此外，特拉齐认为，过高的期望和自恋倾向，也与焦虑症和抑郁症患者的增加有关。

有自恋癖的人，会一味强调自己很棒，而不管实际做了什么。

有自恋癖的年轻人在刚开始工作时会沉浸在不切实际的虚幻期望中，幻想即刻成功。

特文齐还认为，权利意识和虚幻期望的出现，也跟焦虑和抑郁的出现相对应。

我们期望的越多，感觉失去的就越多。

## <<不抑郁的活法>>

### 媒体关注与评论

这是一个焦虑的时代，我们无可避免身陷其中。

如何免除焦虑带来的痛苦，摆脱焦虑的逼迫，守住自己情绪和生活的重心？打开这本书，是寻求帮助，获得有效方式的一个好途径。

——王琤《心理月刊》执行主编假如你感到抑郁，本书就是为你而写的。

它由世界顶尖的认知行为疗法专家撰写，对抑郁症作了周详而全面地说明，并提供了如何运用有效方法克服抑郁的建议。

——克里斯托弗·费尔伯恩博士 牛津大学精神病学教授本书为处理最常见的抑郁问题提供了清晰、简明和实用的参考指南。

这是一本立刻就能拿来使用的书，引人入胜又富于启迪。

——阿利森·哈维 加州伯克利分校心理学教授莱希博士将严密、易懂、可读有机结合起来，他的这本新书是独一无二的，将给饱受抑郁折磨的人提供真正的帮助。

——托马斯·乔伊娜教授 布赖特-伯顿心理学奖获得者这本极具可读性和实用性的最新力作，为战胜抑郁症提供富有同情心和友善的帮助。

我强烈向大家推荐此书。

——G·特伦斯·威尔逊博士 奥斯卡·K·布洛斯心理学奖获得者

<<不抑郁的活法>>

编辑推荐

《不抑郁的活法》：美国专业心理学会推荐读本牛津、耶鲁、加州大学等国际知名院校心理学院系推荐阅读《心理月刊》执行主编王琿倾力推荐忙碌上班族的抗抑郁完全手册

## <<不抑郁的活法>>

### 名人推荐

这是一个焦虑的时代，我们无可避免身陷其中。

如何免除焦虑带来的痛苦，摆脱焦虑的逼迫，守住自己情绪和生活的重心？打开这本书，是寻求帮助，获得有效方式的一个好途径。

——王琿《心理月刊》执行主编假如你感到抑郁，本书就是为你而写的。

它由世界顶尖的认知行为疗法专家撰写，对抑郁症作了周详而全面地说明，并提供了如何运用有效方法克服抑郁的建议。

——克里斯托弗·费尔伯恩博士 牛津大学精神病学教授本书为处理最常见的抑郁问题提供了清晰、简明和实用的参考指南。

这是一本立刻就能拿来使用的书，引人入胜又富于启迪。

——阿利森·哈维 加州伯克利分校心理学教授莱希博士将严密、易懂、可读有机结合起来，他的这本新书是独一无二的，将给饱受抑郁折磨的人提供真正的帮助。

——托马斯·乔伊娜教授 布赖特-伯顿心理学奖获得者这本极具可读性和实用性的最新力作，为战胜抑郁症提供富有同情心和友善的帮助。

我强烈向大家推荐此书。

——G·特伦斯·威尔逊博士 奥斯卡·K·布洛斯心理学奖获得者



<<不抑郁的活法>>

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:<http://www.tushu007.com>