

# 《别做不快乐的人》

## 图书基本信息

书名：《别做不快乐的人》

13位ISBN编号：9787519301125

出版时间：2016-7

作者：靳东

页数：230

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《别做不快乐的人》

## 内容概要

世界卫生组织统计，全世界抑郁症患者达3.5亿人。预计到2020年，抑郁症将跃至全球第二大疾病。目前而言，中国人对这个疾病的认识仍处在萌芽的阶段，很多人不快乐，是因为内心的抑郁。自己不承认，外人不理解。作为抑郁症或者潜在的抑郁症人群，应该怎么办呢？放任自流，让自己成为抑郁症的奴隶，还是自救，做自己生命的主人？通过这本书，每个人都可以成为自己的心灵医生，通过自身的表现和症结，不断地进行自我治疗，走出抑郁的泥潭，从此做个快乐的人。

# 《别做不快乐的人》

## 作者简介

靳东，1980年出生，湖南人。网络作家，心理学家，大量作品在新浪博客中被推荐，中华励志网上受网友好评及关注。曾受邀做客天涯访谈，受到了中国青年网、中青在线等数十家网站及媒体的报导。

# 《别做不快乐的人》

## 书籍目录

### 第一章 抑郁症，你究竟离它有多远

不快乐，你的心灵“短路”了

痛苦或愉悦都可能引发抑郁症

抑郁产生的心理原因

成功障碍：抑郁的危害

拨开抑郁的迷雾

用行动构筑抑郁的防线

内疚或自责将你推向深渊

谨防狂躁型抑郁症

警惕滋生“认同上瘾症”

疑病：情绪冲击下脆弱的心

敌意：抑郁者心灵的扭曲

心灵贴士ABC

### 第二章 别让抑郁症毁了你的

人生是什么让你成为“哑巴”

他为什么会如此冷漠

透视人性弱点，处理好人际关系

抑郁后的恐惧与躲避行为

克服社交恐惧症的方法

克服人际交往中的羞涩心理

失恋之后不能自暴自弃

用人际关系告别孤独感

心灵贴士ABC

### 第三章 摆脱抑郁枷锁，必须克服自卑

不自卑，就不会有伤害

及时为自己的性格会诊

突出自己的长处和优点

拥有自信可以赶走抑郁

赶走自卑，你就是一个强人

自我认同才会被群体认同

学会欣赏自己的美好

重塑自我：走出自卑的阴影

心灵贴士ABC

### 第四章 破解抑郁症的“晕轮效应”

说说抑郁症的秘密

客观评价，不要自己吓自己

抑郁不是潮流时尚，不做伪装的粉丝

告别歧视，走出失落阴影

不要在童年种下抑郁的种子

抑郁对青少年成长的影响

享受老年人的天伦之乐

心灵贴士ABC

### 第五章 从意识上消灭抑郁的萌芽

接受你不能改变的

与抑郁停战：尽情地释放

抑郁喜欢完美主义者

把缺憾看成另一种美

## 《别做不快乐的人》

不要将自己看成病人

抑郁的人要学会不抱怨

重要的是你在做什么

宽恕的真谛，从爱自己开始

心灵贴士ABC

第六章 从根本上杜绝抑郁情绪的蔓延

改变三种危险的性格

走出抑郁的关键是自我完善

跳出情绪的泥潭

参考借鉴，而非模仿照搬

善用语言柔道面对批评

告别怀才不遇的烦闷

跳出思维的陷阱

选择死心塌地地放弃

不要被孤独感缠绕

心灵贴士ABC

第七章 戒掉一根筋的思维

与其逃离不如释放压力

一点点化解压力

不要害怕犯错

摒弃不易察觉的认知扭曲

不让自己跌入情绪牢狱

爱上瘾时会生病

学会妥协才能方便自己

不要介意别人的批评

心灵贴士ABC

第八章 赶走内心的那些“坏感觉”

你也是别人眼中的风景

不要在意别人的眼光

培养快乐的心境

自我价值不等于成功

你要的岁月都会给你

你可以把一颗柠檬榨成柠檬汁

要远离不良心理

为“忧虑心理”筑一道墙

学会不在意

希望要长留心间

心灵贴士ABC

# 《别做不快乐的人》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)