

《戰勝憂鬱》

图书基本信息

书名：《戰勝憂鬱》

13位ISBN编号：9789575224769

10位ISBN编号：9575224760

出版时间：20040601

出版社：聯合文學

作者：聯合文學 聯合報健康版共同策劃

页数：176

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

《戰勝憂鬱》

內容概要

根據世界衛生組織的推估，到西元二〇二〇年時，憂鬱症將排名戕害人類十大疾病的第二位。身處一個人口爆炸、資訊爆炸、誘惑爆炸、焦慮爆炸的世紀，想避開煩躁的心病纏身，非懂得情緒管理、培養情緒智慧不可。憂鬱不比一般肉身上的疾病，在傳統印象的制約下，憂鬱症病患常被視為EQ低、軟弱、無病呻吟、抗壓性差而遭輕忽或指責，終致加重病情或醞釀成悲劇。當大眾紛紛為報紙上一則則傷逝的訊息扼腕時，別忘了愛心、關心與理解才是真正的靈藥。陪憂鬱症人士嘔吐一回，傾聽他們的吶喊，然後就能理解藍色靈魂裡的寂寞指數。

本書由國內專業的精神科醫師與心理治療師為戰勝憂鬱的社會使命而共同執筆，以深入淺出的學理介紹、簡單易懂的治療方法、真實感人的案例分享、清晰明確的Q&A與最新的憂鬱症新知，引領在情緒惡海中浮沉的你我，闢出光明正面的人生之路。

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