

# 《憂鬱，為何不就醫？》

## 图书基本信息

书名：《憂鬱，為何不就醫？》

13位ISBN编号：9789571343976

10位ISBN编号：9571343978

出版时间：2005/10/31

出版社：時報文化出版企業股份

作者：韓德彥

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)

# 《憂鬱，為何不就醫？》

## 內容概要

韓德彥

桃園榮民醫院臨床心理師、台灣大學臨床心理博士研究。國立台灣大學心理學學士、碩士，曾擔任台大學生輔導中心兼任輔導員、國防部陸軍總部心理衛生中心輔導老師，現為桃園榮民醫院臨床心理師、實習課程督導心理師，且繼續攻讀台大心理博士學位中。

# 《憂鬱，為何不就醫？》

## 作者簡介

很多人問：投資什麼東西報酬率最高？股票、基金、不動產？其實在我們當今所面臨的時代，應該是以投資自己的報酬率最高。雖然人生應該投資於學習、健康的道理，許多都人已明白，但台灣社會仍鮮少有人注意到，自己的心理健康狀況也需要好好投資。

曾有研究顯示，華人母親對孩子的關心，多表達於照顧孩子的生理需求、而不是心理需求，或許是這個原因，導致華人普遍較不重視心理健康，因而也間接產生了很多不幸的心理社會事件。而本書即是希望能透過大家熟悉的社會事件與心理案例的解說，喚起社會大眾對於精神健康與心理保健的重視，進而照顧好自己的心理需求，避免陷入心理迷宮而造成身心損傷，同時也能以正確健康的認知來瞭解心理病症，明白如何因應解決。

在本書中，作者以各種社會事件為鏡，引導大家認識這些事件的精神健康與心理衛生意涵，並教導大家一些心理層面的「趨吉避凶」方法，讓讀者能認識精神疾病的種種樣貌，不僅照顧自己的心理健康，更可以在生活中協助已經罹患的病人走出心理幽谷。這本書談到的知識、方法與技巧包括：

- 如何紓解壓力，避免憂鬱？
- 如何幫助自己，跳脫自殺困境？
- 如何練習放鬆技術，減緩失眠、焦慮？
- 如何減肥、戒煙，才能達到最佳成效？
- 如何評估自己的身心功能，及早防範精神疾病？
- 如何減少創傷危害，杜絕家暴及兒童虐待？
- 如何增進溝通技巧，達成雙贏局面？
- 如何提昇認知彈性，面對職場競爭？

另外，一些特殊的精神疾病，如購物狂、躁鬱症、暴食症等的病理機轉，以及一些有趣的民俗現象，如鬼壓床、沖喜、作七等的心理學意涵，也在本書中有詳盡解釋。每一篇文章後面，並附有「韓心理師的貼心提醒」，提供讀者們一些具體有效的處理做法實際解決問題。

# 《憂鬱，為何不就醫？》

## 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)