

《蓝调心情(如何创造轻松愉快的家庭)》

图书基本信息

《蓝调心情(如何创造轻松愉快的家庭)》

内容概要

抑郁症是现代社会广泛流传的一种病症。

从严格的医学意义上说，抑郁症不具有传染性，可他确实会像病毒一样从一个人身上传播到另一个人身上：一个抑郁的人可以向别人传播忧郁和沮丧，至少像一个快乐的人传播彩虹和阳光一样容易。

本书聚焦于家庭，聚焦于家庭在抑郁症中扮演的角色，讨论抑郁症如何在一个人婚姻品质中展现自己，孩子如何使父母产生压抑情绪，而父母又如何无意间把抑郁情绪传给孩子。从而建设性地提出了如何制造良好健康的家庭精神氛围，减少或根除家庭抑郁症，创造健康的家庭生活。

《蓝调心情(如何创造轻松愉快的家庭)》

书籍目录

序言

前言

第一部 抑郁症面面观

第一章 抑郁症：令人困惑的话题

第二章 抑郁症只与大脑化学物质和基因有关吗？

第三章 从家庭系统观看抑郁症

第四章 我们的文化正在伤害我们的家庭吗？

第二部 家庭抑郁症

第五章 继承你家庭中的抑郁症

第六章 婚姻与抑郁症

第七章 家传抑郁症

第三部 治疗并防止家传抑郁症

第八章 创建家庭力量

第九章 在治疗中重新设计和建构家庭

《蓝调心情(如何创造轻松愉快的家庭)》

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