

《不要恐惧抑郁症》

图书基本信息

书名：《不要恐惧抑郁症》

13位ISBN编号：9787108017642

10位ISBN编号：7108017644

出版时间：2003-1-1

出版社：三联书店

作者：(德)乌尔苏拉·努贝尔

页数：198

译者：王泰智,沈惠珠

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

《不要恐惧抑郁症》

内容概要

目前，在抑郁症的领域内，还现存着巨大的宣传缺口。而缩小这一缺口，就是本书的主要意图。它面向所有想了解抑郁症的人群，他们或许是知道或怀疑患有抑郁症，或许是与抑郁症患者在一起共同生活和工作的人。本书所惧的资料，旨在对抑郁症作一个实事求是的评估。它将表明，对抑郁症既不能漠然视之，也不能悲观失望。它同时也表明：对抑郁症并没有一个简单的答案，处方和治疗建议。谁要是想得到一个“最快治愈抑郁症”的模式，那他是会失望的。抑郁是一个综合症，解决综合症是不可能简单的办法的。有一句格言，同样适用于抑郁症患者：“知识就是力量”。有关患者及其亲属，对这个病症知道得越多，他们也就越容易找到一条对待抑郁症的正确途径。

《不要恐惧抑郁症》

作者简介

乌尔苏拉·努贝尔是德国心理学家，《今日心理学》杂志副总编，曾发表和出版多种心理学文章和著作。

《不要恐惧抑郁症》

书籍目录

新版前言

时尚的话题：抑郁症为什么有增无减(导语)

第一部分 到底什么是抑郁症？

一、什么人患有抑郁症

二、为什么抑郁症患者女性多于男性

(一)荷尔蒙的影响

(二)传统妇女地位的影响

(三)消极思维方式的影响

(四)早期童年经历的影响

三、人为什么会患抑郁症

(一)抑郁症的生物学原理

(二)精神、环境和抑郁

(三)“虚假的自我”

第二部分 抑郁症能治愈吗

一、什么时候治疗是有效的

二、药物治疗的必要性

三、心理治疗加药物治疗是最有效的

四、谁可以帮忙

五、建立抑郁症病房的治疗方案

六、患者如何进行自我治疗

(一)学会感觉

(二)学会乐观思维

(三)A-B-C方法适用于儿童

(四)学会轻松地生活

(五)社会支持

第三部分 抑郁症：患者及其身边的其他人

一、抑郁症患者为什么不能“随欲而为”

二、抑郁症患者之间的关系

三、每一个抑郁者都可能走上自杀的绝路

四、抑郁症是否可以成为生活中一次积极的经历

《不要恐惧抑郁症》

编辑推荐

《不要恐惧抑郁症》自1991年在德国出版以来一直畅销不衰，2000年全面修改后第7次出版，成为该领域的典范之作。本书根据最新修订版本翻译而成。抑郁症 - 现代社会的疾患，它已经成为心理障碍中的“伤风感冒”，患抑郁症是不分年龄性别，财富多寡，地位高下，知识高下的。无论是国家总统，市长，思想家，教授，百万富翁，还是平民，男人，女人，长者，幼童.....都可能是患者。对抑郁症知道得越多，就越容易走上正确对待它的坦途。本书将使您了解更多有关抑郁症的知识，帮助您把抑郁变成生活中的一次积极经历。

《不要恐惧抑郁症》

精彩短评

1、解惑不成

2、“ 和我们的前辈相反，我们不再相信上帝，不再相信偶然和命运——我们只相信我们自己。只有我们自己才是幸福的铸造者。由于我们对幸福的期望值很高，所以我们的任务也很重。” “ 辞去现有的工作，提出离婚，买一张飞机票只是为了到另一个城市去喝一杯咖啡。” “ 低下的自我价值观，追求十全十美，过分期望赞赏，难以和其他人划清界限，难以说不，负罪倾向，害怕离别。”

3、普及性读物，过于简单

4、“ 抑郁症患者具有认真负责、团结忠诚、乐于助人、体贴入微的性格。他们善于同情别人，始终意识到自己的责任，攻击性是与他们格格不入的，他们永远囿于过高地要求自己的危机之中。”

5、及时就医是关键，抑郁离生活很近。

6、各种共鸣。

7、心理分析部分写的真心不错（我还满满的列出了十八条书摘嘞），后面的实战训练也就过过眼啦，毕竟抑郁测试我还没到30分喂

8、.....好像没有具体的作用T_T

9、好书。

10、俱无感

自杀的人不是不想活，而是不想再这样活下去。

11、其实现在已经忘了里面讲的什么了。。。。大学时候看的

12、Fear eats soul

13、101004

14、有一阵子，我真的觉得自己得了抑郁症了，非常不开心。后来慢慢看书，学习自我调节，好很多了

15、以理性的态度谈论抑郁症，文章也不繁琐，值得一读

16、人的心思，很难琢磨。人类被自己建立起的社会伦理压垮了。

17、高危人群

18、自评测试38分..= =..果然还是有点

19、母亲的不幸总是会在女儿身上重演，在孩子幼时母亲没法给予孩子毫无条件的爱，于是孩子终其一生都在寻求获得母亲应该够给予的这种毫无保留的爱，而这是不可能的，所以女儿总是处于失落哀伤之中，而母亲，在孩子应该长大独立的时候，却想要和孩子“共生”，阻碍孩子的独立。可怕的是，这样的悲剧会一而再，再而三的重演。

20、【紧张因素：生活的不稳定。职业的机动性，不仅意味着工作岗位的变换，也意味着与其相关的地理和社会环境的变化。地区的改变，使得人们建立和维持长期友谊和关系变得越来越困难了。孤独、寂寞和缺少温馨感，就是这种情感脱离根基的后果。...工作结构的改变，导致了劳动的密集——这就制造了更加剧烈的紧张。】【紧张因素：信息泛滥。】【紧张因素：增速。】【一个患有抑郁症的人，主要在四个方面发生明显的变化：1.思维：“悲观解释模式，是抑郁症患者思维的核心。对未来、对自己、对世界的消极观点，源于把消极事件的原因持久化，包括全球的和个人的；而把积极事件的原因看成是暂时的、特殊的和表面的。”2.情绪：无泪的悲伤。3.行为：无所作为、六神无主和自杀倾向。4.躯体上的征兆：性冷淡、食欲减退或者亢进、睡眠障碍或者嗜睡等】

21、抑郁症成因，主观在思维模式，客观在人生坎坷，又缺乏社会支持。解决之道包括：培养乐观思维方式，写日记，了解自己的需求，自我对话，自我肯定，学会轻松生活等。

22、了解抑郁症入门书

23、拍一下抑郁者的肩膀，对他说“一切都会好起来的”，就相当于对糖尿病人说“你的身体应该多产生一点胰岛素”。

24、由浅入深，对正确认识忧郁症非常有帮助，或许我应该买一本纸质本

25、真实的人格没被看见，真实自我不被接受

26、这是篇论文吗亲

27、看了一半.....mark

对于忧郁症有了更深一些的认识！

《不要恐惧抑郁症》

28、要阿Q

29、讀這類書都會有點恐慌，怕自己在讀的時候把自己的事情往上套，沒抑郁症也搞得自己有抑郁症。結果還真是套得不亦樂乎。書結尾說到“誠實和現實的人容易抑郁，自视较高、充滿幻想的人不容易抑郁”，這個觀點在一篇譯文里也看到過，實在是很傷我的心。不過，對我來說，最要緊的還是建立社會支持。心理學家Alice Miller的名字，還勾起了我的高中回憶，高中那時候最喜歡看心理學了。

30、女性那部分真是分析的特别好。

31、讲得很细。抑郁症成因，主观在思维模式，客观在人生坎坷，又缺乏社会支持。解决之道包括：培养乐观思维方式，写日记，了解自己的需求，自我对话，自我肯定，学会轻松生活等。最后才知道，抑郁是诚实生活的人才会上得的病呀

32、简明的入门介绍。挖出我的抑郁症。

33、挺好的一本书，对我了解朋友的抑郁症还是有些用处的

34、好吧，有点用。

35、全家五分之四的人口过去或现在是患者（剩下一个罹患）能不恐惧吗？

36、居家旅行以及预防抑郁症必备。

37、1.单个人在集体中的根系一旦开始消失，那里的个性就会得以增长，在“我”代替了“我们”的地方，人也就特殊地感到自己的脆弱和不安。

2.一个人对变化了的情况不得不适应的频率和速度决定了他的紧张程度，也就决定了他患躯体疾病和心理疾病的危险程度。

3.未来需要历史

4.不是事物本身，而是对事物的看法使人们不安

5.冥思苦想加深抑郁

38、在迈过那一步之后回头看看，会有种恍如隔世的感觉。

39、“拍着抑郁症患者的肩膀说会好起来的振作起来，如同和糖尿病患者说你的身体应该多分泌些胰岛素一样无意义。”

通俗易懂入门书 最后一部分的最后一节最好看 给你看看抑郁的真相~~

1、我小时候比较口无遮拦，也不知道鬼迷了神马心窍，整天在大喊大叫活着还不如死了算了以及人为什么要活着这种句子。但大约是爸妈心胸宽广过了头或者认为我就是乱抽风，对我这种青春少年期的萦绕于大脑的问题无动于衷，顶多是在房间那头隔着墙壁冲我大声一喊“干嘛呢你”。于是我畏缩的回到屋子里，虚头晃脑开始在笔记本上写作业。如果你掀开我那时候的笔记本，就会看到扉页上写着不着调的我自以为是很有境界的激励自己的话---“其实，死是生的一种解脱”。但这么多年来我从没想过自杀，最不爽的时候我顶多咬牙切齿的想过下辈子一定不要做人要做只懒猫或者飞鸟。在我进入大学的第一个星期，我在学校的医务室里旁观了一位学姐的死亡。在接下来的这三年，周围不少人去以从高处跳下的方式结束了自己的生命，从来也没有听到过学校比较正式的解释，这是我所知的大学的通病，于是大多数以学业压力过大的流言结束。我还是来肤浅的讨论下抑郁症。书中说据估计，有百分之十五的抑郁症患者死于自杀。在大家的印象里，抑郁者基本上是悲观主义者的代名词。就我狭窄的交际圈子而言，在平淡如水的生活中突然被人告知我的一个从未说过话的“有精神疾病”的同班同学在家自杀了。就书中所说，对于所谓的正常人来说，大家都有自我欺骗的能力，成功学各种鸡血书中也要大家这样暗示自己---你是最棒的，你是受人尊敬的，你是值得被爱的，这个世界很美好，你也有能力改变这个世界--尽管可能是一点点---每个健康乐观的人都有一把能将严酷现实遮挡起来的粉红色的保护伞，正如我的某位同学在校内上对于大家讨论这位“有精神疾病”的同学的死的时候发表状态“这种事情，还是不要谈的好”，也许他就算在游戏中也能满血复活吧，竟然能有这么强大的生存能力啊。抑郁者的表现不是这样，他们很少被煽动被蒙蔽：“自我欺骗的危险，抑郁症患者是没有的。别人可以躲闪的东西，他们却可以感受，他们知道自己的界限和可能---他们从虚伪的献媚或平静的自我安慰中看不到慰藉。”多年流行的半杯水的例子说明了这点。乐观的人看到说啊还好还有半杯，而悲观者说唉只剩下半杯了。但其实大家心里都是希望那是一满杯水，悲观者不就是过于诚实的说出了现状么。可是社会是这样子的，它提倡的是与时俱进与神马和谐，这是一个奋斗的年代。它要求你用积极的思维思考我们周围的一切，过于诚实的抑郁者们却被汹涌爬向金字塔顶端的人们踩在底端，大部分时候健康快乐的人们与抑郁者因为思维方式不同而不能沟通，却无法避免。面对不能与之共同前进将自己抛弃的生活，众多抑郁者选择了自杀。“他们并不想逃避生活，而只是想逃避他们生活的状态。”生活带来的是无尽的痛苦与折磨，还有什么能比死神的手掌更加温柔呢？同时还有很多人一直在忍受煎熬，自我拯救是一条出路。其实卡夫卡早就说过，无论什么人，只要你在活着的时候应付不了生活，就应该用一只手挡开点笼罩着你的命运的绝望.....但同时，你可以用另一只手草草记下你在废墟中看到的一切。因为你和别人看到的不同，而且更多。总之，你在自己的有生之年就已经死了。但你却是真正的获救者。不过还有，我们明明想做一头快乐的猪，上天非要安排一个痛苦的思考者的命运的话，自我救赎的办法貌似很难起作用，书中介绍了几种办法。药物治疗与心理治疗是主流趋势，但是作者也并不乐观的说，这些方法的效度和信度也并不是很高。对于大多数已经没有童年的青年和成年人来说，抑郁症很难预防。除去这点，我们可以把它当做糖尿病高血压终身疾病一样罢，身体和精神上的病症有时候可以达到统一的，何况身体上的疾病其实有时候也是无法避免的，我还有养生大师马悦凌的那本《不生病的智慧》，也不知道她这个和曾经风光无限的李一道长的《世上是不是有神仙》是不是一样的呢。。P.S. 题目是突然想起了曾经的一篇蔡琴的《恰似你的温柔》。。。。实在是太不严肃了囧。。。

《不要恐惧抑郁症》

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