

《别了灰色的心灵风暴》

图书基本信息

书名：《别了灰色的心灵风暴》

13位ISBN编号：9787806785850

10位ISBN编号：780678585X

出版时间：2006-10

出版社：上海书店出版社

作者：徐光兴

页数：219

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

《别了灰色的心灵风暴》

内容概要

国内首部描写抑郁症的心理小说！展现与心灵风暴搏斗之惨烈战况，介绍简练实用的科普防治知识，助你战胜21世纪之“灰色杀手”。

全书共分两部分：第1部分是文学与临床心理学的结合，采用经典的心理案例小说的形式，来描写在抑郁症治疗战线上惊心动魄之战况；第2部分是对各类抑郁症的识别，诊断。以及治疗、预防和康复的科普知识介绍，内容简明而实用。其中包括不少国内外有关这一领域里最新研究成果的介绍。

灰色的心灵风暴一定会被战胜，祝愿更多的人能够从抑郁的泥沼中走出来！

本书是徐光兴教授的又一部心理学著作，以抑郁症为聚焦对象。全书共分为两个部分：第一部分以小说的形式包装，讲述并分析了抑郁病症状和抑郁病患者的心理；第二部分则是非常实用的知识，不仅有详细的抑郁病相关知识介绍，而且还有流行的抑郁病自助测试解析。抑郁症是21世纪最流行的情绪疾病，本书是著名心理学学者徐光兴对此病症的最新研究成果，既是国内首部描写抑郁症的心理小说，又介绍了大量简练实用的科普防治知识。所以，本书是一本推荐给抑郁患者及他们的亲朋好友、家属、护理人员的救助佳作。

《别了灰色的心灵风暴》

作者简介

徐光兴，1998年出国留学，专攻临床心理学、精神分析及心理咨询和诊断技术，获心理学博士和教育学博士学位。1998年作为上海市海外高层次留学人才引进回国。2004年由国家公派在日本东京大学任客座研究员。现为华东师范大学教育科学学院教授，博士生导师，华东师范大学心理健康辅导中心主任。主要代表性著作有：

| | | | | | | | | | |
|----------|--------------|-----------------|---------|--------------|------------|--------------------|--------|--------------------|--------------------|
| 《心理医生手记》 | 《情绪智力的测定与训练》 | 《学校心理学~心理辅导与咨询》 | 《临床心理学》 | 《跨文化适应的留学生活》 | 《儿童游戏心理辅导》 | 《奇妙的仪式—强迫症的精神世界揭秘》 | 《心理咖啡》 | 《东方人的心理疗法—禅的智慧与启示》 | 《被禁止的爱—心理咨询师的私密档案》 |
|----------|--------------|-----------------|---------|--------------|------------|--------------------|--------|--------------------|--------------------|

《别了灰色的心灵风暴》

书籍目录

前言
第一部 别了，灰色的心灵风暴——心理案例小说
1. 意外的事件
2. 抑郁的天使
3. 卖花女郎
4. 红玫瑰，白玫瑰
5. 无形的目光
6. 魅力
7. 情绪“感冒”
8. 风云变幻
9. 心灵的风暴
10. 毫无掩饰的时代
11. 起死回生
12. 雾和雨
13. 滋味
14. “精神分析”之旅
15. 重新燃烧起来的火焰
16. 哀伤的情歌
17. 密谋
18. 名利与偏见
19. 红与黑
20. 今夜你要说什么？
21. 尾声：走向未来
第二部 走出抑郁的泥沼
一、如何识别和诊断抑郁症
1. 如何发现和辨认抑郁症——自评问卷
2. 抑郁症的危险因素(1)——应激性生活事件评估
3. 抑郁症的危险因素(2)——家庭生活应激评估
4. 抑郁症的危险因素(3)——工作应激评估
5. 您的孩子有抑郁症吗？——对照与检测
6. 产妇与婴儿抑郁症的辨认
7. 老年抑郁症的辨认
二、抑郁症防治门诊知识问答
1. 抑郁症的起因是什么？
2. 什么是儿童抑郁症，其患病率状况如何？
3. 抑郁症是如何诊断鉴别和进行分类的？
4. 在对抑郁症的各种疗法中，主要的代表性疗法有哪些？
5. 什么是抗抑郁症的药物治疗？
6. 目前医院对轻度和重度抑郁症治疗的主要药物有哪些？
7. 什么是电休克或电痉挛治疗(ECT)？
8. 如何看待心理疗法对抑郁症的治疗效果？
9. 对于抑郁症除了医学和心理治疗，还有没有其他的特殊疗法？
10. 抑郁症是否可以预防？
三、抑郁症康复的简易自我疗法
1. 放松情绪，战胜压力
2. 呼吸与宁静
3. 放松身心，触觉疗法
4. 肌肉松弛训练
5. 体育锻炼，抗病免疫
6. 认知与心理的调整
7. 情感的释放与调节
8. 瑜伽的层次
9. 音乐疗法

《别了灰色的心灵风暴》

章节摘录

车子在街道的夜色中静静地奔驰着。冬季，在有些人眼中是宁静的、神秘的，或者是激动的、充满了商机的；但在某些人眼中，却又像是一个丑陋的满脸皱纹的老太婆，她模样憔悴，昏然欲睡，瑟索颤栗着。他们不喜欢冬天，特别是患有抑郁症的病人。如果冬天是凄风冷雨的天气，那窗外则是一片昏暗。那些情绪抑郁者的精神世界，也会涂上一层灰暗、深沉和落寞的色调。然而，这晚的夜空却泛着很亮的银光，有一轮苍白得出奇的月光，挂在深奥莫测的苍穹上。陶小霞坐在车上，好几次想开口问姐姐静雪，都被丛昌岷博士拦了回去。因为姐姐静雪的脸色特别不好。静雪的脑中突然浮现出一句奇怪的话语：“月光并非照耀着每一个人。”好像是吴玉如以前对她这样说过。为什么不是每个人？人生，又为什么非要有月光的照耀？这话语中有一种令人心痛而深不可测的意味。或许是一种无法再享受到月光的人们心里的哀痛。静雪心想：月光与人生似乎有某种相似的道理，似乎很快就会被人领悟到、捕捉到，让人猜破和理解生活的永恒之谜。然而转瞬即逝，这只是一个人感觉罢了。现在，静雪觉得这句话变得灰暗、模糊和毫无意义了。金三角宾馆坐落在僻远的城郊外，建筑富丽豪华，如同两块打开的巨型麻将牌。坠地现场已被警察用绳条拦了起来，一些感到惊讶和好奇的人群，仍围在旁边指指点点地议论着。静雪在车里拨了个手机号，然后和丛昌岷医生下了车，并且关照妹妹小霞坐在车里等候。“也许，这种场面很刺激人的。你的身体和情绪刚恢复，就不必下车了”。静雪和丛昌岷走近出事现场，一个警察拦住了她。她拨了个手机号，让那个警察接听。那警察朝她敬了礼，查看静雪的证件，然后只放她一人走了进去。死者的尸体已被搬运走了，在她坠落的地点已有一个用白线清晰划出的人形，双手摊开，一条腿蜷曲着。由于坠下的高度太高，死者的身体在与地面接触的时候，溅得血浆迸裂，在冬夜的寒风下，血已凝结成黑褐色。静雪抬头看看宾馆高楼上的夜空，那闪烁着清冷月光的幽暗苍穹，奇怪的高远。她觉得双腿发软，不由自主地跪下来，将一束准备好的白花，放在画出死者人形的白线旁，然后闭上眼睛默默地祈祷着。她内心真是感到无限的悲哀。警察勘查完现场，宾馆的保安人员要开始清洗了。静雪和丛昌岷默默地走向停车场。半路她停了下来，说：“周六下午，我来你的心理诊所吧。”一连几天，寒气严酷，冰雪坚硬，城市如同跌入冰窖之中。但周六下午的心理诊所却仍然十分忙碌，预约咨询的电话铃声此起彼伏，大多数案例都是有关青少年教育问题。静雪与丛昌岷博士约定咨询的时间是三点整，但已到三点十分，在诊室里正在接受治疗的患者似乎还没有结束的样子。她不免有些焦躁起来，时间，对于她这样的人来说，简直就像是抓在手里的～把把金沙，贵重而又容易流失。正有些坐不住时，诊室的门开了，走出两个身材苗条、仪容娟秀的美丽姑娘。其中一个很健康，有一张圆脸，肤色莹洁，白里透红，润泽可爱。她的一双大眼睛泛出明亮的光彩，带有一种野性不羁的慑人魅力，漆黑的瞳仁凝视着静雪的脸孔，毫无拘束地向她嫣然一笑。另一个则无精打采的样子，好像是经过霜打的花叶一样，一种深深忧郁的情绪映在脸上，而她脸上每一个特征，都标明她是被笼罩在一种销骨的哀愁中，但这又给她的那张脸增添了一丝动人的神色。她的眼神黯然无光，仿佛死人般的。“这两个姑娘好奇怪啊。”静雪有些好奇地暗暗思忖道，“一个像是快乐的天使，一个则像是抑郁的天使。”正想着，丛昌岷博士已经把她请进诊室内。“我很高兴，你终于愿意来接受心理治疗了。”“我没这个意思。我认为自己没有问题。”静雪非常干脆地回答。“那你今天来这儿的目的是？你还是在认为，只是替你妹妹小霞找一个优秀的心理医生？”丛昌岷不解地问，“可你妹妹的抑郁症已经完全好转了。”“我非常感谢你这么长期以来一直关心我的妹妹，由于你出色的心理治疗，她确实康复得很好。”静雪心气高傲地说，“我来，只是想询问一下关于抑郁症的信息和知识。”

《别了灰色的心灵风暴》

编辑推荐

国内首部描写抑郁症的心理小说！展现与心灵风暴搏斗之惨烈战况，介绍简练实用的科普防治知识，助你战胜21世纪之“灰色杀手”。 全书共分两部分：第1部分是文学与临床心理学的结合，采用经典的心理案例小说的形式，来描写在抑郁症治疗战线上惊心动魄之战况；第2部分是对各类抑郁症的识别，诊断。以及治疗、预防和康复的科普知识介绍，内容简明而实用。其中包括不少国内外有关这一领域里最新研究成果的介绍。 灰色的心灵风暴一定会被战胜，祝愿更多的人能够从抑郁的泥沼中走出来！

《别了灰色的心灵风暴》

精彩短评

- 1、心理学家写小说。
- 2、抑郁症是一辆发动困难的车子，强迫症是一辆刹车失灵的车子。
- 3、blue.

《别了灰色的心灵风暴》

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