

# 《趟过忧郁那条河》

## 图书基本信息

书名：《趟过忧郁那条河》

13位ISBN编号：9787530943441

10位ISBN编号：7530943448

出版时间：2005-6

出版社：天津教育出版社

作者：(韩)金慧楠

页数：231

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)

# 《趟过忧郁那条河》

## 内容概要

“忧郁不是人类与生俱来的，也不是命中注定的。我们能够通过各种努力去避免。”人人都这样想。

但是，这样的想法对于人类来说只能是一个美丽的幻想。事实上，人生在世，没有哪一个人能够逃脱忧郁的“捕捉”。因为人类作为大自然的生命存在，与大自然相比实在是太渺小、太脆弱了。人生要经历各种各样意想不到的事情，有时疾病缠身，有时经历离别的痛苦，工作，家庭，感情等等的不顺利都会使人的心理状态发生极大的波动。本书的作者金慧楠认为，人类摆脱忧郁是一件幸事，但有时候也是一种不幸。事实上，忧郁并不只出现在身陷绝境的痛苦中，也出现在功成名就之后；既不会偏爱特殊的人，也不会放过普通人。她主张不要逃避忧郁，也别指望把忧郁一脚踢开，我们正好可以借此机会让泪水流出来（适时发泄绝对有好处），这样就会感觉非常痛快，只有经历过忧郁才能够成熟。金慧楠的描述打破了人类对忧郁的固有偏见，告诉我们如何直面忧郁。因此，建议那些正在忧郁着的人们，或者是正在关注忧郁人士的人们要读读这本书。

# 《趟过忧郁那条河》

## 作者简介

金慧楠，韩国著名的精神分析专家，1959年出生于汉城，1987年毕业于高丽大学医院。1988-2000年国立汉城精神医院精神分析专家，现在金慧楠精神分析医院院长。庆熙大学、成均馆医科大学客座教授，韩国精神分析学会宣传理事。

# 《趟过忧郁那条河》

## 书籍目录

忧郁，总爱光顾哪些人 忧郁者经常出现的三个错觉 致依靠赞美才能活下去的人 忧郁男人的最后出路 有爱就不会再忧郁吗 只因你是女人就必然忧郁吗 致言必称忧郁的人 别让亲友的死亡成为你忧郁的理由 婆媳之间的忧郁情结 流泪并不是懦弱的表现 绝对不是“惟你独忧” 忧郁，是诱因还是结果 致对所有的事都感到厌倦的人 致靠暴饮暴食或厌食来缓解压力的人 致靠酒精或毒品来麻醉自己的人 嗜酒者的心理分析 致过分关注自己年龄和容貌的人 致忧郁之极幻想自杀的人 青少年自杀率居高不下的原因 致身心俱疲的人 时代的忧郁，你如何认识 证据一：语言 证据二：电影 证据三：因特网 忧郁时代的推波助澜者——小大人面对忧郁，请摒弃无知和偏见 遭遇什么才有资格忧郁 成功就能远离忧郁吗 男人的忧郁说不出口 一些容易被忽视的忧郁 忧郁之痛的身体表达 为什么独生子女或长子长女更易忧郁 乐观向上的人就不会隐藏着忧郁吗 忧郁真的可以成为创造力的源泉吗 幼儿也能感受到忧郁吗 努力理解忧郁的真正意义 发现忧郁的特殊价值 渡过忧郁的河，你就是英明的人 过什么生活，你选择 抛开坏心情，自由地呼吸 请主动伸出你的手 请不要一味想着战胜孤独 忧郁症患者的会诊单后记 祝福趟过忧郁之河的人

## 《趟过忧郁那条河》

### 精彩短评

- 1、好像没有读完。。也不觉太可惜。就不打分了。
- 2、这是一本非常不错的书,初读的人觉得它太浅了点吧,细读起来很有意义,特别是学过心理学的人,可以从另一个角度去理解启发咨询啊,我就把它推荐给了朋友们.

# 《趟过忧郁那条河》

## 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)