

<<我们都有忧郁症（双色）>>

图书基本信息

书名：<<我们都有忧郁症（双色）>>

13位ISBN编号：9787121203039

10位ISBN编号：7121203030

出版时间：2013-6

出版时间：电子工业出版社

作者：庞金玲

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：<http://www.tushu007.com>

<<我们都有忧郁症（双色）>>

内容概要

本书详细讲解忧郁型病态人格的成因、行为模式以及如何调整。

文中列举了大量真实的患者案例，使读者易理解并能够在事例中找到自身困惑所在，从而抓住矛盾和恐惧的根本，以最为有效的间接手段解决生活中辗转反侧也难以通明的各种学习、工作、婚姻、社交等方面的问题。

通过了解人格心理理论，使我们更加理解社会问题，通达人情冷暖，学会回避社交风险，解决人际矛盾，成为高明的问题终结者和自己的心理医生。

<<我们都有忧郁症（双色）>>

作者简介

80后作家中不起眼的一员，曾在深圳500强企业做秘书，闲暇时写写小说和一些书籍，乐此不疲。后来辞职做起了自由撰稿人，命中注定要与文字打一辈子交道，所以很努力，写过《时间管理》、《人际交往心理学》、《排解压力》、《伊丽莎白王朝》等书。自诩是一个出淤泥而不染的女孩，喜欢做别人不想做的事，喜欢思考一些无聊的问题，喜欢一个人行走，相信追求也相信宿命，最大的梦想是成为像三毛一样的作家。

<<我们都有忧郁症（双色）>>

书籍目录

目录

第一部分忧郁病，就是这样

第一章我们到底怎么了——认识忧郁

第一节 你感觉到忧郁正在靠近吗 3

第二节 困扰你的忧郁从何而来 7

第三节 究竟是什么造成了我们的忧郁 10

第四节 忧郁有什么危害 15

测试：你的忧郁指数有多高 18

第二章什么是忧郁型人格

第一节 忧郁情绪和忧郁型人格有什么不一样 22

第二节 忧郁型人格的五种类型 26

第三节 忧郁型人格有哪些特征 32

第四节 什么样的人会成为忧郁的“意中人” 36

第三章忧郁型人格的思维特征

第一节 究竟忧郁型人格是如何思维的？

41

第二节 这样的性格会导致你的忧郁加深 46

第三节 为什么要挑战你的消极思维 50

第四节 如何扭转自己的思维习惯 54

思考：为什么女人更容易忧郁 58

第四章忧郁型人格的行为特征

第一节 忧郁型人格的行为模式 61

第二节 他们在恐惧什么：忧郁型人格不敢说“不” 66

第三节 忧郁型人格还有什么其他行为特征 71

思考：总是不想吃饭的苦恼 76

第五章为什么我与大伙儿格格不入

——人际交往里的忧郁型人格表现

第一节 忧郁型人格与人际关系有什么关系 82

第二节 如何才能得到上司的认可 87

第三节 到底该如何与同事“亲近” 92

第四节 为什么“宅男宅女”容易是忧郁型人格者 96

测试：职场白领，你是忧郁型人格者吗？

100

第六章为什么别人都那么幸福？

——婚恋里的忧郁型人格表现

第一节 忧郁型人格者的感情世界是什么样的 106

第二节 他（她）到底还爱不爱我？

111

第三节 为什么不愿赞赏自己的伴侣 117

第四节 如何搭建紧密的伴侣关系 120

第二部分忧郁病，我不怕

第七章“我好烦”，如何拥有快乐心态

第一节 到底是什么让我们如此烦恼 126

第二节 如何忘记生活中的不如意 130

<<我们都有忧郁症（双色）>>

第三节	教你如何用SPA来消除烦恼	135
第四节	如何才能重新找到生活的意义	140
第八章	“我为什么天天无精打采”， 如何让自己精神起来	
第一节	教你怎样失声地哭，开心地笑	146
第二节	为什么运动能消除忧郁	150
第三节	如何开心地“吃”掉忧郁	154
第四节	为什么瑜伽能改善你的忧郁情绪	159
第九章	“我好累”，如何放松疲乏的身心	
第一节	为什么听音乐能放松身心	164
第二节	如何从跳舞和练书法中得到放松	169
第三节	如何从旅行和放风筝中寻找乐趣	174
第四节	如何培养正确的兴趣爱好	179
第十章	“我的压力好大”，如何排解压力	
第一节	你的压力从何而来	184
第二节	怎样将竞争的压力变为动力	189
第三节	怎样应对生活中的“不公平”	194
第四节	如何面对大量工作带来的压力	198
第十一章	“我好痛苦啊”，如何面对挫折	
第一节	如何避免触及婚外情这个暗礁	203
第二节	面对亲人的离去，我们应该怎么办	207
第三节	失恋了，天不会塌下来	212
第四节	如何结束单身得到真爱	216
第十二章	“我总是胡思乱想”，如何克服思虑过度	
第一节	为什么非要胡思乱想	221
第二节	如何避免成为牢骚一族	227
第三节	网络时代，如何上网有度	231
第四节	为什么要培养孩子般的性情	237
后记		242

<<我们都有忧郁症（双色）>>

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:<http://www.tushu007.com>