

<<快乐是一种选择>>

图书基本信息

书名：<<快乐是一种选择>>

13位ISBN编号：9787501953783

10位ISBN编号：7501953783

出版时间：2006-6

出版时间：中国轻工业出版社

作者：米勒,米尔

页数：197

字数：100000

译者：唐子明

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>

## <<快乐是一种选择>>

### 内容概要

抑郁对现代人来说决不陌生，我们每个人都可能经历低沉或抑郁。  
本书两平作者是非常资深的心理治疗师，两人再度合作，修订这本不可多得的著作。  
作者以简洁易懂的笔法，解释抑郁的不同成因，分辨哀伤与抑郁的分别。  
哀伤若加上罪疚感，就容易变成抑郁。  
抑郁的生理遗传因素也不容我们忽略。  
本书最重要的部分是如何面对抑郁，怎样处理抑郁背后隐藏的愤怒。

<<快乐是一种选择>>

作者简介

米勒博士 (Dr.Frank Mnirth) 和米尔博士 (Dr.Paul Meier) 是高踞全美畅销书榜首的《爱是一种选择》(Love is a Choice)、《无忧是一种选择》(Worry-free Living) 的作者, 两人合力阳办的心理治疗诊所是世界上最规模的诊所之一。

两位作者先后毕业于美国阿肯色医学院及达拉

## <<快乐是一种选择>>

### 书籍目录

前言第一部分 抑郁症是什么？

第一章 谁会患上抑郁症？

第二章 抑郁症的症状是什么？

第三章 抑郁是自杀的主因 第四章 哀伤是否等同于抑郁？

第二部分 抑郁症的成因是什么？

第五章 遗传是不是一个好借口？

第六章 抑郁的根源有多深？

第七章 情感痛苦的主要原因是什么？

第八章 “好人没有好报”是真的吗？

第九章 抑郁能装出来吗？

第十章 突发的压力对抑郁有什么影响？

第十一章 什么性格容易产生抑郁第三部分 怎样克服抑郁？

第十二章 有没有快乐生活的基本指南？

第十三章 怎样处理愤怒？

第十四章 何时用药及信院治疗最有效 第十五章 怎样处理焦虑？

第十六章 怎样寻找一生之久的快乐？

注释

## <<快乐是一种选择>>

### 章节摘录

第四阶段：真正哀恸这是最重要，也是不可缺少的阶段。

每当我们丧失宝贵的东西或遭遇重大逆境时，对男人女人来说，尽情痛哭是极其重要的。

我们的文化鼓励大多数男性和一些女性忍受痛苦，抑制情感，止住泪水来表现“坚强”（即使在丧礼上）。

耶稣为痛失朋友拉撒路而哭泣，是不是意味着他是软弱的呢？当然不是！为重大的损失而痛哭既合乎人性，也是合上帝心意的做法。

压抑哀痛的情感会造成轻微的抑郁，可持续许多年。

死去的挚爱的人现在可能在天堂十分快乐，但你仍然会惦念着彼此的关系。

故此不用避忌，尽情为自己的损失而哭泣。

这有助于你迅速度过这个阶段。

个案研究：丙太太年轻貌美，与丈夫一起全职为教会工作。

随着父亲去世，情绪低落及焦虑使她无法有效地工作达两年之久。

她的父亲生前患有严重抑郁症，最终自杀。

由于丙太太来自一个鼓励人忍受痛苦、不为死去亲友哭泣的宗教背景，她从没有真正为深爱的父亲之死而哀恸。

通过格式塔心理治疗，她想像父亲坐在空椅子上，述说她是多么挂念他，也倾诉其他心里话。

最初她也是显得犹豫，不久就尽情倾吐。

她从没有这样厉害地哭过。

数周后我们为她进行精神测试，发现她的抑郁症状已减轻了很多。

## <<快乐是一种选择>>

### 编辑推荐

抑郁对现代人来说绝不陌生，基督徒也不能幸免。  
我们每个人都可能经历低沉或抑郁。

《快乐是一种选择：走出抑郁完全手册》帮助读者在痛苦和混乱的生活中，找到真正的快乐和生命的意义。

不要轻易跌入忧伤的陷阱。  
越懂快乐的人越会爱上每日的生命机会！

<<快乐是一种选择>>

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>