

<<抑郁症自愈疗法>>

图书基本信息

书名：<<抑郁症自愈疗法>>

13位ISBN编号：9787509129159

10位ISBN编号：750912915X

出版时间：2010-2

出版时间：人民军医

作者：李增夔

页数：114

字数：78000

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>

## <<抑郁症自愈疗法>>

### 前言

你之所以暂时患上了“抑郁症”，是因为你是一位有思想、有理想，甚至是有点儿怀才不遇的人。这就是“快乐的猪”与“忧郁的苏格拉底”的命题。

如果一个人从小到大，从生到死始终都不曾抑郁，那是反常的、遗憾的，甚至可以认定其是一个神经不正常的庸人，或者是“植物人”！

古往今来，无数事实都证实了很多忧国忧民的仁人志士都曾患过“抑郁症”，有的甚至是终身抑郁，英年早逝，如李贺、李白、杜甫、陈子昂、陆游、梵高、海明威、叔本华……抑郁症又是当代富裕者的常见病。

无论是发达国家，还是发展中国家，都能证实这个结论，即中产阶级的快乐指数比富豪高得多。财富增加了，快乐指数反而下降，这个生活中的悖论足以说明，快乐与否和财富的多少不成正比，有时甚至是成反比的。

你之所以患了抑郁症，是因为你的竞争意识很强。

不甘寂寞、不甘落后、不甘平庸，而这些都是社会发展的原动力，如果大家都抱着“知足常乐”的心态，那社会岂能进步？

科学焉能发达，我们的国家又怎能繁荣富强？

## <<抑郁症自愈疗法>>

### 内容概要

《抑郁症自愈疗法》以独特的思维视角、全新的观念，引导人们由被动医疗转向主动自愈。

既然“病由心生”，那么自愈也必然要“从心开始”。

《抑郁症自愈疗法》强调只要能突破思维定势，改变你对生活的态度，就可以发现自疗抑郁症的“支点”——快乐。

《抑郁症自愈疗法》根据亚弗列德·阿德勒的研究报告，以及心理学、行为学、精神神经免疫学等多学科的智慧，并结合著者30年的临床经验，总结出20多种自疗方法，适于所有希望远离抑郁症的人阅读参考。

## <<抑郁症自愈疗法>>

### 作者简介

李增冀（李增宏），1952年9月6日生于黑龙江省双城市，是自学成才的中医内科专家.现为黑龙江省健康学会首席健康教育专家。

诊务之余笃研国学、书法、心理学。  
出版专著有《选择更适合你的生活方式》、《快乐一生的智慧》、《家庭类型与子女命运》、《度》、《不同体质

<<抑郁症自愈疗法>>

书籍目录

第1章 你为什么抑郁 第一节 概述 一、何为抑郁症 二、抑郁症者知多少 三、抑郁症的危害 四、抑郁症的病因 1. 性别因素 2. 儿童期的经历 3. 人格因素 4. 生理因素 5. 心理因素 6. 社会环境 五、抑郁症容易“造访”的群体 1. 学生和老年人 2. 白领阶层 3. 科技工作者 4. 金领及企业家 5. 下岗失业者 6. 退休者 第二节 重新认识抑郁症 一、抑郁症像感冒一样常见 二、很少有人终身不抑郁 三、抑郁症不等于精神病 四、因郁致病 1. 抑郁与高血压病 2. 抑郁与失眠症 3. 抑郁与糖尿病 4. 抑郁与心脏病 5. 抑郁与脑血管病 6. 抑郁与溃疡病 7. 抑郁与皮肤病 8. 抑郁与肥胖症 9. 抑郁与其他疾病 五、因病致郁 1. 慢性病、疑难病都会导致抑郁 2. 对待疾病的态度 3. “心身并治”的法则 4. 如何斩断恶性循环 六、抑郁症的“潜台词” 1. 因郁生悟 2. 头痛的警示 3. 心的独白 4. 肺的倾诉 5. 忧伤的脾胃 6. 过劳的肾 7. 肝的难言之隐 第2章 笑对抑郁 第一节 改变你对待生活的态度 一、重新审视成功 二、重新审视你的人生价值观 三、幸福递减率 第二节 获得快乐并持续快乐的智慧 一、冒险之乐 二、运动之乐 三、放弃之乐 四、寻找之乐 第3章 抑郁症自愈方法 第一节 一个惊人的发现 一、亚弗烈德·阿德勒的研究报告 二、处方的真谛 第二节 静心放松疗法 一、审视自己的一生 二、相信你的潜能 三、消除内在的噪声 四、静坐禅定 第三节 溯本求源法 一、病由愚生 二、迷途知返 三、觉解之路……后记

## <<抑郁症自愈疗法>>

### 章节摘录

四、抑郁症的病因1.性别因素从精神疾病的总发病率来看，男女比例并无明显差异，但有一些病症在男女比例上明显不同。

比如癔症，也就是人们常说的“歇斯底里”，女性患者居多。

而“偏执”疾病则在男性中更多见。

2.儿童期的经历儿童时期双亲丧亡，尤其是在学龄前期；缺乏双亲的关爱：受到虐待，特别是性虐待。

（1）感情上受到巨大打击，如亲人去世、父母关系紧张或离异、考试不及格等，往往会出现情绪上的剧烈反应并导致抑郁加剧。

（2）自尊心、自信心受挫。

如因学业成绩不是很好，长相又不出众，总认为自己处处不如人，不受老师重视，不引人注目等，从而产生一种失落感。

（3）不良性格的影响。

这类儿童大多表现出孤独离群，性格过于内向，这就使得他们适应集体生活困难，交朋友也困难。

（4）家长的影响。

如果儿童的父亲或母亲有抑郁症，也能引发儿童的抑郁症。

（5）攻击性。

这似乎与儿童缺乏自信、内心矛盾有关。

这类患者一旦失去了自尊或受到了重大挫折，便会表现出攻击性。

## <<抑郁症自愈疗法>>

### 后记

半生的抑郁、抑郁症，令我今天真正醒悟了，我已不再为了名利而去驱使自己的身心，而是为了性情去做自己愿意做的事情。

生命的真正意义不在于索取或占有了什么，而在于创造了什么！

我在走一条别人不曾走的路，不管这条路多长，多么坎坷，多么荆棘，我也会怀着冒险和刺激的心情去拓展，这些脚印将是一串美丽的音符，这种脚步声就是一首首悦耳动人甚至还会流溢出一些苍凉悲壮韵味的进行曲……回首人生抑郁症究竟赐予我哪些收益了呢？

抑郁症使我逐步完善了人格，成为一个丰富的，有一定智慧的人。

抑郁症使我全方位地观察了人生。

即使我现在死了，我已经活过五辈子了。

而我已尝遍了人情冷暖、世态炎凉等酸甜苦辣咸，这不是活了五辈子了吗？

假如人生是一场联欢会，仅仅只有歌唱，而没有相声、小品、舞蹈、魔术、杂技，甚至悲喜交加的京剧、昆曲等其他艺术，那简直会令人感到窒息、单调、无聊。

抑郁症使我更加坚强，能够屡败屡战。

我觉得这是一种宝贵、无价的精神财富。

我现在顿悟到，人只要活着就不算失败，大不了从头再来！

<<抑郁症自愈疗法>>

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>