

图书基本信息

书名：<<你以为你抑郁，就真的是抑郁吗？>>

13位ISBN编号：9787543898141

10位ISBN编号：7543898144

出版时间：2013-12

出版时间：湖南人民出版社

作者：[美]埃里克·梅塞尔（Eric Maisel）

译者：张冉

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>

<<你以为你抑郁，就真的是抑郁吗？>>

内容概要

本书所获赞誉“这本书就抑郁性精神障碍与正常悲伤之间的差异发问……极具参考价值。”

——艾伦·V·霍维茨，《创造精神疾病》的作者

“这本书帮助我们了解悲伤痛苦被变成一种叫做“抑郁”的医学或心理障碍的过程和原因，以及为何这一转变使我们变得“更病态更脆弱”。

这种对现代社会的疏离感，被禁止追求幸福及按自身原则生活的推荐疗法成为我们所有人的挑战和灵感。

我谨向患者和专业人士，以及任何有志于加深对精神健康问题了解的人们推荐此书。”

——乔安娜·蒙克里夫，《化疗之谜》的作者，

伦敦大学社会及群体精神病学高级讲师

“世界在缩小，美国式的精神疾病被推销到世界各地。

很快，全世界就会有数十亿的‘抑郁症患者’服用抗抑郁药以驱逐他们的不快乐。

埃里克·梅塞尔这本超乎寻常的新书阐明了这一现象，笔触之清晰简洁令人赞叹，并且他向人们提出了建议，使他们采取行动，避免贴上精神健康标签，制定自己的健康生活规划。”

——南希·派恩，《教育年幼的巨人》的作者

我要给你讲一个美妙的故事，这故事是关于你如何做到明确态度，赋予生命以独特意义——[美]埃里克·梅塞尔

这本书有助于帮助我们了解悲伤痛苦被变成一种叫做“抑郁”的医学或心理障碍的过程与原因，以及为何使我们变得“更病态更脆弱”。

这是一本关于抑郁症的心理自助读物。

抑郁症是一种常见的心理疾病。

现代社会，压力大、节奏快。

情绪低落极可能导致抑郁症，严重者可产生自杀行为。

在本书中，作者梅塞尔通过毕生研究，对抑郁症产生的原因、症状、治疗提出了新观点：他找出抑郁情欲与其他悲伤情绪的区别，并重新定义抑郁症，引导读者从新角度看待人生中的困难，激发内心积极的情绪，走出阴霾。

作者简介

埃里克·梅塞尔

心理学博士，擅长研究心理与人生幸福。

著有三十多种书，如《培养艺术家的内在》《梵高的忧伤》《十禅秒》等。

书籍目录

序言不快乐的真相/1
第一部分重谈抑郁
第1章精神障碍如何被创造/003
第2章所谓治疗究竟有何疗效/022
第3章人们相信“抑郁”存在的十五个理由/034
第二部分你的存在主义计划
第4章存在主义理念之一——及其真相/043
第5章正视生活/060
第6章探究意义/065
第7章决定重要性/071
第8章接受创造意义的义务/078
第9章决定如何判定重要性/084
第10章尊重自己的欲望、需求和价值观/092
第11章创造以生活为目的的理想/102
第12章运用你的存在智能/111
第13章专注于意义而非情绪/119
第14章跳出昏迷状态/125
第15章正视存在的现实/130
第16章创造自己的意义词汇/137
第17章意义咒语/152
第18章保持一项清晨意义练习/158
第19章协调每一天/164
第20章把握意义机遇/170
第21章应对意义危机/178
第22章存在主义自理/187
第23章认知性自理/193
第24章行为性自理/200
结语解密抑郁/207
关于作者埃里克·梅塞尔的其他作品/213
各界赞誉/217
注释/219

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>