

<<与忧郁、焦虑为友>>

图书基本信息

书名：<<与忧郁、焦虑为友>>

13位ISBN编号：9789573253822

10位ISBN编号：9573253828

出版时间：20041216

出版时间：遠流

作者：高育仁

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>

<<与忧郁、焦虑为友>>

内容概要

憂鬱與焦慮是現代人常見的情緒困擾，嚴重的甚至已達侵蝕健康、威脅生命的程度，但是一般人對這兩種「世紀惡疾」的認識和覺知仍然相當有限，也不瞭解情緒生病時該如何有效處理。

本書首先探討人為什麼會憂鬱與焦慮，提出父親、母親、童年經驗、家庭氣氛、人生際遇、個性六大影響因素供讀者自行檢視；接著專章說明憂鬱症與焦慮症的成因、診斷標準與改善方法，並設計自我檢測情緒狀況評量表；針對國人最常利用的民俗療法、心理諮商與精神醫療三種心理治療途徑，作者也有深入剖析與中肯建議；最後提出十週改善焦慮與憂鬱行動提案，以簡單易行的方法，幫助受困的心靈走出陰霾、重建活力與信心。

<<与忧郁、焦虑为友>>

作者简介

高育仁

美國東密西根大學心理諮商碩士。

曾任光武工專輔導教師、空中大學兼任講師，從事心理諮商工作多年，目前專任於羅吉斯心理諮商室。

著有《心理治療DIY》（遠流）一書。

<<与忧郁、焦虑为友>>

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>