

<<驯服黑狗>>

图书基本信息

书名：<<驯服黑狗>>

13位ISBN编号：9787200047486

10位ISBN编号：7200047481

出版时间：2003-1-1

出版时间：第1版 (2003年1月1日)

作者：Bev Aisbett

页数：104

字数：79000

译者：蒋锋

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>

## <<驯服黑狗>>

### 内容概要

漫画心理丛书。

Bev Aisbett是一位漫画家，也曾是一个抑郁症患者，她根据自己战胜精神疾患的经验，用精彩的画笔，以卡通的形式陆续出版了克服精神障碍的绘图本系列丛书。

她的书风格轻松、幽默，行文简约，要点清晰，很适合一般读者，尤其是有同样心理问题的读者阅读。

《驯服黑狗——摆脱抑郁心境》一书，作者以独特的才智、心得与实践技巧，告诉那些正在遭受抑郁症折磨及有点“抑郁”的人们如何战胜抑郁.....

## <<驯服黑狗>>

### 书籍目录

前言

何为黑狗

1 认识黑狗——当抑郁症袭来时

2 黑狗闯入时——抑郁症的症状

3 跳蚤、毛球及泥脚印——抑郁症的影响

4 黑狗的主人——抑郁症的起因

5 你这条坏狗！

——自尊与抑郁

6 自设樊篱——思维与抑郁

7 训练开始了——聪明狗——对抑郁症的再评估

8 行动起来！

——为康复而努力

9 到医院去——选择专业人员的帮助

10 黑狗与黑洞——在穷途末路时

11 新把戏——继续康复

## <<驯服黑狗>>

### 编辑推荐

我的生活并非一帆风顺。  
和您一样，我也有许多遗憾，承受过许多痛苦。

有时，甚至就在现在，我仍然在接受着煎熬，不得不与黑狗——抑郁情绪一起度过一两天痛苦的日子。

我允许他的到来，因为他会引诱我使我放弃，抱怨说生活“太难了”。  
他会使我奢望不用对生活作出调整，不用对生活负多少责任。

<<驯服黑狗>>

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>