

<<别把郁闷带给自己>>

图书基本信息

书名：<<别把郁闷带给自己>>

13位ISBN编号：9787514125771

10位ISBN编号：7514125779

出版时间：2013-1

出版时间：经济科学出版社

作者：莉萨·M·沙布

页数：183

字数：975000

译者：闫红菊

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>

## <<别把郁闷带给自己>>

### 内容概要

学习控制克服沮丧情绪就像学习系鞋带或读书写字一样简单，但一定要对自己有耐心，给自己足够的时间和机会。

认真读莉萨·M·沙布所著的《别把郁闷带给自己(40招教你治疗抑郁症)》，相信你会克服不良情绪，健康快乐地成长。

读这本书，是在为自己读书。

你能够从中学会以健康的方式处理自己的情感，让自己更加快乐地成长。

## <<别把郁闷带给自己>>

### 作者简介

作者:(美)莉萨·M·沙布 译者:闫红菊

莉萨·M·沙布 [美]Lisa M·Schab

社会工作者，获得了美国西北大学的学士学位和芝加哥洛约拉大学的临床社会工作硕士学位；现在是芝加哥郊区的一个私人咨询诊所的挂牌社会工作者，其主要工作就是教授青少年一些心理自助治疗方法，同时也给一些临床医学家进行专业培训。

她还是月刊《芝加哥父母杂志》的专栏作家，同时也是本套丛书的主要作者。

## <<别把郁闷带给自己>>

### 书籍目录

#### 引言

- 第1招 抑郁症定义
- 第2招 抑郁症
- 第3招 产生抑郁症的原因
- 第4招 冬日抑郁症
- 第5招 酒精和毒品的负面影响
- 第6招 用积极的态度面对问题
- 第7招 态度的力量
- 第8招 学会放手
- 第9招 珍惜现在
- 第10招 强大力量的帮助
- 第11招 健康的自我价值观
- 第12招 感受被爱
- 第13招 相信自己
- 第14招 表达自己
- 第15招 使用社交技能
- 第16招 用问答法开启话题
- 第17招 良好的交流技巧
- 第18招 解决冲突和分歧
- 第19招 解决困难的技巧
- 第20招 用“ A方式 ” 解压
- 第21招 跳出纷争看问题
- 第22招 变化伴随一生
- 第23招 拒绝、排斥和再做一遍
- 第24招 积极应对失去
- 第25招 走出自我
- 第26招 保持积极乐观
- 第27招 食物帮助恢复正常情绪
- 第28招 锻炼和郁闷
- 第29招 呼吸法
- 第30招 创造性表达
- 第31招 支持他人
- 第32招 专业咨询
- 第33招 团体支持
- 第34招 和家庭成员一起努力
- 第35招 权衡后果
- 第36招 分享你的感觉
- 第37招 紧急计划
- 第38招 签订合同
- 第39招 热线救助
- 第40招 希望的力量

<<别把郁闷带给自己>>

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>