

<<孙作东带您走出抑郁>>

图书基本信息

书名：<<孙作东带您走出抑郁>>

13位ISBN编号：9787538863680

10位ISBN编号：7538863680

出版时间：2010-6

出版时间：黑龙江科技

作者：孙作东

页数：135

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>

<<孙作东带您走出抑郁>>

内容概要

当外在强大的力量控制着我们的行为方式时，当我们在纷繁复杂的世俗面前，工作、生活成为我们的负累，价值观发生错乱时，我们的灵魂也就远离了精神，以致迷失了自己，不懂生活，也不会生活了。

我们抑郁了吗？

抑郁是病吗？

一个个问题困扰着我们。

《孙作东带您走出抑郁》是以脑科学为基础，从净化心灵的角度出发，旁征博引，循循善诱地帮助我们还原生活的本真，让人在富有哲理性的语言中豁然开朗，如同步入心灵的大自然，清新、舒爽；又仿佛是一盏点亮了心灵的灯，温暖、光明。

作者引导我们在对生活不断拷问的同时，使我们顿悟：原来生活如此简单，是我们自己钻入了思维的怪圈，是我们自己套上去的精神枷锁，锁住了我们的智慧，固封了我们前进的脚步。

本书作者敢于颠覆传统的认知，提出“抑郁不是病”、“有思想的人才抑郁”等不同观点，这也非常符合其个性和行事风格。

抑郁不是病，但处理不好易致病，建议读者朋友以一种平和的心态阅读此书，科学地运用此书所提供的解郁方法，以阳光的心态从抑郁的阴霾中走出来，获得崭新的生活。

<<孙作东带您走出抑郁>>

作者简介

孙作东，1966年5月生。
研究生学历，享受国务院政府特殊津贴专家。
黑龙江省政协委员。
哈尔滨院士专家服务团成员，省级科学技术奖评委。
黑龙江省亚欧脑科学研究院院长。
哈尔滨（上海）奥博医疗器械有限公司董事长。
北京激活堂（全国）连锁服务机构总裁。
他在修复神经系统、激发大脑潜能方面的研究。
引起了国内外医学界的密切关注，发表脑科学专论76篇。
撰写《激活沉睡的脑》、《征服帕金森》、《孙作东带您走出抑郁》、《孙作东脑健康方案》等多部脑科学专著，做脑科学专场报告400余场，获得国家专利16项，省（部）级科学技术进步奖2项，国际发明奖2项。
其中，奥博脑康复治疗仪，国家火炬计划项目，在治疗中风偏瘫、阿尔茨海默病、脑萎缩等疑难脑病方面取得重大突破；奥博帕金森治疗仪，黑龙江省重大科技攻关项目，被认为是继左旋多巴、脑起搏器后，人类征服帕金森病近200年的艰难历程中所树立的第三大里程碑，填补国际空白；奥博百忧度（抑郁症治疗仪），可全面调整和恢复脑功能，是强效抗抑郁、抗焦虑、抗失眠的高科技专利产品。他先后主持和完成的“脑神经肽的控制技术及应用”、“能够修复受损神经系统的医疗设备的研制与开发”等多项脑科学基础理论与防治心脑血管疾病的科研课题。
在国务院制定的《国家中长期科学和技术发展规划纲要》中被确定为重点领域及其优先发展主题，获得了国家、省、市多项科学基金的支持，他也因此于2006年被列入国家重大人才培养计划。

<<孙作东带您走出抑郁>>

书籍目录

第一章 走近抑郁 抑郁不是病 长期抑郁能致病 恐惧是抑郁的根 有思想的人才抑郁 人人都抑郁过我也不例外 疯子与天才 容易抑郁的人 不易抑郁的人 你离抑郁有多远 当心身边的引爆器
第二章 走出抑郁 心中一片海 人生犹如过山车 为了明天忘却昨天 “一半”的完美 别把自己太当回事 别给人生留下遗憾 宽以待人路更宽 实话未必实说 伤人等于伤自己 学会放下 放弃也需要勇气 善待他人学会去爱 学会自我欣赏和欣赏他人 阳光心态才能心态阳光 既已成为事实只能如此 其实我们都是“牧人” 幸福就在你身边 “救人”不必“舍己” “奉献”不必“无私” 吃亏是福难得糊涂 办法总比困难多……第三章 利用抑郁结束语

<<孙作东带您走出抑郁>>

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>