

<<我和抑郁谈过恋爱>>

图书基本信息

书名：<<我和抑郁谈过恋爱>>

13位ISBN编号：9787539036137

10位ISBN编号：7539036133

出版时间：2009-12

出版时间：江西科学技术出版社

作者：Lucia (香港)

页数：191

字数：50000

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>

<<我和抑郁谈过恋爱>>

内容概要

《我和抑郁谈过恋爱》这本书以Lucia亲身讲述：从偶遇抑郁的迷茫无助到最后的悦纳自助，最终回归幸福生活的完整心路。

通过作者的心路历程，侧面反映了抑郁症对人的健康、家庭、事业的影响。

作者以一个鲜活生动的自我经历，真切地告诉广大读者内心最真实的感受，轻松搞笑的方式背后留下深刻的心灵健康启迪！

以勇敢的心面对生活中的一切困难，在受到抑郁折磨的时候，最关键的一点是不要忘记来自家人和朋友的关怀，记住：受到抑郁纠缠时，不要忘记珍视生命和感受来自家人的温暖！

和抑郁分手时，告诉自己：美好的日子马上就要到来！

<<我和抑郁谈过恋爱>>

作者简介

Lucia，中文名沈乐涛，平凡的自由平面设计师兼家庭主妇，重视家庭，追求健康，平衡的生活。自创作《卢押道20号》之后，一跃成为香港本地最受喜欢的绘本作家，坚信图文创作可以改变人的信念和生活。

《我和抑郁谈过恋爱》是其第二部作品，讲述了她从偶遇抑郁的迷茫无助到最后的

<<我和抑郁谈过恋爱>>

书籍目录

Part 1 恋爱这旅 邂逅 爱恨缠绵 糊涂分手 藕断丝连Part 2 分手之路 慧剑斩情丝（药物治疗篇） 慧剑斩情丝（认知治疗篇） 新生活 避免再恋上（心理辅导篇） 最佳战友后记书籍推介

<<我和抑郁谈过恋爱>>

章节摘录

插图：

<<我和抑郁谈过恋爱>>

后记

2007年7月，我正试结束了两年的药物治疗，踏上康复的旅程。

我不敢说自己已经完全康复，这还有待时间证实，但我敢说，我比以前有更强的“抵抗力”去驾驭未来的挑战。

能够操连自己的过往所付出的努力！

如果连自己也不踏出第一步，不拿出斗专，甚至拒绝帮助，一切出是枉然。

人总是喜欢惯性，拒绝改变(无论是想法或言行)，以致宁可选择一生拥抱坏习惯，而放弃进步的机会。

的确，改进从来不是一件讨好的事情，像我和抑郁的恋爱之旅，虽然很苦，但相比分用之路、斩情丝的行动需要和意志与耐力，让我更想屈服。

<<我和抑郁谈过恋爱>>

编辑推荐

《我和抑郁谈恋爱》：工作不快乐，生活没意思，甚至想结束自己，都市人必读的心理治疗绘本，和抑郁分手不仅需要勇气，还需要更多的技巧和帮助。

畅销香港的原创心情绘本，讲述作者和抑郁长达8年的“爱情长跑”。

世界卫生组织统计：当今世界十大疾病中，抑郁症位列第五位，到2020年将跃升第二位；约有13%-20%的人一生中有抑郁体验，能得到治疗的不到10%。

在世界十种使人失去劳动有力的疾病中，抑郁症名列第一。

抑郁症是令生活质量、经济能力和生命都遭受巨大损失的现代高发病。

<<我和抑郁谈过恋爱>>

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>