

<<抗抑郁处方>>

图书基本信息

书名：<<抗抑郁处方>>

13位ISBN编号：9787807292975

10位ISBN编号：7807292970

出版时间：2009-1-1

出版时间：凤凰出版社

作者：许添盛,口述,王季庆,执笔

页数：161

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>

<<抗抑郁处方>>

前言

近30年来，中国的改革开放和经济发展突飞猛进，城市乡村等社会的变化简直是一日千里，令人目不暇接。

然而，社会变迁得太快，在生活上也有其副作用，比如父母们大部分的时间均在拼经济，无暇陪伴、倾听及关怀孩子的感受，你也许给了孩子最好的学习及物质条件，但却发现亲子关系渐渐疏离，孩子的心理及行为问题日益严重，甚至出现情绪障碍、拒学、交友问题、网络成瘾或退缩在家中当宅男宅女等等。

抑郁症在国内也许是个时兴名词，但我想大声疾呼，抑郁症并不是精神疾病，也不是精神失常或心理有病，而是自古以来人类心理所可能遭遇到的一种现象；只是在过去，人们可能是用“心理受到打击、失恋、情绪低落、沮丧、悲观、个性退缩、不想出门、不愿见人、承受不了压力及刺激而自杀”等等用语来形容它。

但在现代社会，尤其是快速迈向文明社会变化的过程中，人们的心理及情绪越容易出现一时调适不良的情形，当工作、学业和生活都在激烈竞争的情况下，人们心理上承受的压力就更大了。

同时，人们能说内心话的对象愈来愈少——不想告诉父母，因为父母也许忙碌、也许只是干着急、也许会给一些不切实际的建议、也许根本就不理解；不想告诉朋友、同事，因为害怕别人觉得自己怪、也不一定帮得上忙或者反而觉得自己有神经病；不想看精神科或求助于专家，因为觉得自己并未严重到必须看病的程度、也害怕被别人当成精神病、或许也抗拒吃药这件事。

我自己本身是个金庸迷，回想自己高三失恋时，当时应该是有些情绪困扰、有抑郁的倾向，却不想告诉任何人，也不想让父母、朋友、同学知道自己的情况，每天无心上课、无心学习、感觉不到快乐，一直在学业及感情上矛盾、冲突和焦虑。

那时，在我家附近的书局“初遇”金庸小说，于是每天可以站四五个小时，拿起一本又一本的武侠小说开始“练功”。

当我沉浸在杨过的情伤、乔峰的身世及国仇家恨的悲壮冲突，以及郭靖傻小子练功的刚毅果决里时，可以暂时忘却自身感情的创伤，也全然将大学联考的压力抛到脑后，全心全意地跟着小说情节，与男女主角们一同“练功”。

那也许是我这辈子最快乐的时光之一吧！

后来终于练到了《鹿鼎记》，发现韦小宝的功夫很够差劲、做人很够滑头、感情很够香艳刺激。

读到忘我处，竟还能令自己捧腹大笑，还同时又左顾右盼地怕扰乱了周遭人的安宁。

后来当我成了精神科医师时，看到人世间的诸多苦难，有精神分裂症、躁郁症、重度抑郁症、边缘性人格、强迫症、恐慌症、焦虑症、精神官能性抑郁症、环境适应不良、拒学症、醉酒问题、毒品问题等等……天啊！

世人竟有如此多的苦难。

除了精神科正统的药物及心理治疗之外，我也不免天马行空地揣想，到底哪一位金庸武侠世界的大侠可以重出江湖、拯救世人呢？

段誉呆头呆脑，六脉神剑时灵时不灵，不管用的！

令狐冲虽有吸星大法及独孤九剑，可感情上却一塌糊涂，恐怕愈帮愈忙！

张无忌更不用提了，虽有九阳神功及乾坤大挪移，可脑袋一点也不灵光。

对了，就是韦小宝！

君不见，韦小宝有三宝护身：一是削铁如泥的匕首；二是舍命相救的双儿；三是脚底抹油的“神行百变”。

但韦小宝最厉害的是他灵活的头脑(跳脱的思维和机巧应变的能力)、坚定的毅力(指对阿珂的追求)、豁达的人生态度(不墨守成规的做事方法)，因此面对斗争最激烈的皇宫内院、凶险万分的动荡江湖，仍然可以顾全义气、抱得美人归(还是七个大关女呢！

)，最后更是家财万贯，真乃金庸笔下所有大侠中最“实在”的大侠。

小说描述的是人性、七情六欲的交织。

而我呢，一个精神科医师，一个一头栽进人性内在精神世界的探索者。

<<抗抑郁处方>>

如同剧中的任何一个主角，我一面在自己人生里不断地阅历；另一方面也不断地回顾金庸武侠世界里诸多人性的转折，当然，其间更经历了无数心理治疗经验及理论的融会贯通。

往往在一场又一场与抑郁症病人的心灵对话之后，我会立刻跳进《鹿鼎记》中，看看韦小宝是如何面对生命的诸多难局及挑战，顺便玩味一下当年杨过是在怎样的心境下体会并自创“黯然销魂掌”。

你知道的，经济好的时候，大家都拼命赚钱，所有问题都是“钱不够”，哪有时间抑郁？

但近年来社会的巨大变革、全球的金融海啸，使得以往赚到的钱现在也许赔了一些、再没那么好赚了；因此，所有的疲倦、矛盾、冲突、亲子问题、情感问题、健康问题、抑郁问题就都一一浮上了台面。

大家开始追问：社会文明进步了，生活很大改善了，可是自己、爱人和孩子，怎么没有更快乐？

于是，我身为一个精神科医师和心理专家的角色，便请出华人武侠世界第一快乐高手——韦小宝，来为全天下不快乐的人们“发功”。

仿佛《射雕英雄传》里的朱子柳和《笑傲江湖》的梅庄四庄主丹青生，融合了武功与书法，我也将勤练武侠小说的功力，慢慢地注入了心理治疗的火候里。

于是，这本专为全球华人量身订做的《抗抑郁处方——当抑郁症遇上韦小宝》终于诞生，在此感谢金庸大侠为所有华人创造了一个疗伤止痛的武侠世界，感谢凤凰出版传媒集团北京出版中心的鼎力支持，也感谢策划人闻洁女士的慧眼识英雄。

我希望这本书针对的不只是所谓的抑郁症，而是全天下所有快乐或不快乐的人，只要你希望自己、周遭所爱及所关心的人可以更快乐，那么，就让许医师的专业功力加上韦小宝的特异功能，为你疗伤止痛。

放心吧！

抑郁一定会过去，快乐一定会到来！

祝福你！

许添盛2008年12月

<<抗抑郁处方>>

内容概要

健康不仅是身体没有病，而是身体和心灵的和谐统一。面对激烈的竞争、快节奏的生活、无法回避的压力，全球性的身心健康问题已悄然而至。有大量研究证明，在现代人常见的疾病中，70%属于身心疾病。台湾享有盛誉的精神与心理专科医师许添盛在本丛书中告诉你：治病先要医心，其独特的治疗理念、风趣活泼的语言、实用有效的处方，必定让你耳目一新、醍醐灌顶，将身心健康轻松掌握在自己的手中。

“心”开了，你就健康和快乐了！

现代人如何摆脱万病之源的“抑郁”魔爪？

享誉海外的台湾身心健康专科医师许添盛，以他从医20年治疗慢性病和精神疾病的专业思维，开出了深具创意而实用的抗抑郁处方：借由金庸笔下《鹿鼎记》中韦小宝的故事，展现其跳脱思维、机敏灵活、真情流露、豁达开朗的人生观和处世方式。

《抗抑郁处方:当抑郁症遇上韦小宝》具有“几句话点醒梦中人”之功效，为饱受精神困扰的现代人，尤其是为抑郁症患者提供了12个不药而愈的心灵自救良方。

<<抗抑郁处方>>

作者简介

许添盛，台湾知名精神病专科医师，毕业于台北医学院，曾任台北市立仁爱医院家庭医学科专科医师，台北市立疗养院精神科、台北县立医院身心科主任。

许医师20多年来潜心钻研常见慢性病和精神疾病的成因和有效治疗方法.强调身心合一，注重心理调治，并身体力行。

近年来，他为服务大众和推广身心健康的观念及有效心理疗法，全身心投入写作和出版、办讲座和开专栏、看门诊和做咨询，希望让更多的人了解身心合一的整体健康观念。

他在台湾成立了“身心灵健康成长团”、“癌症病患者成长团”等，并应邀在台湾地区各城市、香港地区、马来西亚、美国、加拿大和中國大陸举办大型身心健康讲座，好评如潮。

现已出版著作和有声书20多种。

多年来，他所捐出的所有著作版税和咨询所得。

惠及台湾、香港地区和加拿大，在海外享有盛誉。

他喜爱写作、演讲及禅修，曾为台湾《联合报》·心灵版、《大成报》·心灵推手版等大众媒体的专栏作家。

<<抗抑郁处方>>

书籍目录

第1章 得抑郁症是有好处的第2章 跟随内心的冲动第3章 “转念”十“开口得助”第4章 老子不干了：为自己而活第5章 拥抱抑郁，以退为进第6章 做自己思想的主人第7章 天生我材必有用第8章 容忍完美中的不完美第9章 别做死爱面子的大好人第10章 建立弹性标准第11章 柔软的心在转机中成长第12章 天下没有不可改变的现状后记推荐人的话

<<抗抑郁处方>>

章节摘录

怎么想到要写这本书？

想写这本书的时候，我还在台北市立疗养院当精神科住院医师。

当了精神科的医师之后我才发现，精神科的加护病房其实是针对精神状况特别乱的病人的，比如有些人在某些精神疾病的发作之下，会有特别强的暴力倾向，出现一再重复的攻击行为或者很强烈的伤害行为，甚至有些病人会出现很强烈的自我伤害行为，他们就会被送进加护病房。

走进加护病房后，我们常常会闻到一股尿尿的味道。

有些人在精神状况较不稳定的时候，都会把他的粪便当做涂料，用来刷墙壁。

所以，当一个人的精神状况到了一个非常恶劣的程度时，他可能需要住进加护病房。

当然，恶劣是我们外在的看法。

在加护病房，你常常会发现那些病人其实可能都用了大量的药物，在大量的药物作用之下，有时候会让一个人的精神状态更显得恶化。

这些精神药物都会影响到我们的一些正常判断功能，所以，如果你到医院去拿镇定剂或安眠药的话，处方上面都会写：不要开车，不要从事一些精密的工作。

其实，一个人在精神混乱的情况之下，常常会做一些潜意识的事情，他意识上可能并不知道。

比如说，有些人吃完镇定剂或安眠药后，会打电话给朋友，讲一大堆事情。

讲完之后，第二天自己都忘记打电话给谁，直到发现手机上那么多拨出的号码才知道。

所以我在台北市疗养院的时候，经历了一些一般人看不到的情况。

的确，有时候在里面待久了，连精神科的医生本身都会觉得那仿佛是另外一个世界，就是以前大家讲的那种“杜鹃窝”的感觉。

虽然现在大部分的精神科医院都做得比较人性化，但那样的感觉依然会存在。

尤其是，在急性病房通常有两道铁门，因为大部分在精神科住院的人都不想住院，而且没有一个人认为自己是生病的，许多病人都会把住院这件事视为一种非常恐怖的经验。

因为在病房里，你的服从度必须要很高。

有些病人可能会拒绝吃药或打针，出现一些暴力行为时，通常会被防护班施以柔性的制服，然后手脚可能会被约束，再被注射针剂。

所以在台北市立疗养院的时候，我真的是完全感受到另外一个世界。

在那个世界里，有时候我会看看武侠小说，因为我以前就有这个习惯，后来就有一个想法：为什么不把看武侠小说的一些心得用于对精神疾病的治疗呢？

因为大家都知道，当人在精神最痛苦的时候，常常需要做的一件事是转移注意力。

当你遇到一件很痛苦的事情，你会不得不去想，可是会越想越难过，甚至越想越钻牛角尖，甚至会产生人们常讲的所谓神经衰弱。

事实上，对于很多神经症（精神官能症），我们都可以用“神经衰弱”来形容。

神经衰弱最主要的原因，其实就是你的思虑太多，烦恼太多，你的神经系统或大脑一直在各式各样的烦恼当中，没有办法脱困，等于说你的大脑一直在不断思索。

可是这样的思索并不能带给你解答，就使有些人处于一种高焦虑的状态。

高焦虑的状态通常会有几个现象，比如说容易健忘；注意力变得不能集中；很多事情一下子就忘记了；甚至会出现恍惚的情况。

这样的情况通常是当一个人遇到一个重大压力而又无法解决的时候，他就会每天陷于这样的烦恼中。

我有个理论是：得抑郁症是有好处的。

为什么呢？

因为很多人得了抑郁症，许多不想做的事情都可以不用去做了，人家还会来关心你，多好啊！

你可以理所当然地不需要去承担很多责任，因为你得了抑郁症。

以前我在台北市立疗养院的时候，有一个小女孩因为抑郁症来挂急诊，她说：“我什么都不会，功课不认真，又没有赚钱养爸爸”。

当时她哭得梨花带泪的。

<<抗抑郁处方>>

她爸爸就在一边安慰她：“没关系啦，你即使什么都不会，爸爸也会很爱你的”。

我觉得，得抑郁症还真的是不错哦。

不用表现得很好，人家都会来安慰你。

因为得抑郁症的人本身就希望得到爱，得到肯定。

他既然不能够由他的表现来得到肯定，起码能够借由他的抑郁症来得到爱嘛。

因此，很多人都是借由得病来得到别人的关心。

在我的疗法当中，有一个非常棒的绝招。

我会告诉病人：你要告诉你自己，我不需要借由生病来得到爱和关心。

我告诉大家，很多儿童的疾病80%都是为了得到爱和关心。

因为很多孩子一生病，你就不会打他了，你就会帮他请假，照顾他，买好吃的东西给他，带他去好玩的地方，买玩具给他，也不会责备他功课要考几分了。

孩子最喜欢生病了，因为每次生病都可以得到最多的爱。

我们活在世界上，常常承受很多压力，所以那些渴望得到爱和关心的人，常常就会借由生病。

我有个学生，他的孩子常常一天到晚生病，尤其是妈妈要出差之前。

结果他妈妈就出不了差，只能在家陪他。

这种情况该怎么办？

告诉你的孩子，如果他的病赶快好起来，就会有更好吃的东西，就会有更好玩的地方。

你必须鼓励他赶快从疾病当中复原，而不是让他感到有压力就生病，他一生病马上就能得到他想要的，那你不是每次都要鼓励他生病吗？

<<抗抑郁处方>>

后记

我想大家一定都非常好奇，许医生这么年轻(唉！年轻归年轻，还不是一样慢慢会变老)，长得既帅又可爱(哦！忘记告诉大家《抗抑郁处方》的第13章，那就是拼命夸大自己的优点，然后将自己长得并不高的这件事绝，口不提——糟了，说不提偏偏自己又老是忘记！

)，他真的了解抑郁症吗？

他经历过人生的大风大浪，真的知道世间疾苦吗？

还有，许医生到底曾经有过抑郁的情绪吗？

患过抑郁症吗？

如果没有，那他怎么了解抑郁症病人的心声，又如何治疗抑郁症呢？

谈到这里，我先来讲个实际发生的故事。

有次，某高官的太太经人介绍来找我做心理咨询，事后我听这位太太提及第一次找我咨询的心理变化。

她告诉我，当咨询室的门一打开，她第一眼见到我的时候，心中只有一个想法就是“掉头就走”，她觉得，这个年轻小伙子，能有多少的人生阅历？

能有多少心理治疗的功力及火候？

自己至少是个见过世面的人，那些内心的秘密、女人细微的情感变化，这年轻人能懂吗？

若非熟人介绍，若非已和我打照过面，这位病人可能会当场离去。

后来她想，反正已经来了，就算浪费一个半小时吧，没想到这一谈就谈了将近一年，在这一年当中，她经历了这一生中最剧烈的变化，不但将所有压抑内心的情绪得以宣泄，而且有人了解、有人倾听她的苦衷，简直是她这辈子最佳的良师益友。

我也帮助她重整了自己的人生。

回首来时路，对现状的恐惧及未来的茫然也不再成为每日的梦魇。

是的，我就是这样的一个人。

记得有一次我应邀到台湾中部某大医院演讲，该院副院长亲自到医院大厅接我，非但没有接到人，而且我到了8楼的演讲厅才知道，原来副院长还在大厅“等我”。

待副院长接到通知说许医生已经到了8楼，我非常体谅的告诉他，“真的，这真的不是你的错，是我自己的问题——因为真的我很难被认出来。

”首先，我不喜欢穿西装打领带，当然，身为精神科医生若是穿西装打领带，有时是在拿自己的生命开玩笑！

喂！

拜托，你怎么知道下个病人会不会沉浸在所谓的被迫害妄想里，搞不好他把你想成是要来抓他的人，那么，一个箭步冲上来扯住你的领带拼命扼紧，并非不可能的事。

再告诉大家一个我在台北市立疗养院当住院医师时的有趣故事。

在精神病院当住院医师的人都会彼此比较，谁最早经历“人行仪式”，哦！

大家千万不要误会那是在讲台上的正式仪式，不是的，所谓的人行仪式是谁第一个被病人打，不管是被精神分裂症的病人用脚踢，或被躁郁症的病人用椅子砸，我都经历过。

嗯！

让我想想，那个精神分裂症的病人为什么用脚踹我呢？

哦！

对了，因为他发病了，每天都沉浸在他是一个大富翁儿子的妄想里，终日自言自语。

结果他的大哥受不了了，顺着他的妄想说要带他到福华饭店吃大餐，结果却被带到有着两道厚铁门加上重重警卫及防护班的急性精神病房里。

当他见到一个穿着医生白大褂的人坐在他的对面，手上竟没端着热腾腾的牛排时，他觉得彻底地受骗了。

原来医生和家人串通一气，将他骗到医院，一时怒火中烧，尚未开口，二话不说，马上使出黄飞鸿的

<<抗抑郁处方>>

成名绝技“佛山无影脚”。

虽然我急忙下想使出一个“鹞子翻身”的功夫，无奈坐的是沙发椅，背又倚着墙，根本避无可避。说时迟那时快，右膝硬生生地挨了一脚。

唉！

说来丢脸，这就是我的入行仪式。

我的另一个同事才更惨呢！

她不像我是膝盖中招，而是耳根子狠狠的吃了对方一记辣手，可是你又不以彼之道还施彼身，也踢对方一脚或打对方一拳，只能叫防护班的大哥将病情发作、有攻击行为的病人约束在床上，再施以抗精神病药物及镇定针剂(当然，这的确是一种治疗行为，不过其背后也多少有一种惩戒的味道)。

那时，有个年轻的主治医生也被护理长及资深护士们上了宝贵的一课。

每次开会时，所有其他的位置都被坐满了，总有一个固定的大位留给他，他刚开始觉得很欣慰，大家都很有礼貌，也相当的尊重他，每次都把最大、最好的位置留给他——不管他多晚到。

直到有一天，当大家都在聚精会神的讨论病人时，突然有个病人以迅雷不及掩耳的速度冲过护理站，向这位背对护理站及病人单位的主治医生后脑狠狠的K了一下，在众人尚来不及反应前，又仓皇逃走，前后根本不到三秒钟。

这位主治医生自此恍然大悟。

原来那个背对护理站的大位不是专为他保留的，而是根本没人敢坐——他终于明白了！

以上故事绝非本人杜撰，都是真实发生的，大家有机会一定要住住精神病院——哦！

不对，我是说参观看看，体会看看，那完全是另外一个世界，除非你是……或精神科的医生及护士，否则真的很难为外人道也。

我刚开始踏进急性精神病房时，也是胆颤心惊，随时注意后面有没有人，有没有一张椅子飞过来或一只手抓过来。

尤其是戒瘾病房，有些病人在酒瘾、药瘾及毒瘾戒断的时候，简直就像一头被激怒的受伤野兽，看不到多少平常习惯了的人性味道。

可是，说也奇怪，当真的在这样的环境待久了，熟悉了这个世界，有些资深的医护人员反而不太习惯外面的正常世界，也不太习惯和正常人打交道呢！

到达这个境界，“医生”跟“病人”有时要多花点眼力、观察久一点才分辨得出来。

像到了我这个境界，其实已经不是分辨得出谁是医生、谁是病人的问题了，而是病人已经觉得自己比医生还正常了呢！

这有两种作用：一是给这些平日受尽挫折的病人一些小小的安慰，免得他老觉得是自己有问题、是精神病，这样多少也有些疗效；另一个是这样的医生混在病人堆里，不但不容易被认出、被排斥，反而被当成自己人，很多病人本来不肯告诉医护人员的话都会告诉我呢！

再悄悄告诉大家一个秘密，其实每个正常人多少都有些怪异及不正常的地方，平常都得努力压抑、掩饰，深怕被别人发现自己怪怪的。

我告诉大家，我就完全没这种困扰，因为跟那么多精神、心理有问题的人在一起，我非常地自在——因为我也能自由自在地，说趁机也好，说顺便也好，去面对及展现自己内在“不正常”的那一面，真是一举数得。

说句真心话，人要偶尔不正常才会正常健康的啦！

如果一直都要很正经、很正常，早晚你会不正常的哦！

是的，我喜欢带给别人惊喜及讶异，记得前几年上映一部讲医生的电影，中文片名是《心灵点滴》，由罗宾·威廉斯主演，内容提到他本来是个抑郁症病人，因为失去对生命的乐趣及有自杀意念而入院，在住院期间他感受到一个病人主观的内在世界没有被医护人员倾听、了解、接纳及尊重，只是千篇一律地被当成病态的疯子，被施以监禁及打针吃药。

但是，对人性真正的了解及尊重到哪里去了？

人性真有所谓的正常及不正常吗？

那些所有正不正常的标准是由谁定的？

别开玩笑，难道是由那些不正常的人定的吗？

<<抗抑郁处方>>

既然都是由所谓正常人所定的标准，那么，那些被视为不正常的人就永远只会被视为不正常、错误虽该被矫正，可又有谁能真正进入到他们的内心世界，用真正开阔的心胸、弹性的心态来帮助他们走出苦难？

老实说，我很不喜欢将出现抑郁症状的人贴上“抑郁症”的诊断和标签，这样有时对病人根本是有害无利。

很多专家说抑郁症要早期诊断、早期发现、早期治疗，否则会造成很大的后遗症，并付出庞大的社会成本和代价。

没错，我同意这个说法，但很多人不想求助的真正原因根本不在于无知，他只是不想被贴上标签、不想被视为精神或心理不正常罢了。

因此，在这篇《后记》里，我想告诉所有的人，不管你有没有抑郁情绪，你都是一个完整的人，求助完全不代表你不行、你有病、你不正常。

错了，大错特错，没有人该给任何人贴上不正常及有病的标签，生命应该被尊重，每个人都应该被给予独特的了解、关爱和支持。

因此，在我的眼里，不管别人怎么说，不管你有多大的问题、多严重的困扰，亲爱的读者，我都要说：Everything is OK and you should be OK(一切都会好起来，而且你一定会好起来)。

再次祝福你！

许添盛2008年12月

<<抗抑郁处方>>

媒体关注与评论

这是一本很温馨的小书，作者用平易近人的语言和比喻，试图让抑郁症病人的想法能够“转个弯”，同时也让没有抑郁症的人了解到，其实抑郁症并不那么可怕。透过许医师的慧心拆解，转化出一篇篇切中入里的说帖，相信对抑郁症患者而言，正是夏日溽暑间一帖帖清凉的药方。

——陈登义 台中仁爱之家附属静和医院院长兼资深精神专科医师台湾心理治疗学会理事及创会会员令我敬佩的是，许医师不仅在临床医疗服务有卓越的表现，同时也完成了许多风雨名山之作，现在许医师又要开处方了，这次开的是抗抑郁处方，他以“韦小宝”的故事

<<抗抑郁处方>>

编辑推荐

《抗抑郁处方:当抑郁症遇上韦小宝适用于正处于巨大精神压力下的企业家、中高层管理者；工作和学业负担较重的公司白领、教师学生和公务员，以及关心自己身心健康的所有读者。

你是否感觉体力不支、食欲不振、不想起床去上班？

你是否常常情绪低落，失眠，身心疲惫和烦躁不安？

你是否对很多事情都已经失去了兴趣和愉悦感？

你是否觉得自己活着没有价值，甚至反复想到死亡？

近年来，对公众健康威胁最大的疾病不是癌症，也不是艾滋病，世界卫生组织给出的答案是"抑郁"。

目前，全世界抑郁症患者有3~4亿人，仅中国患者就超过3600万，其中约15%的人最终实施了自杀，即每2分中就有1人自杀成功，平均每分钟有7人自杀未遂。

多么触目惊心的数字！

抑郁症正困扰着你和我！

<<抗抑郁处方>>

名人推荐

<<抗抑郁处方>>

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>