

<<抑郁>>

图书基本信息

书名：<<抑郁>>

13位ISBN编号：9787811064483

10位ISBN编号：7811064480

出版时间：2006-9

出版时间：郑州大学出版社

作者：周振基

页数：300

字数：311000

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>

## 内容概要

有数据表明，我国有2600万抑郁症患者，在自杀的人群中，有80%的人患有抑郁症或是处于抑郁情绪状态中。

本书作者为资深心理咨询专家，书中所选案例是作者对近十年来治疗感悟的梳理、提炼。

对于普通读者来说，该书结合实例，通俗易懂，可以唤起读者对抑郁的重视，帮助读者正确面对抑郁情绪。

对于专业人员来说，本书详细记录了作者在个案咨询中所使用的方法、技巧以及分析思路，具有借鉴意义。

## 作者简介

周振基，1957年生，毕业于中国科学院心理研究所。  
中国著名的心理咨询专家，多年从事情绪情感、家庭婚姻和神经症的临床心理咨询及治疗。  
曾应邀担任中央电视台“共同关注”节目嘉宾、北京广播电台“首都生活”心理节目特约嘉宾主持，  
并与数学杂志社合作心理类专栏。

书籍目录

- 1. 我不想离婚
- 33. 走出婚姻的枷锁
- 67. 离婚，就是解脱吗
- 97. 婚姻，需要适应和经营
- 133. 不愿公开的婚姻
- 167. 从失去母亲的创伤中走出来
- 189. 走出自卑的阴影
- 221. 我可以说“不”了
- 251. 突如其来的降职
- 275. 莫名的压力 无果的咨询

## 章节摘录

书摘幸福的家庭、幸福的女人 这是一个在别人眼里认为非常幸福、美满的家庭。

丈夫是北京一家著名科研机构的副研究员；妻子是一家外资企业在中国从事电子商务公司的部门经理；女儿在一所北京所有家长恨不得都想把自己孩子送进去读书的重点中学，读初中一年级。

丈夫的父母远在东北偏僻的乡村，由丈夫的兄弟照顾着；妻子的父母在离休之后，回到温暖的江南一个中型城市生活，衣食无忧，由妻子的妹妹和一个弟弟照顾着。

双方父母都在安度自己的晚年，不用他们操心。

一家三口住在北京城西一套自己购买的一百六十余平方米的风子里，丈夫每天开着黑色的“广本”车送妻子上班；如果时间合适，下班的时候也来接妻子回家。

每当双方各自朋友有聚会的时候，只要时间允许，夫妻二人必双双挽臂而来。

丈夫的玉树临风，妻子的窈窕婀娜，引来多少羡慕、嫉妒的目光。

这样的家庭有谁不希望自己也拥有呢？他们也确实幸福。

结婚的时候，在给对方手指戴上戒指的那一刻，双方都铁了心地把对方当做自己一生最钟爱的人，那时他们的内心都充满了甜蜜的幸福感。

结婚一年后，可爱、漂亮的女儿降生了。

在女儿成长的欢笑声中，他们更加感到幸福。

感受着幸福，夫妻每天都在忙着自己的事情，也体验着成功的喜悦。

丈夫的科研课题不断，在自己的研究领域名望愈来愈大，四处有人邀请讲学，甚至还有国外的研究机构。

妻子在单位的专业水平认可度愈来愈高，以致后来连外国老板每次到中国来视察自己企业的时候，都不忘记见一面这个能干的、漂亮的中国女雇员，并着实地夸奖一番。

当然，他们的经济收入也在这种幸福感中向上飙升，向着全家年薪50万元的标尺冲击。

这种幸福的感觉一直持续着、持续着，尤其是妻子，觉得自己是天下最幸福的女人。

拥有不错的职业，方方面面对自己的评价很好；女儿聪明伶俐，学习从来不用自己操心；经济收入已经达到只要自己想买东西，可以不必过多考虑价格问题；双亲身体健康，晚年保障，从来不给自己添麻烦，还可以借经常出差的机会回去看望一下、留下一些钱表示自己的孝道。

更主要的是有一个理想的、事业有成的丈夫，虽然经常出差，有三分之一的时间不在家，但是他不走到哪里，都惦记着自己的妻子和孩子，每天必打电话问候。

尽管两人每天工作很忙，然而每星期平均两次的夫妻生活，让双方都感到自己要融化在对方的身体上了。

所以妻子坚信丈夫深爱自己，深爱着这个幸福的家。

自己是天下最幸福的女人。

噩梦因意外来电而起 直到一个多月前的一天，年关将近，公司里的外地员工都在议论着何时订票回家团聚，给自己的父母或是爱人带回什么礼物。

这时的她也在暗自盘算着一家三口何时离京到丈夫父母的家中探望。

这些年来，每到过年的时候他们都要在公婆那里度过。

婆婆已经因为脑血栓瘫痪在床七年了，而丈夫不能尽孝照顾母亲，只好利用过年的时间回家看望。

她认为合情合理。

自己的父母身体尚好，每年都要来京两三次，每次可以住上一个星期左右；自己也经常会去看望他们。

而作为媳妇，不能照顾生病的婆婆，确实也有些歉疚。

所以当七年前丈夫提出这样的建议时，她很爽快地就答应了。

这时的她一点也没有感到已经拥有十三年的幸福感就要化作云烟，可能再也不会回来了，十三年的生活正面临着翻天覆地的变化。

忙完了单位的事情，她回到了家中。

学校已经放寒假了，女儿到丈夫弟弟家中找弟弟的女儿一起玩，准备住一个星期。

## &lt;&lt;抑郁&gt;&gt;

丈夫下午已经打电话告诉自己晚上有一个应酬不回来吃饭。所以，她在离居住的小区不远处一家经营江南菜的餐厅吃了饭。此时，她半躺在客厅的沙发上看着电视。

突然，电话铃响起。

她拿起电话，是一个陌生女人的声音，喊出了她的名字。

她很诧异，自己不认识这个女人。

那个女人自我介绍说自己姓叶，是她丈夫的朋友，在网络聊天中认识的，已经将近四个月了，而且关系很密切！之所以知道她家的电话和她的名字，都是她丈夫告诉的。

现在就在小区门口，希望能见面谈一谈。

她懵了！几分钟，只有短短的几分钟，仿佛整个世界都在她的眼前崩塌了。

她禁不住浑身战抖，喉咙发干，说话困难。

但她毕竟是做了近十年的企业高级管理人员，与人打交道的经历锻炼了她的应变能力。

于是她克制住浑身的战抖，镇静了一下自己的情绪，告诉对方二十分钟后在附近一家茶馆门口见面。

放下电话，抬头看了一眼墙上的挂钟：9点37分。

她不相信这是真的！强烈的念头是打电话找丈夫核实。

但她怕自己控制不住情绪，同时也是女人的心细和谨慎，只给丈夫的手机发了信息，说是自己一个人在家有些不安，要求他尽快回家。

强打精神，稍事打扮，她如约来到那家茶馆的门口。

这家茶馆有如京城内所有的茶馆一样，门口的灯光都比较暗淡。

远远的，她可以看到在门口昏暗的灯影下有一个身穿大衣的女人身影，一头长发似瀑布般披在肩上。

见到这个身影她停顿了一下，感觉心脏在怦怦跳，呼吸也急促了一些。

但她还是咬了咬牙，快步走到了这个女人的面前。

“我姓陈，是赵明军的爱人。”

是你找我吗？”她站在那个女人面前，没有伸手，没有表情，拿出面对自己下属的神情，冷冷地说。只是在这句话中加重了“是赵明军的爱人”的语气。

两个女人走进茶馆，在一个偏僻的角落坐下。

这里的灯光明亮一些，她可以看清面前这个自称姓叶的女人。

这是一个不到30岁的女人，明眉皓齿，一双眼睛仿佛会讲话，一套剪裁得体的黑色职业装衬托出纤细的身材。

一头黑发披在肩上，随着她讲话时的动作时而摆动着。

从这个女人嘴里得知，她叫叶媚，29岁，曾经有过一次失败的婚姻。

一年多以前从东北的一个小城市来到北京，现在是一家合资公司的公关小姐。

离开家乡前与男朋友分手，来北京后朋友不多，平时没事儿的时候喜欢上网聊天。

在三个多月前的一次网络聊天中结识了她的丈夫赵明军，并对他有了好感，觉得两个人很谈得来。

相识一个多月后，他们在她租住的房子里发生了性关系。

之后的一段时间里，两个人也曾多次幽会。

后来赵明军提出要终止两个人的关系，并给了她5000块钱作为补偿。

但是叶媚不愿意，虽然收下了钱，但是仍然与赵明军有往来。

直到两个多星期前，赵明军到深圳出差，她利用双休日追到深圳，来到赵明军住宿的宾馆一起住了一夜。

她知道赵明军有家庭和孩子，但是她不在乎。

与赵明军在一起只是为了满足自己的好奇心，或者是为了填补感情上的空虚，还有也是为了性。

这次之所以打电话，是因为赵明军要离开她，不愿意与她保持这样的关系了。

两个多星期前在深圳时她曾向赵明军提出要1万块钱，赵明军不答应。

当时她曾威胁赵明军如果不给她钱，就给赵明军的老婆打电话挑明这件事情。

回到北京后几次给赵明军打电话，他都不接。

她并不是真要钱，只是用这种方法留住赵明军，不让他离开自己，但是他却不回头。

<<抑郁>>

今天晚上打这个电话原本是要找赵明军的，但是听到了她的声音后，马上改变了主意，提出两个女人要见面。

既想报复赵明军，也想看看这个让赵明军非要离开自己的女人究竟是什么样子。

听着叶媚的叙述，开始的时候声音仿佛从遥远的地方传来，感到心里好疼、身体发颤。

后来她逐渐地冷静了，刚才身体的战抖已经停止了，但在心疼的同时又感到一阵阵的恶心，想吐。

半个多小时里，除了简单的发问，她几乎没有说话，只是在听。

就在这时，她的手机响了——是丈夫的电话。

她告诉丈夫自己在外散步，马上回家。

挂断电话后，她站起身，再次用冷冷的眼光看了看叶媚，什么话也不说就向门口走去。

身后传来叶媚愤怒的声音：“我还会找你！”这是陈磊然在咨询室一面哭、一面讲述自己“遭遇”的前半部分。

P2-5

#### 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>