与快乐牵手



作者: 秋微编著 出版社: 北京: 中国电影出版社 出版日期: 2008.11 总页数: 161

介绍:失真的思想和与事实不符的观念是导致抑郁的直接原因,当学会以一种更加积极而现实的态度来看待自己的问题时,也就能改变自己的感觉方式,也就能改变自己的情绪和心情,当然你的心也就开始变得阳光起来。《与快乐牵手——让抑郁的心阳光起来》是电台主持人、美女作家秋微最新作品。此书不是一本关于精神科医学的专业书籍。如果非要选一个恰当的归类的话,大概会选择用"心得"这个词。是的,这本书,记述了在过去的几年里,作者及她们的同事们对抑郁症的关注以及研究的种种心得。在这本关乎抑郁症心得的书中,我们更多的是与大家分享。分享抑郁症有时候像感冒一样,可能随时会侵犯我们的生活,也可能随时离开,因为我们对它也具备一定的自我抵御的天性。总体上来说,这本书的核心是关护爱与健康的心得。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/12162313.html) 查找全本阅读方式

与快乐牵手 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/12162313.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12162313.html

书名: 与快乐牵手