

《抑郁症：走出心灵的黑暗》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年11月01日

开本：大16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787807678328

编辑推荐

“身心医学”领域的权威、心灵类畅销书作家的抑郁症研究

带你正确认识抑郁症

其实，抑郁，没那么可怕！

1.本书是“身心医学”领域的权威、心灵类畅销书作家吕迪格·达尔克关于抑郁症的研究。吕迪格·达尔克曾出版心灵类经典著作《疾病的希望》，在德国再版30多次，销量可观。

2.本书实用性强，多角度解剖了抑郁症，提出了很多对抑郁症的逆向认识，扭转了人类对抑郁症的定向思维，并提出了行之有效的治疗抑郁症的方法。

3.本书收录了不少著名作家、艺术家同抑郁症斗争的丰富实例，能吸引读者阅读。

4.本书直击人类的关注焦点——抑郁症，迎合了世界热点潮流和人类心灵的需求，同时，丰富了市场上对抑郁症的多样性研究。

内容简介

长期以来，全世界为数众多的人患有抑郁症，且这个数字今天还在飞涨。因抑郁而自杀的案例，也一次又一次地提醒着人类：抑郁症是一种可怕的疾病！这导致人们内心对抑郁症的恐惧及芥蒂。抑郁症几乎已成为人们避之唯恐不及的“标签”。

然而，抑郁症真那么可怕吗？到底该如何看待抑郁症？在本书中，吕迪格·达尔克用著名作家、艺术家同抑郁症斗争的经历，及科学、多样的分析方法，帮助我们深入、正确地认识抑郁症，并提出了抑郁症是人类身体系统正常的应急响应的崭新观点，同时，还传授了一系列辨识和治疗抑郁症的行之有效的方法。

作者简介

吕迪格·达尔克（Ruediger Dahlke），超级畅销书作家、国际知名禁食医师、心理治疗医师、医学博士、健康研讨会演说家。他出生于1951年，早年就读于德国慕尼黑大学医学院，在心理治疗与顺势疗法领域进行深造，取得医师资格。1978年起担任心理治疗医师，并逐渐成为“身心医学”领域的权威。1989年同妻子玛吉特一起在约翰尼斯基兴创建了医疗中心。此外，他还是心灵类畅销书作家，其经典著作《疾病的希望》在德国再版30多次，销量可观。

目录

我感谢

前言

引言抑郁症——难言之隐

艺术和神话——走进抑郁症世界的前奏

抑郁的诗境

抑郁症下的生活：赫尔曼·黑塞

生命中的驿站——抑郁症

赫尔曼·黑塞——总结

抑郁的艺术家和艺术疗法

英雄之旅

召唤与使命

违抗

英雄之路

背井离乡 我感谢前言引言抑郁症——难言之隐艺术和神话——走进抑郁症世界的前奏

抑郁的诗境 抑郁症下的生活：赫尔曼·黑塞 生命中的驿站——抑郁症

赫尔曼·黑塞——总结 抑郁的艺术家和艺术疗法 英雄之旅 召唤与使命 违抗

英雄之路 背井离乡 考验之旅 遇神 现代英雄之路——机遇和难题

抑郁症的历史和定义 特定时代的认识和流行 病象的各种症状 轻度和重度抑郁症

缺乏活力和与本质核心的连通性 缺乏共鸣 被外来生物或能量侵占？

隐匿性抑郁症 躁郁症 如何识别自己是否得了抑郁症？ 关于问卷的使用

自测问卷抑郁的深层原因 社交和社会原因 身体原因和个人生活方式

抑郁症的精神基础 根据四种元素分类 抑郁的类型 各股力汇成的交响乐

第一原则镜像中的抑郁症 在冥王星——水的深处 土星作为门槛——地球的守护者

十二项第一原则概述抑郁症的各种形式及相应原因

发生在各年龄阶段和生活转变期的抑郁症 精神危机 雌激素和侵略性

秋冬季抑郁症或季节性抑郁症 假装的抑郁症 抑郁症的含义和解释 症状的语言

形象的状态描述 掩盖症状 治疗手段 陷入生活泥潭时的解决办法

替代方法、新的和久经考验的疗法总结 通向光明的暗影之旅 富有诗意的结束语

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

富有诗意的结束语

苏菲教智慧小故事：

有一个人行将死去。当他回顾此生时，发现自己的生活犹如一片沙漠——沙子已经快齐眼。他在沙漠里发现了脚印。他看着这些脚印心里自问：“这是什么意思？”这时候有一个来自亘古的声音在他耳边轻轻响起：“我始终在陪伴你。”他仔细看去，在他曾经感到满意和自我和谐的地方，沙漠上留下了两道脚印，但是在他曾经孤独、不幸和痛苦的日子里，沙漠上只留有一道脚印。他震惊和悲伤地再次问道：“这是什么意思？在我

幸福安康时，你陪伴在我身边。但是在我孤独、不幸、痛苦和无助时，你在哪里？”
有那么一会儿，他什么也没有听见，当内心的否定之声如此响亮时，他自然什么也听不见。他等待着并竖起耳朵聆听，然后听到了一个极其微弱的回答：“人儿，那时候我把你抱在怀里。”

如果我能够重新活一次，
在下一生——我将试着
——犯更多的错误，
我不再设法做得这样完美，
我将让自己多一点放松，
我将变得更加疯狂——比起我现在，
事实上，我将认真对待更少的事，
我将不那么讲究健康，
我将冒更多的风险，
我将更多去旅行，
我将看更多的落日，
我将爬更多的高山，

阿根廷诗人豪尔赫·路易斯·博尔赫斯在去世前两年写道：如果我能够重新活一次，
在下一生——我将试着——犯更多的错误，我不再设法做得这样完美，
我将让自己多一点放松，我将变得更加疯狂——比起我现在，
事实上，我将认真对待更少的事，我将不那么讲究健康，我将冒更多的风险，
我将更多去旅行，我将看更多的落日，我将爬更多的高山，
我将在更多的河水中游泳。就像那些人中间的一个，我会谨慎而丰富地
活在我生命里的每一时刻，当然，我也会有许多欢乐的瞬间——可是，
如果我能够重新活着，我将试着只要那些好的瞬间，如果你还不知道——
生活就是由这些瞬间组成，完全由这些瞬间组成；不要丢掉了现在！
如果我能够再活一次——我将赤脚行走，从春天的开端一直走到秋天结束，
我将和更多的孩子游戏，如果我还能继续活着——可是我现在八十五岁了——
我知道我即将死去……

最后引用《圣经》里一句始终具有治疗作用的话：如今常存的有信，有望，有爱；
这三样，其中最大的是爱。

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)