

《消除抑郁：自我解脱与有趣的东方故事》

书籍信息

版次：1

页数：310

字数：224000

印刷时间：2002年03月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787800502613

编辑推荐

恐惧是对危险的自然厌恶，它是人类生活中不可避免无法放弃的组成部分。抑郁是人们由于害怕而长期放弃其需要或压抑其欲望，其后果是痛恨、贬低、蔑视、指责、惩罚自己……

内容简介

本书引导人们及早认识恐惧和抑郁并进行适当的治疗。在第一部分里，您将认识恐惧和抑郁形形色色的表象，并了解其“积极”的一面及其深层意义；第二部分会告诉您怎样对付恐惧和抑郁；第三部分是几十个生动有趣的东方故事，也是作者炮制的“可口”的良药。

作者简介

诺斯拉特·佩塞施基安博士。精神科专家，心理医疗医师。1933年生于波斯，1954年以来定居德国，曾在德国、瑞士和美国接受过心理治疗训练，现任德国威斯巴登心理治疗研究院主任。以基于跨文化研究的积极心理治疗的创始人身份而著名，其工作涉及文化和疾病间联系以及对25个不

目录

引言

恐惧感没有想像中那么可怕

我们的方案的独特之处是什么

第一部分 认识并理解恐惧和抑郁

 恐惧和抑郁的多面性

 恐惧和抑郁的“好的”原因

第二部分 帮助和自助指南

 1、观察：正确感知内部和外部现实

 2、记录：正确理解心身的内在联系

 3、鼓励：改变行为的动机

 4、言语表达：正常交流的三个共同活动阶段

 5、扩大目标：人需要幻想

第三部分 用于心理治疗的东方故事

介绍故事的理论
用于实践的故事
附录

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)