

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，这本书的核心是关爱爱与健康的心得。

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