

# 目

# 录

关心自己健康，确保幸福人生（自序） 1

缘起 1

何谓压力 3

何谓忧郁症 14

关于忧郁症 23

病人需要知道些什么 25

怎样克服忧郁和沮丧 34

未来如何克服焦虑、忧郁 45

忧郁症的种类和症状 49

社区中的忧郁症 51

怀孕时的忧郁症 54

失眠和忧郁症 58

死别 63

忧郁症及其因应之道 69

给现代人

之一：现代人的忧郁症	71
之二：现代妇女如何面对心理障碍	76
之三：现代上班族的工作压力	87
之四：现代人的压力	96
给老年人	
之一：不要怕老	107
之二：老年人的忧郁症	118
之三：让老年不再寂寞	122
给失业者或退休者	
之一：失业与忧郁	124
之二：退休后的忧郁	128
给青少年	
之一：青少年压力的泄洪口	132
之二：青春期的生活压力	138
之三：以性教育来减轻“性焦虑”	141
之四：青少年的隐忧与困扰	145
之五：“性”是尴尬龌龊的吗	147
——性的“忧虑”与“感觉”	
之六：自己爱自己错了吗	152
——自慰忧郁症候群	
给学生	
成长的挣扎与摸索	159
<hr/>	
“日安！忧郁”	163
<hr/>	
科技文明的压力	165

——木已成舟的遗憾

爱可以化压力为力量 169

伴随忧郁的种种心理问题 172

---

附录 191

---

附录一

面对忧郁怎么办 193

附录二

以自我放松术对抗忧郁、焦虑 196