

目錄

[推薦序]

以「身、心、靈、群」的全人醫治走出憂鬱 吳光顯 / i

全人醫治是處理憂鬱症最重要的原則 簡春安 / iii

藉著盼望朝身心靈醫治的路前行，終會有轉機 張蓬潔 / v

[前言] / ix

[感謝] / xii

[簡介]不只是情緒低潮的病例 / xiii

1 情緒波濤 / 1

2 情緒平衡 / 19

3 生活的壓力 / 39

4 有目的的生活 / 51

5 家庭的影響 / 69

6 重建關係／85

7 引起憂鬱的身體因素／101

8 補充身體的需要／137

9 更新你心靈方面的連結／167

10 整合全人／185

[注釋]／219

[參考書目]／221

[作者簡介]／229

MOVING

BEYOND

DEPRESSION

