

目錄

鳴謝	7
前言	9
心底裏的話	11
第一部分 抑鬱症是甚麼？	
1. 誰會患上抑鬱症？	22
2. 抑鬱症的癥狀是甚麼？	26
3. 自殺是不是罪？	35
4. 哀傷是不是等同抑鬱？	40
第二部分 抑鬱症的成因是甚麼？	
5. 遺傳是不是一個好藉口？	50
6. 抑鬱的根源有多深？	56
7. 情感苦楚的主要原因是甚麼？	62



8. 「好人沒有好報」是真的嗎？ 68
9. 抑鬱能假裝出來嗎？ 100
10. 突發的壓力對抑鬱有甚麼影響？ 124
11. 甚麼性格引致抑鬱？ 140

第三部分 怎樣克服抑鬱？

12. 要生活得快樂究竟有沒有
基本的指引？ 174
13. 你怎樣處理忿怒？ 200
14. 何時用藥及醫院治療最有效？ 218
15. 你怎樣處理焦慮？ 225
16. 怎樣尋找一生之久的快樂？ 234

附註