

目錄

序	v
一 本手冊簡介.....	1
二 抑鬱症及認知治療.....	5
(一) 情緒與你.....	8
(二) 香港抑鬱症概況與貝克抑鬱量表.....	10
(三) 抑鬱症的起因、病徵及治療方法.....	18
(四) 認知治療.....	21
(五) 怎樣從本手冊中攝取最大得益？.....	26
(六) 你的承諾.....	28
三 結伴同行——負面情緒與抑鬱症	31
(一) 何謂負面情緒？.....	35
(二) 負面情緒與引發事件.....	35
(三) 負面情緒、引發事件與身體反應.....	36
(四) 負面情緒、引發事件、身體反應與行為反應.....	37
(五) 身體、行為、思想等反應與負面情緒及 引發事件的關係	38
(六) 思想對事件、身體、行為、情緒的影響.....	40
(七) 總結	42
(八) 你的習作.....	43
(九) 你的得益.....	47
四 情心對話——情緒溫度計與身心思維自我分析表.....	51
(一) 何謂情緒溫度計？.....	54
(二) 你的情緒指數.....	54
(三) 身心思維自我分析表.....	55
(四) 情緒溫度計與身心思維自我分析表之一.....	56
(五) 開開心心過日子.....	58

(六) 總結	61
(七) 你的習作.....	61
(八) 補充資料.....	63
五 思想陷阱——九大思想陷阱剖析.....	65
(一) 思想反應.....	68
(二) 思想陷阱.....	69
(三) 思想陷阱的類型.....	70
(四) 思想陷阱與情緒.....	76
(五) 情緒溫度計與身心思維自我分析表之二.....	79
(六) 總結	82
(七) 你的習作.....	82
(八) 你的得益.....	84
六 自有妙法——助你遠離思想陷阱的「五常法」	89
(一) 蛻變中的王太與阿仁.....	92
(二) 助你走出陷阱的「五常法」	98
(三) 度身訂造你的「五常法」	102
(四) 情緒溫度計與身心思維自我分析表之三.....	108
(五) 總結	110
(六) 你的習作.....	111
(七) 你的得益.....	116
(八) 補充資料.....	116
七 作繭自綁——思想規條下的危機.....	129
(一) 個人的思想規條.....	133
(二) 思想規條與思想陷阱的區分及關係.....	138
(三) 規條稱一稱.....	141
(四) 思想規條知多少.....	146
(五) 情緒溫度計與身心思維自我分析表之四.....	150
(六) 總結	153
(七) 你的習作.....	153
(八) 你的得益.....	155

(九) 補充資料.....	156
八 破繭而出——跳出思想規條的框框.....	163
(一) 思想規條再寫.....	167
(二) 另立新方向.....	169
(三) 王太的心戰口訣.....	172
(四) 情緒溫度計與身心思維自我分析表之五.....	176
(五) 總結	178
(六) 你的習作.....	179
(七) 你的得益.....	183
(八) 補充資料.....	184
九 走出谷底	191
(一) 日常生活事務記錄表.....	194
(二) 均衡生活.....	202
(三) 生活目標大追擊.....	207
(四) 情緒溫度計與身心思維自我分析表之六.....	212
(五) 總結	214
(六) 你的得益.....	215
(七) 補充資料.....	216
十 喜樂恆常.....	219
(一) 從回顧到重整.....	222
(二) 從歸納到忠告.....	227
(三) 從轉變到轉機.....	228
(四) 彼此攜手前行.....	233
參考文獻.....	235
作者簡介	241