

改变，从心开始：学会情绪平衡的方法



[改变，从心开始：学会情绪平衡的方法_下载链接1](#)

著者:[荷] 马丁纳 著，胡因梦 译

[改变，从心开始：学会情绪平衡的方法_下载链接1](#)

标签

评论

618活动买的，感觉促销力度不是很大，相比双十一的时候……先提价再用优惠券，这样价格少不了多少。物流速度还是很快的，第二天就到，很赞!!! 书都是想要买的，凑一单正好达到用券门槛，希望双十一活动能大一些啊!!!

改变，从心开始：学会情绪平衡的方法，值得一看

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

一起买了一本如何把人分类，都是正版，纸张什么的都挺不错的，对于评论里面有说纸张差劲的真是没见识，慢慢看

这是我想要的书，我喜爱它，它对于过上积极快乐的生活是有益的。这套书印刷质量很好，封面独特，内容充实，是值得购买的一件商品。物流迅速，我感觉十分满意。

这本书不错，包装很好，物流信息也快！搞活动就买了几本！过了双十一在看吧

在南京先锋书店找了好久都没有找到，这里却有，实用的一本书，不错

让我说什么好了，京东太给力了，如此快且准时的速度，快递小哥送到家中，书的质量不错，期待看咯……

纸质还不错，送货也挺快

读着读着也就不再想那么多了，你的心由自己掌管，不错的一本书。

很好 情绪对一人来说十分的重要 也是情商的体现

书不错，在网上看到推荐的，买了回来看看不错，信赖京东

同事推荐的，就差这一本了，居然和瑜伽书是相通的，很幸运！

包装完好 还未开始看 力荐的书 期待 ……

很好，。。。。。。大力支持推荐

物美价廉，物超所值，不错的购物体验！

没怎么看，东西不错，没什么用

这本书是朋友推荐，很适合有时候工作烦闷，心情不好的时候看看。现代人的生活节奏太快，心里态度的调整很是重要。这是出差在成都时买的，当天下单第二天就到了。还以为会没有在深圳时的时效。想错了。哈哈哈哈

内容还行，留着慢慢看

封面很美，很朴素，内容也不错呦！

很不错的书，质量挺好，非常喜欢。

618活动提前，送货速度超快，快递员态度很好

好看，能学到很多知识，书本不错?我喜欢

书的内容不错，只是有点脏

此用户未填写评价内容

京东的书质量一直不错，物流也是速，棒棒哒！一次买了10本，有一本还没发货，请尽快哟！

包装精致！读完之后，受益匪浅！我自认为是个情商不够高之人，参照书中所写，加之自己的思考，定能让工作生活更舒适幸福！

改变从心里满满地就开始了，坚持下去！

话说我一直以为京豆有什么用，如果按照以前去换现金还是有点不值得，但是突然发现可以 京东图书优惠券、京豆换券
可以换一些有用的券，比如我刚刚换了一个全图书满150-50
京东自营的券，50京东豆。

JD 618图书活动：书价在平时的基础上上调50%以上；618活动每满200减100，叠加优惠券300减100或200减100，叠加后等于600减400；
实际价格还是比平时的便宜些

开始修炼，书很不错，结合医学一起，通过多方协调控制情绪，还要多多学习。

没有什么问题！京东的东西都不错！相信京东的品质！

看到武志红老师推荐的这本书，迫不及待在京东购买，隔天就到了，满足了我读书的欲望

书不错，是正版，物流很快，下次还会购买

紙質不錯，昨天剛買，今天就到了，很快！！國慶八天有著落了！

这本书教人怎么控制情绪，想研究心里方便的可以看一下。

物流超级快，正版书，打折买的，很合适……

纸质很赞，是正版

淡定从容，不急不躁，但愿能改变自己的心态

还没看，期待中，买了好多好好学习

还没看希望有所收获吧！提升提升自己眼界！

很棒！不愧是豆瓣评分八点六分哦~打开新世界大门~

第一次在京东买东西，质量不错，送货上门~~~~很好~~~~

物流速度很快，速递员服务态度很好。

虽然有点波折，处理的还算比较好

看评价买的，还没仔细认真阅读，还完再追评。

改变自己，从心开始，让家更和谐。

京东618大促真的太划算啦！320-220花100多买了好大一箱，天气热最适合躲在家里看书了，既不浪费光阴，又可以学东西，希望京东经常有图书活动，知识让我们强大。

很好的一本书，买了很久了才刚开始看，觉得还不错，包装也很漂亮。

质量很好，发货速度也很快，很满意

很好，还没有开始看

就是为了买它???

挺好的 大概浏览了一下 应该不错 有时间慢慢看

好评好东西，不错不错，值得购买

很喜欢的一本书，值得收藏反复看

一次性买了好多书，够看好久了～运输快，送上门，真好！

还没有看过呢，封面很吸引人

还没看，翻了翻，看了评价才买的，期待

很好，很划算。很好，很划算。

很不错，值得一看，价格优惠

快递非常给力，一天就到了，快递小哥圣诞装扮出行，还送个杯子，好评好评

产品很好 价钱实惠 值得购买

老公要买的，说要学习学习，还不错，很实用

求很好看，提高自己的修养

在别的书上看到的，还没看吧

自营的图书质量不错，价格也很实惠！

送货快，正版书籍，服务周到，赞一个！

内容还不错，待好好研读！

一次买了好多，正版不错！

快递很快啊，上午下单 下午就到了

内容很好，就是包装不太好，书的封面有点旧

其实我很羡慕你这种有故事的人，不像我一个帅字就概括了人生。

包装不错，快递挺快的

很不错的书！一次性买了7本，以后还会再来滴！学无止境不断加油！

看过胡因梦翻译的作品，比较喜欢，好好学习。书的包装质量都很好。

看着尽职尽责今年在哪怎么这么忙什么什么在迷茫中

听演讲的时候被推荐的，对于一个难以调整控制情绪的人来说，在适合不过啦

还没看，书看着不错的。。

朋友介绍的书，包装还不错

其实吧 我还没开始看呢 不过包装完好无破损 书看着也很精美

很好 很好 非常好 很好 很好 非常好

很好看，好，好好好好好好好好好好好好好好

包装很好，纸张很好，正版

自营商品，品质保证，值得信赖！

书的质量就跟课本的质量差不多

改变，从心开始，学习成长。

心理学真的很玄妙神奇，和中医、气功等有很多共通的地方。

老了老了，开始读这类书了。

超值的一本书，内容精美，外观包装也非常漂亮。

非常不错的一本书，真心喜欢

可能自身的情绪一直是属于比较紧绷的状态。需要了解一下学习一下放松。放开

这本还没看，别人推荐买的，应该不错

心理学的朋友推荐的…期待

老师的推荐，还没细读，情绪对身心很重要

还没看，物流挺快的

是本控制情绪的好书 不会再和小伙伴争吵啦

凑单买的，为了免运费买的，书还没看，但是没有破损，不错。

很好，比想象中的好太多，推荐啦。

无意中从书单来了中发现，评价都很高。网上评价都不错，买下来看看

这本书真不错，理论结合实际，翻译也很好”

好书收藏，见解独到，慢慢品读！

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

真心不错，速度很快，内容丰富。

非常不错的一本书，值得一看。

不错不错不错不错不错

物流飞快 商品不错 支持京东

哈哈，还没看，书买的多了。

京东每次活动二百减一百都要买好多书，这样下几年都可以自己开书店了！平时一定要收藏好，抢到券直接下单就行了。

看了书，听了作者视频，非常棒！

不错。。。。。。还没看

很好，听君一言胜读十年书

速度真快，支持京东，晚上看看

活动入手，等待已久！！

喜欢京东的物流速度，满意。

朋友说这本书在情绪不稳的时候翻阅，会很神奇的被治愈！估计有些夸张，可阅读的确能够慰藉心灵的！

送朋友，他很喜欢

从此学会情绪平衡

44444444

有空看看书，养性

66666666

很好，很好很好

il理科女刚刚放个假基本根本就几个

好好好好好好好

干球，净化心灵

有点儿深奥！

挺好的这本书

京东发货速度快，上午定，下午就送到了，质量非常好，我为京东点个赞！

太好了 太好了 太好了！

七本书，两本磕碰，运输的箱子完好，不是快递造成的。拣货？我没有强迫症，不影响阅读，但是顾客拿到无磕碰的书心情更美丽？ 快递小哥很快，嗖的就到了，辛苦！

买给老妈看的，得了场大病，希望她以后学会调节心情。

个人修炼提升帮助很大。

价格优惠，送货及时。

修炼开始，加油！

产品收到了，速度蛮快，这些书感觉还好吧，都没细看！唯一失望的是断舍离三步曲，竟然没有断舍离这本书，我本想只买这本的，有点小郁闷

1.改变哪有这么容易。 2.心有千千结，终有千千结。

改变，从心开始：学会情绪平衡的方法

东西不错。比书店便宜。值得购买。。。。。

挺好，很舒服，很便宜|时尚而又大方，很喜欢，颜色和说的一样，是真货，物流狠给力哦

速度超级快，前一天晚上定的，第二天下午就拿到书了，书的质量非常好

书籍很给力，本人很喜欢，效率超高，感谢快递大哥！

书不错，有思想

真的是非常不错，非常好的商品，比商场便宜多了！

书拿到已经被拆开了，而且后面的封面很脏，懒得退货了，失望

公司员工推荐的。觉得比想看

不知道是不是自己太笨了，粗略的翻了一下，感觉有点难懂看不进去

帮别人买的，不喜欢看书。

收获多，快递给力，包装好

没耐住性子看，翻了翻开头，感觉不是很好，就像是宣传。。。。

看看还行，看看还行，没事看看。

速度慢，书本都磨坏了！！！！怎么送人啊？？

还可以的书，还可以.....

书都破一个了书本还不干净

不怎么好看，太专业

不满意，太差了。内容就是一无是处

物流还不错，书连个包装都没有，还磨损了很多，伤心，不像是新书。

可以

不太好，书有磨损！！！！

发回来的书是坏的，不满意、严重不满意

还没看完

还能再破点吗？真心挺差的，第一次买质量差成这样的书。是出库不检查还是故意的啊？是不是还不能退啊？这怎么成这样？

精典灵修书籍，值得收藏

这本书真不应该买，感觉就是胡扯的一本书。

这是一本很垃圾的书籍，看的令人索然无味，看了两页就不想看第三页，我真想不通，作者怎么会写如此垃圾的书籍，耽误我的时间，浪费我的金钱，希望有良知的中国人不要买此书，到后来只会浪费金钱和时间！时间宝贵，拒绝浪费！

包装不错，纸质也好，但是内容是垃圾！

感觉像是医学书，

书面好脏，感觉从地上捡起来的！

不错不错

公司统一采购的，纸张挺一般的，像盗版的

垃圾垃圾垃圾垃圾垃圾垃圾垃圾垃圾垃圾废话连篇

好

体育中心

以前重来不去评价的，不知道浪费了多少积分，自从知道评论之后京豆可以抵现金了，才知道评论的重要性，京豆的价值，后来我就把这段话复制了，走到哪里，复制到哪里，既能赚京东，还非常省事，特别是不用认真的评论了，又健康快乐又能么么哒，哈么么哒。真的非常非常好用！！！！！！ 大力推荐

[改变，从心开始：学会情绪平衡的方法_下载链接1](#)

书评

[改变，从心开始：学会情绪平衡的方法_下载链接1](#)