

# 走出强迫症：找回美丽的日子



[走出强迫症：找回美丽的日子\\_下载链接1](#)

著者:东振明，沈蓓 著

[走出强迫症：找回美丽的日子\\_下载链接1](#)

标签

评论

书挺不错，纸的质量也很好，应该是正品，刚开封，准备开始看

这本书对于强迫症的剖板还是比较到位的，从心理的角度有一定的帮助。

喜马拉雅上听到的，觉得不错，又买了书，分析得很好，希望有帮助

物有所值，值得拥有。性价比挺高。京东值得拥有，加油。

哈哈哈哈还好还好哈哈哈哈股海护航哈哈哈哈

东西不错！！！！！值得拥有！！！！！！！

不错挺好的，主要是京东上买东西，速度快。

不错，书写的蛮好！不错，书写的蛮好！不错，书写的蛮好！

刚收到，发货速度快，包装好。

又快又方便又便宜啊挺好的啊

非常好，是我想要的书。相信京东自营。

此用户未填写评价内容

-----  
包装很好，书很新，价格实惠值得购买

-----  
希望治好我的病，太痛苦了

-----  
今天看了一半了，挺好的，适合自助

-----  
常看，有些许帮助。

-----  
看了之后有一定改善，希望早点走出强迫症

-----  
包装完好，送货快

-----  
还没看，应该不错

-----  
有用，棒棒哒，棒棒哒

-----  
对商品非常满意！

-----  
不错，还可以哦

-----  
红红火火恍恍惚惚

-----  
可以，受益匪浅

-----  
不错，正在阅读

-----  
不错，有帮助

-----  
好好好好好好

-----  
挺好的，？

-----  
物流非常快！

-----  
引导人们找回开启心灵深处那道门锁的钥匙。

-----  
质量不错。

-----  
不错的书

-----  
印刷很好

有的书读了对人身心都有好处，有的读了确实对心灵的荼毒。这本书我只在咖啡馆翻了一般，文字很浅，多是说教的语气，走出咖啡馆就果断的扔进了咖啡馆。  
身为一个强迫症患者，我知道它的痛苦、迷茫、煎熬，但我很幸运的告诉大家，自高三得了这个心理疾病后3年来我已经可以与强迫症和谐相处，我已经完全康复了。  
或许我的病情不是太严重，我也没有接受心理医生治疗，我是在大学几年里翻阅图书馆的心理书籍自我治愈的，如果你同那时的我一样，我推荐孟刚的《强迫症改变人生》，孟刚用他自己的经历编写了这本书，也同样改变了我的一生。对此，我心存感激，并越发珍惜轻松的每一天。

-----  
帮人买

-----  
对于强迫思维不太实用，基本说的都是强迫行为

-----  
可能是运输过程中被挤压过，边角都皱了。

-----  
本书比较浅显易懂，比较适合刚有萌芽强迫者读阅，还是不错的一本书！

-----  
都是大篇幅的案例，我也是醉了

-----  
走出强迫症：找回美丽的日子

-----  
书得质量一般，不是很好！感觉不像是正品似的

-----  
同时买了几本，这本不太喜欢，因为没有很实用的东西，意义不大

-----  
看一半后觉得里面的主人公太严重了，觉得自己只是轻微的，心情好久可以改变

看书没用，看书没用 要深入到生活和工作中

包装太简陋哦

有点意思但效果不大,插画挺喜欢的就是没多少时间去看

还不错吧，我还没怎么看

写得还行 和介绍的差不多 看后也有些作用

书的质量不错

写的都是白话，基本上没有什么对读者有用的东西！只是在写东老师怎么怎么样？看着看着感觉没什么用处！

大部分废话，不过还是有些用的，建议速读

好评

没什么感觉，讲解内容多，案列和方案太少

很好

东西还是可以的

挺好

还行

写的一般，不能走出来。

感觉实在没有什么实用的价值，书不值得买

书买到以后，看了看发现没有任何价值，内容太肤浅，书中大量罗列症状，没有任何治疗方法。只是告诉你什么是强迫症。

不太好 内容肤浅，买错了 书也不像是正版

写的内容感觉没多大用，真心不推荐。

好

h

差

物流10天才到，8天物流没有更新，差评

挺好的，从中可以学到很多东西，值得推荐

可以，用的不错，购物我只选择京东

货到好多天了，忘记评价了。一想起来，就赶紧来补一个，包装精美，物有所值，一共买了4本，看了一本，感觉挺好的

这本书内容比较实用

这本书吧，不适合强迫症患者读，内容就是一些事例，看了反而更严重，个人建议，我看了一点再也没看过

很好，非常好，值得购买，好好好

还没看，希望有用

还行，还没看

书收到了，还没开始看？相信自己一定会坚持看完的！

看完了 对我来说不太管用

正在看，希望能走出强迫误区

看了感觉还不错吧，能让学到很多知识，给老公买的，希望能帮到他

自己看，内容还不错，对于强迫症纠正有一定借鉴

很好很好很好

看了一半了 感觉还不错 讲的挺有道理

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

很好很强大啊

好便宜，京东618给力，希望每天都是618。。。

好评，好评，好评好评

很实用

快递很快，很及时。

心理学书籍中，国内写的比较好的，推荐。

目前来讲，看过的最好的一本

书看的多了男朋友就来了。买了很多。都棒棒哒。读书ing

很不错

正版书籍，物流很快，非常好的书、

买来学习一下相关知识，强迫症现在很多

还可以 快递也不错 继续支持

强迫症患者看一哈

书应该是正版，还没看内容

618囤书季，太划算了，太赞了！买了好多书，奈何书架太小，家里都快没地方放啦！

非常的赞东西太好用

不错，正在阅读中，内容很好。很多东西都很实用。感觉会有很大的用处。

还没怎么看呢

不错。可以看看

看了两天'觉得还可以

hao

，，。？！？

京东上购买很方便快捷！书实用性很强????

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

姊妹篇还没看完，自己坚持对强迫症有点帮助

字迹清晰，包装严实。

很好，物流也很快

之前那本有点小折，京东客服耐心服务马上更换，真心赞一个！

第一天下的单，第二天中午就到了，物流很快。书正在阅读中，但愿对自己有所帮助。

书是正版，看的很好很不错，比较够用

希望有用吧

不错

不错写的，希望自己早点好

真的很不错，值得推荐！

不错。。。。。。

吟诗一首 啊！书看完了来评价 为了豆 啊 豆啊豆 有木有

质量还不错！ 内容一般般吧！

收到了 物流很快

还没看， 不知道...， 后面会来评价的

京东商城网购便捷 京东快递小哥给力

书写得不错， 对患者有帮助…

好好好好好好好好好 走出强迫

非常好嗯， 这个商品非常好， 总之都很好。

家人患有强迫症， 这本对家人来说有点用， 认识一下强迫证， 理解患者怪异的行为， 但对于患者本身来说用处不大， 特别是病情比较严重的。

书买回来有一段时间了，一直没有评价。被强迫症折磨了这么久，寄希望看看本书对自己有所帮助。总体来说书还是不错的，通熟易懂。希望本人能早日康复！

活动价，价格优惠，送货上门很快。质量不错

66666666

好好

京东自营商品，物流配送快。。。。。

价格很实惠！质量也不错！生活中已经离不开京东了！

给对象买的，希望能起到预期的效果吧，书质量很好

吼啊

书收到了，纸张质量很好，价格便宜，很好的一本书。

书不错，很喜欢，价格合理，纸质很好。

给力的购物体验，下次还好继续购买，谢谢哈！！！

挺好的，看了以后深受启发，感觉作者很用心

东振明，知名心里咨询师，书正版，很不错。

质量很好

买给朋友的书，我这边看不到

很好的图书，物流也很棒的！

我都怀疑自己有这问题，哈哈！很喜欢作者，很有才华，现在买书都在京东，绝对正版，还有活动，很实惠！快递也很给力，大赞京东？

66666666666666

强迫症！我强迫你走开！！走开走开走开，远离我！

很好很强大！哈哈哈哈哈哈

挺好的

不错不错不错不错不错

满意！无破损！

书很好，能帮助我们治疗强迫症

京东送货速度快，值得信赖。。

尴尬你咯。。。。。

很好很好很好很好很好很好

好评！！！！！！！！

不错啊不错不错不错书很好

很好的一本书看了之后有所感悟 方法既实用又简单 只是书的纸质不太好 整体还可以

东西不错，我很喜欢。

还没看呢，希望有帮助

给别人买的，但愿有用(⊙o⊙)哦

还可以吧，没看完呢，，

京东配送速度一直很棒！好用！家里很多东西一直都在京东买！！！配送员特别客气！！

书不钻

还没读。。。。。。。

对我帮助很大！

还可以，是正品，还可以，是正品。

商品包装较好，物流快，服务态度好。

正在阅读，希望能帮家人摆脱困境。

非常感谢，包装很好。

印刷清晰。

不错。 。 。 。 。 。 。

油墨味有点重！！！

书写的还行

心理方面的书，写得不错。

价格实惠,值得购买,比商场划算.

还不错哦 到货也挺快的！！！

是正品，包装很好，我一直相信，支持京东

内容不错,能学到不少知识.

价格实惠，配送及时，包装保护好！

希望我能好起来。走向阳光。希望这本书能帮助我。走出痛苦中来。

正在体会中，希望对我的强迫症有用！

此书值得参考，物流速度快

信赖京东，我的最爱！

想要买它已经好久了，非常让我满意，京东快递就是快，非常满意的一次购物！

希望有一些帮助

给有洁癖的看的。觉得没什么效果。哎

质量不错，快递迅速，书好，赞？

奥力给奥力给

看了几天还行

可以蒽

很有用的书～希望强迫症可以慢慢好起来

好好好好好好好好好好好

---

[走出强迫症：找回美丽的日子 下载链接1](#)

书评

[走出强迫症：找回美丽的日子 下载链接1](#)