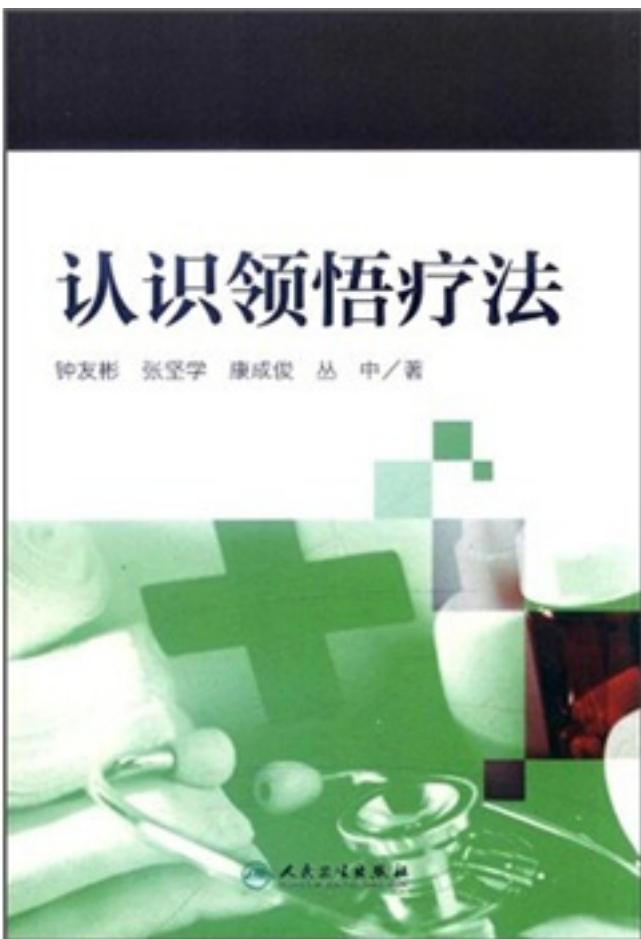


# 认识领悟疗法



[认识领悟疗法 下载链接1](#)

著者:张坚学 等 著

[认识领悟疗法 下载链接1](#)

标签

评论

出差才回来，好书

-----  
认识领悟疗法，适合初学，有内涵。

-----  
以前看过这本书的早版，有幸能买到完成版的 向钟老致敬

-----  
帮朋友买的，她非常满意！是一本心理咨询师成长的辅导书！

-----  
内容丰富，是一本好书。

-----  
书不错是真品，写得很好，送货速度较慢！

-----  
值得一看，适合中国人的一种疗法

-----  
OK KTV

-----  
值得拥有的书。 . . . .

-----  
认识领悟疗法在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味无论男女老少，第一印象最重要。从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过知识就是力量。不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到

浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快，包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好

---

张坚学，等写的很好，书本质量不错内容很精彩快递很给力任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生的危机用主动和关怀来赢得别人的友爱用激情和毅力来实现自己的梦想用严厉和冷酷来改正自己的缺点。新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）特点词根联想记忆法--实用有趣，巩固记忆，乱序编排--打破常规字母顺序，真题例句--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析图解记忆--形象生动，千言万语尽在一图中，词源--从起源透析单词释义的演变，加深理解，模拟练习--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生的危机用主动和关怀来赢得别人的友爱用激情和毅力来实现自己的梦想用严厉和冷酷来改正自己的缺点。新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）特点词根联想记忆法--实用有趣，巩固记忆，乱序编排--打破常规字母顺序，真题例句--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析图解记忆--形象生动，千言万语尽在一图中，词源--从起源透析单词释义的演变，加深理解，模拟练习--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生的危机用主动和关怀来赢得别人的友爱用激情和毅力来实现自己的梦想用严厉和冷酷来改正自己的缺点。新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）特点词根联想记忆法--实用有趣，巩固记忆，乱序编排--打破常规字母顺序，真题例句--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析图解记忆--形象生动，千言万语尽在一图中，词源--从起源透析单词释义的演变，加深理解，模拟练习--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断

---

病人于1985年1月29日在父亲的陪同下初次到我院心理咨询部求治。主诉9年多来害怕面对别人，包括家里人，逐渐加剧。可以工作但极为孤僻。

体格检查正常。病人和医生接触时不愿抬头，更不面对医生，偶尔转头注视别处。在医生勉强下，在父亲的参与下，叙述生长发育过程和异常表现的体验如下：

病人的父母都是机关干部，相处关系不好，时常吵架。母亲性情急躁，常因小事打骂他，自幼即和父亲较接近，怕羞不敢见陌生人。7岁时父母离婚，随父生活。8岁时入小学，适值“文化大革命”，父亲被冲击，隔离。家里无人照管他，住在成年人宿舍中。除他以外别人都是成年人，常感到孤独、害怕。父亲偶尔去看他，讲话都怕别人听到。在此期间，在人多场合即觉得脸红，心里紧张。不久，即到学校住宿。与同龄孩子相处好，不淘气。喜和小朋友讲故事。有一次和同学讲一个从父亲那里学到的历史故事被老师说成是讲反动故事，以后即怕老师，见了老师低头不敢打招呼。1972年（10岁），父亲调动工作，随父转学到另一小学时仍怕老师，不敢和多数同学一起玩。1975年（13岁）父亲再婚，后母带来两个姐姐。病人当时觉得姐姐有点“洋气”，和她们在一起时感到心情紧张。14岁前后开始模糊地对女孩有好感，在同龄女同学面前感到心慌、不安，自觉脸红。平时不敢上讲台讲话，上课时经常低着头，怕老师叫到他。1977年在初中三年级时，有一次在上课时偶抬头正和老师（男）的目光相遇，对方瞥了两次眼看着他，当时认为老师可能瞧不起他，感到精神上受到了“震动”。以后每次和别人目光相遇时，即产生同样的恐惧，越想控制，恐惧越重，怕的对象也越多。逐渐扩及父亲、后母和异母姐姐。晚上和家人一起看电视时，也用手捂着脸，从指头缝里观看。

1981年（19岁），高考未中进入技校，症状如前，感到极为苦闷，意识到自己精神不正常了。在父亲的陪同下先后去过几处医院神经科和精神科看病，无效。1982年在某医院接受心理治疗。……

1999年北大医院精神卫生研究所筹建所二十周年，我不自量力地领了编写所史的任务。并请当时所里颇有才名的几位青年医生做写手，并负责采访多位曾经在此工作过，但因种种原因离开的老人，其中也包括钟友彬先生。我说自己不自量力，实在是后生家不知深浅，只想着建所才二十周年，能有多少故事，孰料有些老人自从北大医院精神卫生研究所的前身——北大医院神经精神科建立之初的1942年就已经加入了，期间的五六十年，国家社会变迁的暴风骤雨，免不了也吹打到这小小的精神科。这也难怪采访钟老时，问及“文化大革命”前后的情势演化、人事变动，钟老只是摇头：不能说，不能说，不能说。

---

书收到了，速度非常快 废话不多说

同时买了三本推拿的书和这本，比认为这本是最好的！而且是最先收到的！好评必须的，书是替别人买的，货刚收到，和网上描述的一样，适合众多人群，快递也较满意。书的质量很好，内容更好！收到后看了约十几页没发现错别字，纸质也不错。应该是正版书籍，谢谢吃完午饭，趁手头工作不多，便给朋友发了条短信，这次等了半个小时，却依旧没有朋友的回信。我开始坐立不安，记得不久的过去，就算她忙，她总会在半小时内回他的呀！他怀疑难道是自己昨天没发短信给她她生气了？两小时后信息回来，告诉我要到京东帮他买书，如果不买或者两天收不到书就分手！，我靠，没有办法，我就来京东买书了。没有想到书到得真快。通读这本书，是需要细火慢烤地慢慢品味和幽寂沉思的。亲切、随意、简略，给人洁净而又深沉的感触，这样的书我久矣读不到了，今天读来实在是一件叫人高兴之事。作者审视历史，拷问灵魂，洋溢着哲思的火花。人生是一段段的旅程，也是需要承载物的。因为火车，发生过多少相聚和分离。当一声低鸣响起，多少记忆将载入历史的尘梦中啊。其实这本书一开始我也没看上，是朋友极力推荐加上书封那个有点像史努比的小人无辜又无奈的小眼神吸引了我，决定只是翻一下就好，不过那开篇的序言之幽默一下子便抓住了我的眼睛，一个词来形容——“太逗了”。| 京东商城图书频道提供丰富的图书产品,种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售,为您提供最佳的购书体验。网购上京东,省钱又放心! 在网上购物,动辄就要十多元的运费,往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时,京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别,不分品类实行全场免运费。这是一个太棒的举动了,支持京东。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的

追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作五年，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上来说，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完结。

---

孔子曰：“未见颜色而言，谓之瞽。”又曰：“未信，则以为谤已。”孙卿曰：“语而当，智也；默而当，知也。”尸子曰：“听言，耳目不惧，视听不深，则善言不往焉。”是知将语者，必先钩于人情，自古然矣。

故韩子曰：“夫说之难也，在知所说之心，可以吾说当之。说之以厚利，则见下节而遇卑贱，必弃远矣。所说实为厚利，则阴用其言，而显弃其身，此不可不知也；说之以名高，则见无心而远事情，必不收矣。所说实为名高，则阳收其身，而实疏之，此不可不知。事以密成，语以泄败。未必其身泄之也，而说及其所匿之事，如是者身危。周泽未渥也，而语极知，说行而有功则德亡，说不行而有败则见疑，如是者身危。贵人有过端，而说者明言善议，以推其恶者，身危。贵人得计而欲自以为功，说者与知焉，则身危。强之以其所不为，止之以其所不能已者，身危。”又曰：“与之论大人，则以为间己；与之论细人，则以为粥权；论其所爱，则以为借资；论其所憎，则以为尝己；顺事陈意，则曰怯懦而不尽；虑事广肆，则曰草野而倨侮。此不可不知也。彼自知其计，则无以其失穷之；自勇其断，则无以其敌怒之。凡说须旷日弥久，而周泽既渥，深计而不疑，交争而不罪，乃明计利害，以致其功。直指是非，以饰其身。以此相持，此说之成也。”

荀悦曰：“夫臣下之所以难言者，何也？言出乎身，则咎悔及之矣。故曰举过揭非，则有干忤之咎；劝励教诲，则有刺上之讥。言而当，则耻其胜己也；言而不当，则贱其愚也。先己而同，则恶其夺己明也；后己而同，则以为顺从也。违下从上，则以为谄谀也；违上从下，则以为雷同也。与众共言，则以为顺负也；违众独言，则以为专美也。言而浅露，则简而薄之；深妙弘远，则不知而非之。特见独智，则众恶其盖之也，虽是而不见称；与众同智，则以为附随也，虽得之不以为功。谦让不争，则以为易穷；言而不尽，则以为怀隐。进说竭情，则以为不知量；言而不效，则受其怨责；言而事效，则以为固当。利于上，不利于下；或便于左，则不便于右；或合于前，而忤于后。此下情所以常不通。仲尼发愤，称予欲无言者，盖为语之难也。”

何以明其难耶？昔宋有富人，天雨墙坏。其子曰：“不筑且有盗。”其邻人亦云。暮而果大亡，其家智其子，而疑邻人之父。

郑武公欲伐胡，乃以其子妻之。因问群臣：“吾欲用兵，谁可伐者？”关其思曰：“胡可。”乃戮关其思。曰：“胡，兄弟之国也，子言伐之，何也？”胡君闻之，以郑为亲己而不备郑。郑人袭胡，取之。此二说者，其智皆当矣。然而甚者为戮，薄者见疑。非智之难也，处智则难。

卫人迎新妇，妇上车，问：“骖马谁马也？”御曰：“借之。”新妇谓仆曰：“拊骖，无苦服。”车至门，拔教：“逆母灭橹，将失火。”入室，见臼，曰：“徙牖下，妨往来者。”主人大笑之。此三言皆要言也，然而不免为笑者，早晚之时失矣。此说之难也。

说者知其难也，故语必有钩，以取人情。何以明之？昔齐王后死，欲置后而未定，使群臣议。薛公田婴欲中王之意，因献十珥而美其一。旦日，因问美珥所在，因劝立以为王后。齐王大悦，遂重薛公。此情可以物钓也。

申不害始合于韩王，然未知王之所欲也，恐言而未必中于王也。王问申子曰：“吾谁与而可？”对曰：“此安危之要，国家之大事也，臣请深惟而苦思之。”乃微谓赵卓、韩晁曰：“子皆国之辩士也。夫为人臣者，言何必用，尽忠而已矣。”二人各进议于王以

事。申子微视王之所说，以言于王，王大悦之。此情可以言钓也。  
吴伐越，越栖于会稽，勾践喟然叹曰：“吾终此乎？”大夫种曰：“汤系夏台，文王囚羑里，重耳奔翟，齐小白奔莒，其霸王。由是观之，何遽不为福乎？”勾践及得免，务报吴。大夫种曰：“臣观吴王政骄矣，请尝之。”乃贷粟以卜其事。子胥谏勿与，王遂与之。子胥曰：“王不听谏，后三年，吴其墟矣。”太宰嚭闻之，谗曰：“伍员貌忠而实忍人。”吴遂杀子胥。此情可以事钓也。

---

[认识领悟疗法](#) [下载链接1](#)

书评

[认识领悟疗法](#) [下载链接1](#)