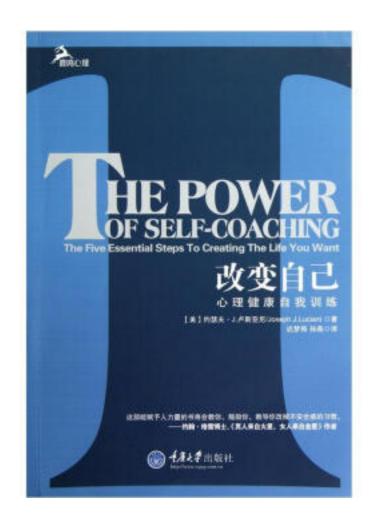
## 改变自己: 心理健康自我训练



改变自己:心理健康自我训练\_下载链接1\_

著者:[美] 约瑟夫·J.卢斯亚尼著,迟梦筠,孙燕译

改变自己: 心理健康自我训练 下载链接1

## 标签

## 评论

我为什么喜欢在京东买东西,因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样,因为在京东买的东西太多太多了,导致积累了很多未评价的订单,所以我统一用 段话作为评价内容。京东购物这么久,有买到很好的产品

## 内容挺好,发货很快!

当我们觉得被击垮的时候,钻进壳一样的避难所就变得越来越吸引人。为什么不呢? 壳里又安静,又平和,也安全,而且还相对地能控制,真是个诱人的地方——你可千万别被蒙蔽了(自我训练的治疗原则4:控制只不过是假想而已,并不是解决问题的答案)。对人类来说,乌龟的壳也不过是逃避生活所制造出的安全的假想而已。不管这个壳有多厚,或者你觉得缩在壳里有多安全,你总会有要必须探出头来应对生活的时候。当然,在特别的压力下,比如工作特别不顺利的某天,或是和配偶争执等,偶尔使用缩头乌龟式的方法来让自己略微地放松一下,那是没有什么问题的。在这样的情形下,你缩回壳内,舔干净自己的伤口,又会再及时地从壳里出来。如果偶尔的放松变成了经常的逃避,那么将头从壳里探出来,就会造成相当的焦虑和抑郁,有时候还会二者兼有。乌龟式的行为不仅会造成你生活中的焦虑和抑郁,还会使你沉迷于此。比如,某天你可能会发现自己待在壳里的时间太长,逃避哪怕是一丁点儿的责任,结果承认,或者是发现自己"忘记"了某个和他人的约定。你越习惯自己的壳,你的壳也就会变成你越想待的地方。

人生无常,癌症,一个沉重的话题,但是希望就在你的心中和行动中。

书籍是全新未拆封的,不错,快递也给力。

正版图书,京东还是有保障,满分好评

当我们觉得被击垮的时候,钻进壳一样的避难所就变得越来越吸引人。为什么不呢? 壳里又安静,又平和,也安全,而且还相对地能控制,真是个诱人的地方——你可千万别被蒙蔽了(自我训练的治疗原则4:控制只不过是假想而已,并不是解决问题的答案)。对人类来说,乌龟的壳也不过是逃避生活所制造出的安全的假想而已。不管这个壳有多厚,或者你觉得缩在壳里有多安全,你总会有要必须探出头来应对生活的时候。当然,在特别的压力下,比如工作特别不顺利的某天,或是和配偶争执等,偶尔使用缩头乌龟式的方法来让自己略微地放松一下,那是没有什么问题的。在这样的情形下,你缩回壳内,舔干净自己的伤口,又会再及时地从壳里出来。如果偶尔的放松变成了经常的逃避,那么将头从壳里探出来,就会造成相当的焦虑和抑郁,有时侯还会二者兼有。

很好的书 送货很快 包装很好 质量特别好 争取今年读完这些书

挺好的书,值得购买!

还没有开始看,应该还行吧,这书
 质量很好,值得购买!

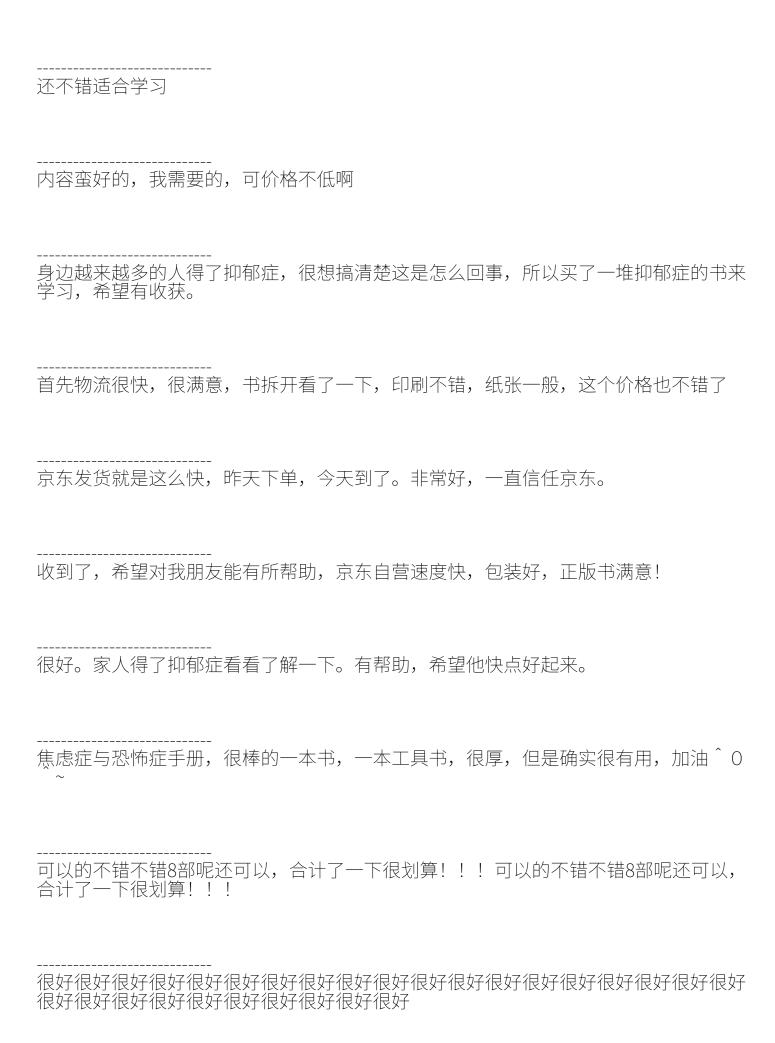
很好非常好很好非常好
京东值得信任,物流超快很方便。
 质量很好,内容实用,值得收藏
 质量很好,包装破了,信任京东,6-18太划算了,所以也买了很多
书的内容很好 适合中学时期的教师增加沟通能力
 帮忙别人买的,自已没看
正在看,之前那本特别好,给了很多帮助

值得读的一本书,可以提升人的幸福感。
 非常好可以给20个京豆吗
 看了几页,挺好的
 好好好,学习学习

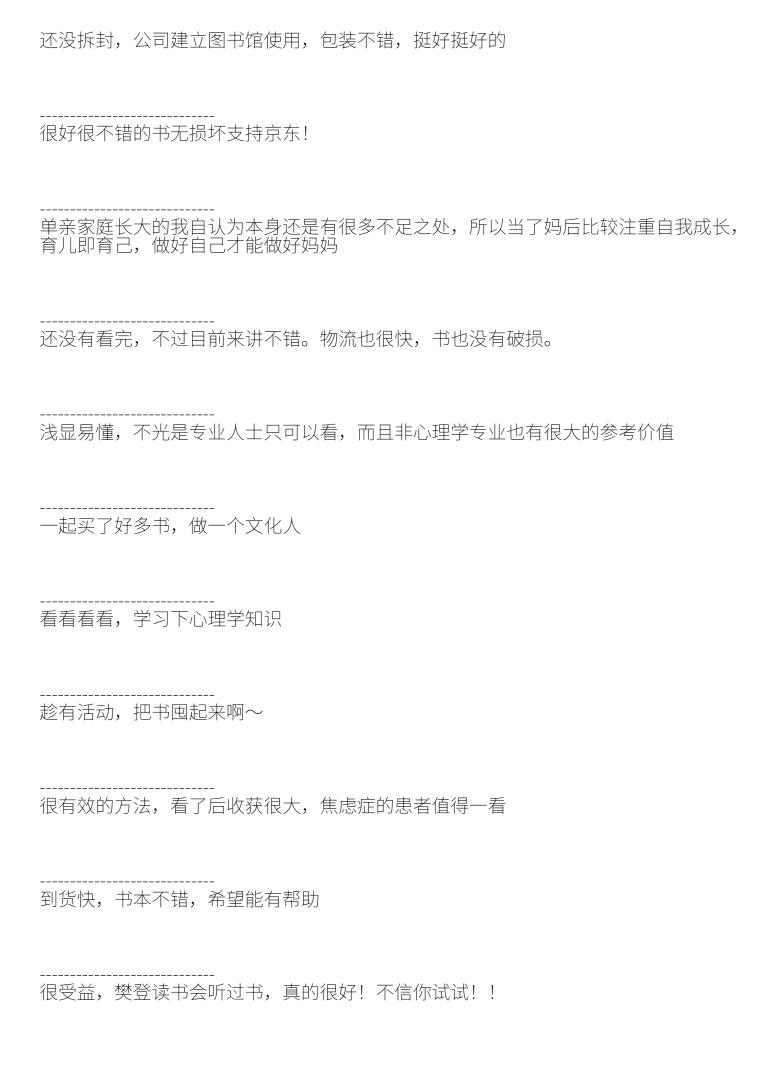
很喜欢在东东上网购 真的不错的 比其他网店实在 服务好 好喜欢 还会介绍朋友来非常感谢京东商城给予的优质的服务,从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时,配送员也非常的热情,有时候不方便收件的时候,也安排时间另行配送

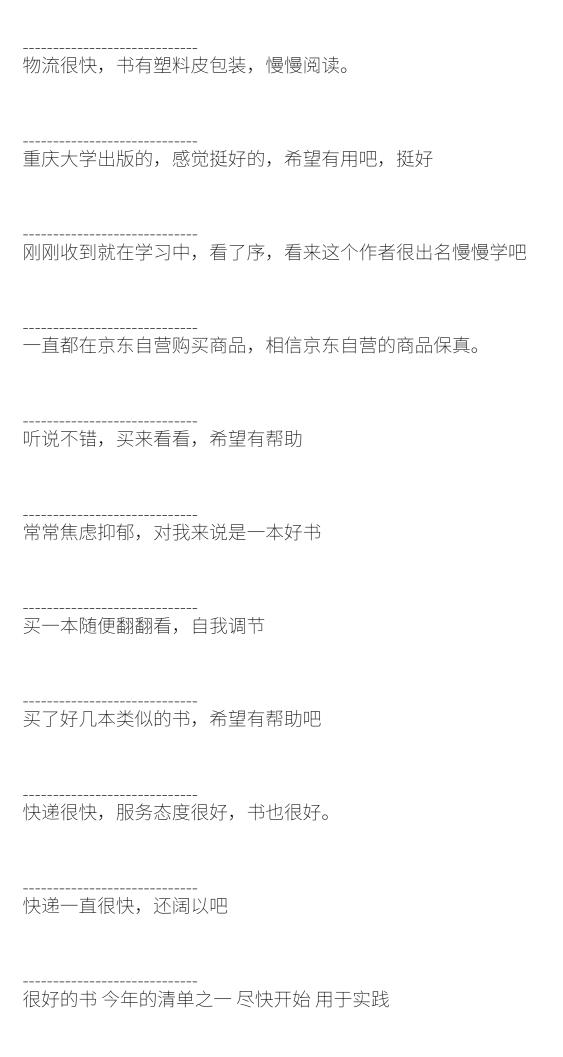
。同时京东商城在售后管理上也非常好的,的购物体验。	以解客户忧患,	排除万难。	给予我们非常如	子
ā书,希望对自己有用,还没看 藏书,希望对自己有用,还没看				
正准备开始学习。				
我大概在半年前被确诊为抑郁症和焦虑症。 现象特别大,只要一吃药就连肢体都控制之治疗。希望能有用吧	试过一段时间的 下了。后来也就只	的药物治疗, 只好慢慢进行	_但我的身体排算 可心理疏通,自1	<b>旱</b> 段
表为什么喜欢在京东买东西,因为今天买一样,因为在京东买的东西太多太多了,导致话作为评价内容。京东购物这么久,有某果我用这段话来评价,说明这款产品没问题。	导致积累了很多未 买到很好的产品,	5评价的订单	单,所以我统一F	Ħ
思考方式的改变才是真正的改变!				
	圣阅读完,受益匪 书中介绍的方法』	E浅,里面繁 E在尝试中,	《例分析透彻,5 效果持续观察。	里,
还没撕膜呢,看着挺好!				
	能,很快恢复			
 看一看,期待能有效果,希望能有效果				

可以
专业性的书籍,很好看看看吧
了解抑郁症,并且用非药物的方法治疗。
非常喜欢这本书,精神支柱,值得购买



清
大
决,
我我



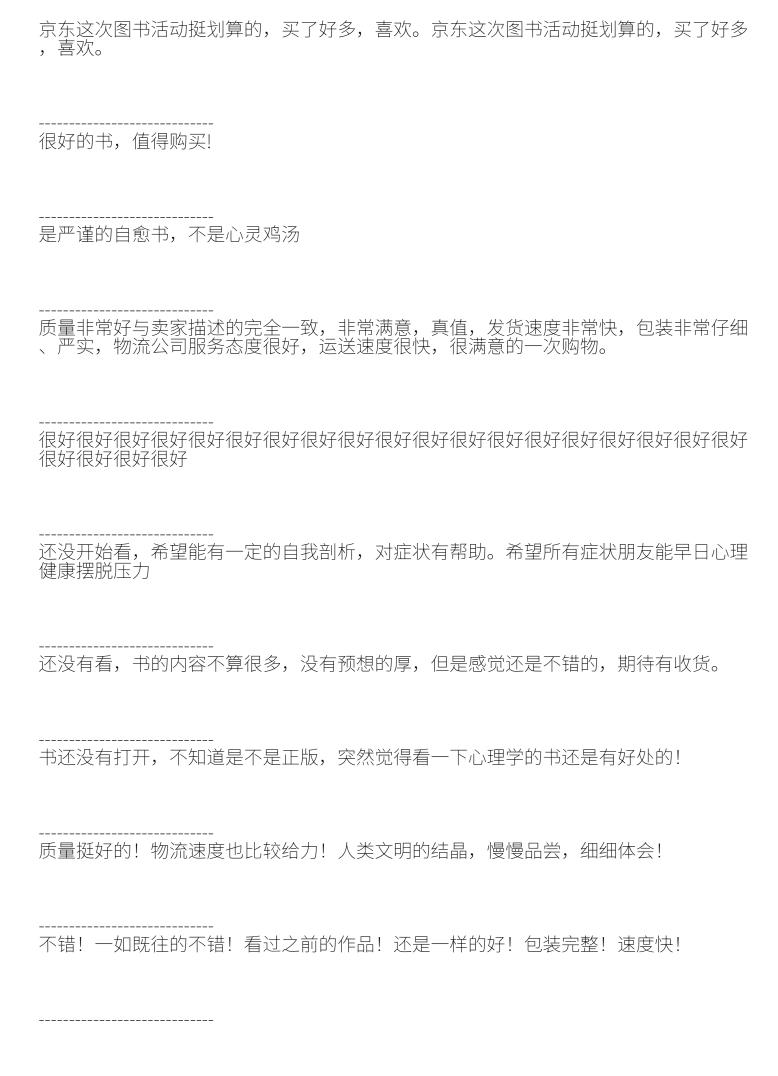


包装完整 评价还不错 还没开始看 看后再评论
 看豆瓣推荐的,评分很高,有轻微焦虑症

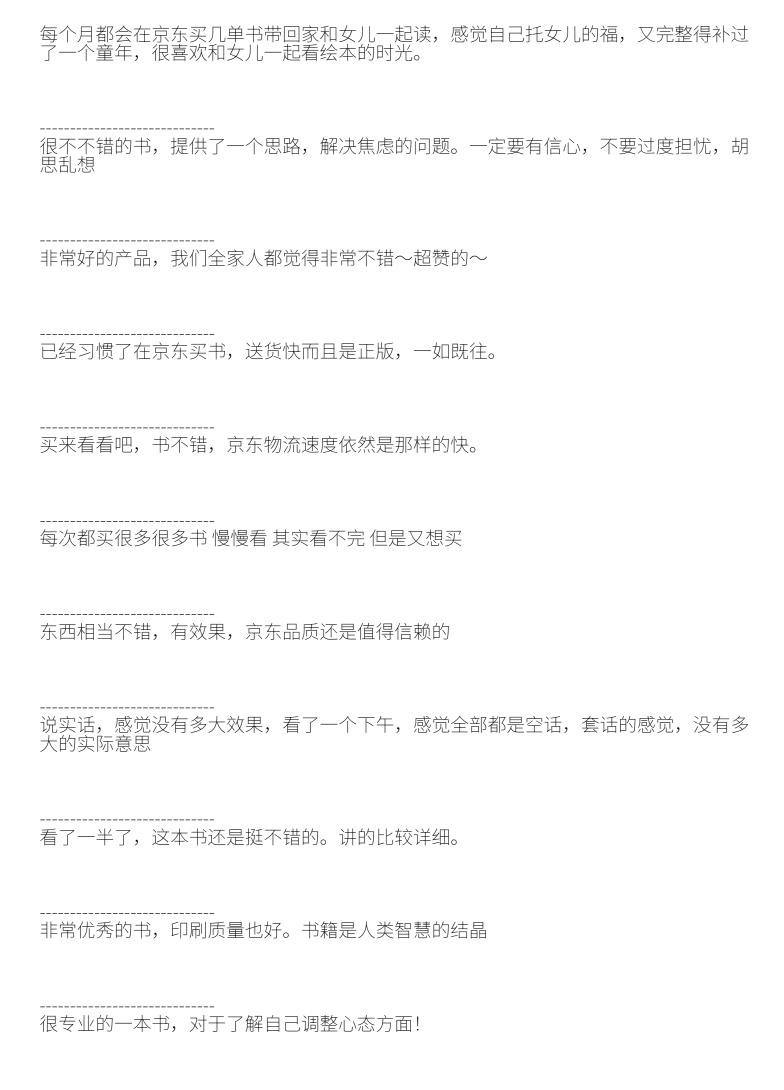
这是一本不错的书,可以仔细阅读。
 这本书实用性很强,值得一看!
 慢慢学习ing~
 都是在京东买的,很好很满意。
 很好的一本书,看了一半吧
 送朋友的,希望对人家有帮助!
 正版图书,很好,辛苦京东师傅了,谢谢,很辛苦哦
 正版书希望能帮到我
 发货快,感觉挺好的,好好学习,天天向上。。。
 希望这一本书对我有所帮助吧
 等待很久,终于翻山越岭的到货了,谢谢快递师傅

-----

京东自营送货速度很快,书本质量也好,很赞
文字性的东西,感觉对实际病情没什么帮助
 看着还行吧,希望有效果。
相当好的啊,送货速度非常快的啊。



200减100,一下子买了200多的书,都很喜欢。最近喜欢心理学的书。



 质量很好,经典书籍。物流神速。很满意,希望读了有收获

改变自己:心理健康自我训练\_下载链接1\_

书评

改变自己:心理健康自我训练\_下载链接1\_