

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，有时候还会二者兼有。

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

刚刚收到就在学习中，好好学习，谢谢京东有这么好的书推荐

还不错，好好学习学习，值得推荐。

掌握自己，成就更好人生，其中心理健康是重要的一环。

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

很好的心理健康自助书，值得收藏，带给你帮助、快乐和希望！

送货快，正品， 很满意京东的服务。

此用户未填写评价内容

但愿能对自己有帮助，不过书的装帧不赖！

你曾经体验过惊恐发作吗？你对进入某些场所会感到恐惧吗？在各种社会场合，你会感到不安和焦虑吗？你长时间感到忧心忡忡吗？
本书是一本实用性的指南，会对正在和惊恐发作、广场恐惧症、社交焦虑、广泛性焦虑症和强迫性行为做抗争的朋友有所帮助。Edmund J. Bourne博士是一名专门从事恐惧症和其他焦虑障碍治疗的心理学家和作家。

挺好的书，值得购买!

好书，了解人的心理，让心更强大。

好好好京东自营就是好值得拥有，特别是那速度不说了，必须点赞棒棒哒加油，东西也很好

关于焦虑的书，拿来读读

能让有焦虑症的人尽可能学会面对焦虑，希望人都能战胜自己!

京东活动很给力，书折后很便宜，质量好，颜色鲜，物流快，支持网上购书，不出门也能买到满意的书

还未使用，待使用过再来评价，习惯京东，快。

这个社会，压力无处不在，抑郁者太普遍，处理不好就会让生活陷入恶性循环，人越来越丧，甚至生病得癌，人生直接被判死刑。买书的初衷是学会把负能量消化掉，因为万事万物都有方法可以去改变它。这本书有专业点，也有故事案例，感觉值得一看。

很不错的书，通过案例来讲解心理处境，并给出了调节的方法，很棒。

商品质量很好，值得顾客购买。

还没有开始看，应该还行吧，这书

还好还好还好还好哈还好还好哈好

任何人都可以看，都会有所收获的一本书，喜欢作者

让自己的心理变得更健康，看看不错，多学习

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，所以我统一用这段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，超市的商品琳琅满目、丰富多彩,符合现代社会主流消费"选购便捷"的要求,已经成为广大消费者购物、消费的主要场所.其所售商品质量的高低、合格与否直接涉及到消费者的生活质量.

质量很好，值得购买！

书中讲述了一个个现实中的例子，值得一读。

一个人想改变自己，一定是想变得更好，内心真正想改变的人！

书很好，不错，发货速度很快

趁便宜买的，看了一点，感觉还不错。京东的书打折的时候非常便宜

很好非常好很好非常好很好非常好

京东值得信任，物流超快很方便。

还没有拆开看，希望对家人有帮助！

质量很好，内容实用，值得收藏

训练自我的一本不错的书，大家可以看看

商品不错，值得推荐。

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，自己没看

纸张很好，快递很快，

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。

不错，，，希望可以改变自己

一起买了三本书，都非常满意，点赞。

包装有点简陋，快递很快，书籍是全新未查封的，还不错。

每个人都会选择一本合适自己的书，改变不了世界改变自己。

非常好可以给20个京豆吗

基本上都是可以滴

看了几页，挺好的

包装很好，物流给力。希望通过这本书越变越好

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，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验。

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。试过一段时间的药物治疗，但我的身体排异现象特别大，只要一吃药就连肢体都控制不了。后来也就只好慢慢进行心理疏通，自我治疗。希望能有用吧

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，也有买到比较坑的产品，如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，

思考方式的改变才是真正的改变！

送货快递快，书包装严密。质量不错。已经阅读完，受益匪浅，里面案例分析透彻，理论不难理解，通俗易懂，值得再次阅读，书中介绍的方法正在尝试中，效果持续观察。

还没撕膜呢，看着挺好！

这本自我训练很好，对我很有帮助，希望，能，很快恢复

看一看，期待能有效果，希望能有效果

可以可以可以可以可

这个书是看推荐买的，看看吧，印刷还不错！

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。

如果能早点接触到这本书，也许我的生活会比现在幸福一些。我是在压力下容易焦虑的人，焦虑下会没信心，专注力和记忆力都会下降。

还没看。对改善心理健康应该有帮助吧

挺好的，好好好好好。

一位老师推荐的，希望有所帮助，能够学到东西！

京东购物非常方便，物美价廉，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！

非常喜欢这本书，精神支柱，值得购买

书还是很不错的，发货的速度也很快，只要有货就发货了，唯一不足的就是没有发货清单，需要自己打印，这点不如当当方便

非常期待的作品，生动的案例，细致的分析，清晰的逻辑，对读者非常有帮助。推荐大家都读一读！

还是蛮不错的，如果真按照计划好好做，是有效果的，个人见解所有的心理问题要解决只能自己想通，无论是药物还是劝导都是暂时的，有可能因为环境的刺激还会复发的，只有当自己真正放下了，改变自己消极的思维模式，才能彻底改变

最近得了买书瘾，一下子买了10多本书，京东的送货速度与商品质量杠杠的！

还没开始自我训练，但是书已经读完，对于我这样的一个人重度抑郁的人，书很实用，我还有求生的欲望，还有自我救赎的诉求，通读一遍已经很受用，再度第二遍并开始自我训练，推荐给有需要的人，书很好，但是也要靠自己读和做

书籍是全新未查封的，快递也给力，好评。

很实用很好，物流很快很快，还很实惠，看好京东！！

618时候买的书了，很好很好，都是想看的，平时屯的货

京东送货速度就是快??

还没拆封，公司建立图书馆使用，包装不错，挺好挺好的

很好很不错的书无损坏支持京东！

单亲家庭长大的我自认为本身还是有很多不足之处，所以当了妈后比较注重自我成长，育儿即育己，做好自己才能做好妈妈

还没有看完，不过目前来讲不错。物流也很快，书也没有破损。

浅显易懂，不光是专业人士只可以看，而且非心理学专业也有很大的参考价值

一起买了好多书，做一个文化人

看看看看，学习下心理学知识

趁有活动，把书囤起来啊～

很有效的方法，看了后收获很大，焦虑症的患者值得一看

到货快，书本不错，希望能有帮助

很受益，樊登读书会听过书，真的很好！不信你试试！！

物流很快，书有塑料皮包装，慢慢阅读。

重庆大学出版的，感觉挺好的，希望有用吧，挺好

刚刚收到就在学习中，看了序，看来这个作者很出名慢慢学吧

一直都在京东自营购买商品，相信京东自营的商品保真。

听说不错，买来看看，希望有帮助

常常焦虑抑郁，对我来说是一本好书

买一本随便翻翻看，自我调节

买了好几本类似的书，希望有帮助吧

快递很快，服务态度很好，书也很好。

快递一直很快，还阔以吧

很好的书 今年的清单之一 尽快开始 用于实践

好书，快递一如既往地快赞

很不错的一本书，就是坚持不懈的的看，积极努力

包装完整 评价还不错 还没开始看 看后再评论

京东给了购书券，凑单买的，还没看，书的质量但是还行，快递倒是蛮快的。

除了纸的质量粗糙以外，都很好

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。

这套书印刷装帧超级好，只是现在的编辑校对不仔细，知名一曲有错字，其他的还没看出来，可以说还是挺棒。至于评注内容上还没看，不好说。

看豆瓣推荐的，评分很高，有轻微焦虑症

好评，喜欢从京东买的书，好好学习

正版，质量好！内容充实！值得拥有！

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

物流非常的快，东西也不错，好评好评好评好评好评好评好评。

正版，买过好多次了，

文字性的东西，感觉对实际病情没什么帮助

希望有助于改变自己，做更好的自己！

内容不错，值得拥有

东西不错，是正品行货，质量很好。京东送货真快，太感谢了，快递员服务很热情，很喜欢在京东买东西。

每次京东图书活动抢到券都会囤很多书，家里上千本书基本都是在京东买的。这本也很好，非常喜欢！

看着还行吧，希望有效果。

相当好的啊，送货速度非常快的啊。

京东这次图书活动挺划算的，买了好多，喜欢。京东这次图书活动挺划算的，买了好多，喜欢。

很好的书，值得购买！

是严谨的自愈书，不是心灵鸡汤

质量非常好与卖家描述的完全一致，非常满意，真值，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。

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好
很好很好很好很好

还没开始看，希望能有一定的自我剖析，对症状有帮助。希望所有症状朋友能早日心理健康摆脱压力

还没有看，书的内容不算很多，没有预想的厚，但是感觉还是不错的，期待有收货。

书还没有打开，不知道是不是正版，突然觉得看一下心理学的书还是有好处的！

质量挺好的！物流速度也比较给力！人类文明的结晶，慢慢品尝，细细体会！

不错！一如既往的不错！看过之前的作品！还是一样的好！包装完整！速度快！

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。

宝贝收到啦，物流不是一般的快，价格又实惠，品质好，买的放心。

符合条件的资料，应该是很专业的，希望能坚持读完，成长无极限，加油自己！加油加油

买这本书是为了加强家人对抑郁症的了解和认识，希望对抑郁症能有一个更深刻的理解。正在阅读过程中，希望能够达到自己的目标。

开卷有益吧！还没有看，等看后再对内容做评价！京东的快递速度还是很快的！希望保持！

跟随京东多年 质量好 信誉一高 售后有保障 网购一股清流

女朋友买的 不知道看没看 也不知道看了效果怎么样 不过最近没怎么和我说话了

质量好 物流快 字迹清晰 纸张质量很好！字体大小合适！喜欢！另外对考试也很有帮助！

我用一招慈航普度复活全体队友，直接怼的对面趴在地上唱征服。哈哈哈哈哈哈！

还没看呢，

每个月都会在京东买几单书带回家和女儿一起读，感觉自己托女儿的福，又完整得补过了一个童年，很喜欢和女儿一起看绘本的时光。

很不不错的书，提供了一个思路，解决焦虑的问题。一定要有信心，不要过度担忧，胡思乱想

非常好的产品，我们全家人都觉得非常不错～超赞的～

已经习惯了在京东买书，送货快而且是正版，一如既往。

买来看看吧，书不错，京东物流速度依然是那样的快。

每次都买很多很多书 慢慢看 其实看不完 但是又想买

东西相当不错，有效果，京东品质还是值得信赖的

说实话，感觉没有多大效果，看了一个下午，感觉全部都是空话，套话的感觉，没有多大的实际意思

看了一半了，这本书还是挺不错的。讲的比较详细。

非常优秀的书，印刷质量也好。书籍是人类智慧的结晶

很专业的一本书，对于了解自己调整心态方面！

多看看书。

@一棵大树?在我这里不行，因为我是独生子，不论如何，我都得和父母在一起住

质量很好，经典书籍。物流神速。很满意，希望读了有收获

嗯，这是一个关系力学焦虑症的大成的作品，让畅销21年是有道理的，必选，必须购买的。

一起买的，希望很好，健健康康，快快乐乐。

[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](#)