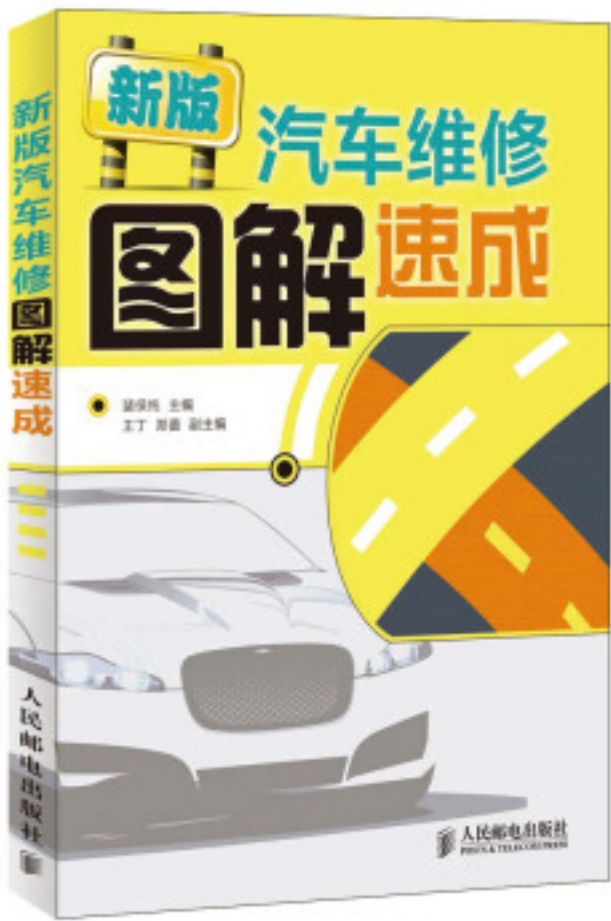


新版汽车维修图解速成



[新版汽车维修图解速成 下载链接1](#)

著者:裴保纯，王丁，郑蕾 编

[新版汽车维修图解速成 下载链接1](#)

标签

评论

比较系统，由浅入深。

不错！ ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! !

1、内容方面，汽车结构和原理介绍粗略，所有配图均非实物照片，而且在汽车基础教材中均能找到。维修方面，高屋建瓴的点出了常见故障和修理方式，内容也不是很细。
2、总的说来此书篇幅不大，个人认为属于非专业科普读物。
希望用此书按图索骥修车的人可能会很失望。

很喜欢伯恩斯，他的每一本书几本上都有，这本伯恩斯新情绪疗法很不错，全球畅销逾500万册，超过20国文字，持续畅销30年临床验证完全有效的非药物治愈抑郁症疗法抗抑郁第1读物！30年来最有效的非药物疗法抗抑郁权威读物据美国精神病协会诊断与统计手册标准，伯恩斯新情绪疗法对抑郁症患者治愈率达70%，且持续3年未复发美国、加拿大精神科医师和心理学家最常开药方给抑郁症患者的书籍全美调查中，500名美国心理健康专业人员在1000本自助书籍中挑选最有用的书，伯恩斯新情绪疗法荣登第1名美国心理类顶级畅销书，荣列行为医学1980年最佳10伯恩斯新情绪疗法之一——一本可用以自检抑郁程度并自救的指南型心理治疗书作者荣获美国心理学会最高奖——贝内特奖在治疗重度抑郁症方面，伯恩斯新情绪疗法带给患者的疗效不输于抗抑郁药物，且无副作用美国大众抗抑郁症自我康复权威读物，30年长盛不衰被誉为20世纪后30年的最伟大的书之一30年来最有效的非药物疗法抗抑郁权威读物！想知道焦虑、内疚、悲观、拖拉、缺乏自尊心等引发抑郁症的诱因吗您的福音来了！现在无需服药也能彻底摆脱它们了。伯恩斯新情绪疗法中，享有世界声誉的戴维·伯恩斯医学博士介绍了许多神奇有效的方法，它们可以帮助你迅速提振情绪，建立积极的生活态度了解导致情绪波动的根源避免消极情绪，防患于未然克服内疚感应对敌人和批评摆脱对爱和赞同的依赖性战胜无为主义简介思维决定情绪——改变认知，战胜抑郁（1999年再版）自伯恩斯新情绪疗法于1980年初版后，引起了各方对行为认知疗法的极大兴趣，这让我深感意外。在这之前，很少有人听说过认知疗法。但自伯恩斯新情绪疗法问世后，认知疗法成为了心理健康专业人士乃至普通大众关注的焦虑。?实上，认知疗法已成为全球应用最广、参与研究人数最多的心理疗法之一。为什么这种特殊的心理疗法会如此大受欢迎呢原因至少有三点第一，认知疗法的基本理论非常实际，让人一接触就会产生共鸣。第二，无论是对于抑郁患者、焦虑患者还是对于遭遇其他常见生活问题的人士，认知疗法都很有帮助，这一点在许多研究报告中都得到了印证。事实上，认知疗法的疗效和最有效的抗抑郁药物（例如百忧解）相比，几乎有过之而无不及。第三，许多成功的自助书籍（包括我的伯恩斯新情绪疗法）已在美国乃至全世界掀起了认知疗法热?。在讲述抑郁症治疗的一些最新重大突破之前，我还是先简单地介绍一下认知疗法吧。认知是一种思维或心态。换言之，你的认知就是你一贯（当然包括现在）看待事物的方式。这种思维会下意识钻入你的脑海，而且常常还会对你的感受造成相当大的影响。举例来说，现在你很可能对这本书有一些想法和感受。你一直心情

新版汽车维修图解速成 下载链接1

书评

[新版汽车维修图解速成_下载链接1_](#)