

自我疗愈心理学：为什么劝自己永远比劝别人难



[自我疗愈心理学：为什么劝自己永远比劝别人难](#) [下载链接1](#)

著者:[法] 克里斯托夫·安德烈 编, 赵飒 译

[自我疗愈心理学：为什么劝自己永远比劝别人难](#) [下载链接1](#)

标签

评论

这本书属于心理类书籍，非常好，充分的写出了怎么为人处世，怎么想问题，逆向思维的组合，让我们深刻的了解了处事原则，方法，自己怎样为人，我非常推荐。

刚买，还没有看呢，排班印刷不错。希望能了解更多有趣的人和事是我买书的想法。

不错(*?')?)?不错(*?')?)?不错(*?')?)?
不错(*?')?)?不错(*?')?)?不错(*?')?)?
不错(*?')?)?不错(*?')?)?不错(*?')?)?

有点像鸡汤文

非常好，包装精美；物流迅速，服务态度好，绝对正品，支持京东，推荐购买，会继续支持！！

不错不错，有的还没看，物流超级快，喜欢，留着慢慢看

吾消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商贾。

吾消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。客服之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商贾。

一下子买了4本,都不错哦。

京东自营一如既往的好好好,?满分,京东快递也非常好,买书目前都是京东??希望参与活动的书能再多一点,有些热销书还是不参与活动啊

和重口味心理学一起买的,还没开始看,应该也不错

经常网购,总有大量的包裹收,感觉写评语花掉了我大量的时间和精力!
所以在一段时间里,我总是不去评价或者随便写写!
但是,我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。
于是我写下了一小段话,给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬!首先,宝贝是
性价比很高的,我每次都会先试用再评价的,虽然宝贝不一定是最好的,但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。
京东的配送绝对是一流的,送货速度快,配送员服务态度好,每样东西都是送货上门。
希望京东能再接再厉,
做得更大更强,提供更多更好的东西给大家。为京东的商品和服务点赞。

本草纲目对症药膳速查全书》通过介绍常见疾病以及对症中药、药膳详细解读,让读者能够根据书中介绍的的中药适用范围去选择适合自己的药膳。正文按各种药膳功能的不同,分为疏肝理气、健脾益胃、润肺止咳、滋补养肾、补血护心、美容养颜、女性护理、清热排毒、体质调理等章节,读者可以根据自己的需要进行选择性的阅读。在制作药膳方面,烹调步骤完整、图片丰富、食材简单便利,绝不会让读者陷入买不到材料,或做不出来的窘境。另外,书中还详细介绍了药膳的制作过程,针对性和指导性更强。</p>

一如既往地支持京东,这次的半折很优惠,买了很多书,都是很不错的,对自己的为人处世,知识扩充都有帮助,希望能看完。

朋友介绍的就买了!!!!!! 内容很不错。

书籍不错,质量也很好,包装也特别好,值得购买,关键是包邮。

搞活动买的，很实惠，买给宝宝和自己的一大堆，便宜很多，蛮好的。还没看，看上去应该是正版书。

包装挺好的，一个人的时候和书很配，希望可以成为更好的自己

这是一本深刻解读我们自己和他人的书。

看透一个人，不要看他说什么，也不要看他做什么，要看他为什么，即他的行为是出于哪种欲望。这些欲望潜藏在人们日常的行为中，人们的行为总是受一种或多种欲望的驱使，谁都逃不出这些欲望。

作为澳大利亚社会学研究者中的翘楚，休·麦基一生都在倾听人们心中的梦想、恐惧、热情、希望与绝望。他充分展示了他作为人类内心记录者和解读者的超强技能，为你解读10种隐藏在人们行为背后的原始欲望。

17页的背面直接就是90页，91页，接着就是20页了，接下来是21页，接着就是94页，95页了，然后正常到24页了，这么低级的错误就没人发现吗，都串了页了还在卖，就不知道有个词是召回吗，这在搞什么？！

优秀的书籍值得观看。

发生了些事情,自我心理调节

总觉得自己最近生病了，精神上波动太大，需要给自己一个交代

你的身边有些人看起来怪怪的，而且总有一种事物让你没来由地害怕，比如看到一堆虫子，或者一个人待在电梯里很喜欢的一本书

在春风不再回来的那一年，在枯枝不再青条的那一天，那时间天空再没有光照，只黑蒙蒙的妖氛弥漫着太阳，月亮，星光死去了的空间；在一切标准推翻的那一天，在一切价值重估的那时间：暴露在最后审判的威灵中一切的虚伪与虚荣与虚空：赤裸裸的灵魂们匍匐在主的跟前；——我爱，那时间你我再不必张皇，更不须声诉，辩冤，再不必隐藏，——你我的心，象一朵雪白的并蒂莲，在爱的青梗上秀挺，欢欣，鲜妍，——在主的跟前，爱是唯一的荣光。

大概我心理有问题 才会在情人节这一天给自己买这些书

送朋友的挺好的，送得很快。一起买了很多书。

在京东上买了挺多次书的了，感觉价格很合适，比超市便宜多了，纸张什么的也很不错，看着就是正版哦，就是都没怎么看呢

书还是不错的 以故事的形式将问题讲的很明白 不错 推荐

不承认也不行，《重口味心理学》中提到的症状，我的确占了一两样，但是我不能随便暴露弱点。我相信多数人也跟我有差不多的情况，只是如果说，平时也很难被发现。在读过《重口味心理学》之前，那些难言之隐，的确令人感到尴尬或困惑，有时候会偷偷搜索一下类似的原因。不过，当看过该书之后，能够发现自己并不是孤独的，多少也有点欣慰。

《重口味心理学》对人们日常行为中的“怪癖和秘密”进行了整理和归类，并通过具体案例来生动展现出来，让读者找到问题的源头，再通过心理学的角度加以分析，试图帮助读者消除心理障碍。因此，你可以把它看成一本治愈系读物，也可以把它当成一本角度比较刁钻的冷门心理学教材。

该书作者姚尧，简介为：应用心理学硕士，国家二级心理咨询师——我理解为心理医生，在我生活的圈子里这个职业并不多见，当然也没见谁有心理疾病。但是最近几年倒是经常听说有人因为抑郁症自杀的。作为一个自认为健康的人，肯定不了解那些人为什就想不开。不过话说回来，如果单纯为了掌握知识，学习一下心理学也不失为一件好事。

在学校的时候，我学过犯罪心理学。其中包括人类大脑的构造、犯罪嫌疑人的犯罪意识、思想、行为等等。如果从实用主义来讲，学习犯罪心理学的目的就是减少犯罪行为的发生。而《重口味心理学》，更倾向于研究那些造成怪癖和秘密的根源或诱因，更致力于分析和发掘人类心理的死角。比如在“恋物癖”一章中，作者通过巴甫洛夫的狗和它的条件反射原理和其“恋物癖其实是一种条件反射”的理论，追根述源，找到了治疗恋物癖的方法，即“厌恶法”。也就是说，当狗听到铃铛响会流口水是因为之前听到铃铛声时还有肉同在，而恋物癖患者所恋之物也是由于其它无法得到的却对其充满欲望的事物，那么不让这个恋物癖患者继续贪恋其物的方法，就是把那个对其具有很大吸引力的事物换成让他厌恶的事物。不知道这个方法能否称其为“间接诱因替换法”呢？总之作

者找到了办法。不过患者是不是愿意，或者舍得接受治疗，这就要因人而异了。虽然该书可以起到治愈功效，但是如果真想根治各种怪癖，还得像书中作者回答网友那样，去看医生。另外，我们可以在书中看到，多数怪癖都体现在那些性格内向的人身上，所以我们还是应该多跟人打交道，多接触室外和阳光，让心理健康成长才是。

书完整无损，字体清晰呢，整体来说不错，以后还会来京东买，价格比书店便宜，到货速度还行

这本书非常不错，感觉心中烦恼少了许多。竟然想通了！

习惯性购书，电子书实在看不下去。

非常好，物流速度超快，包装完好无损，服务态度很好，推荐购买，支持京东！！！书籍均为正品！！

买了给自己调节情绪压力的，这年头，工作压力山大啊

好好看看这本书，希望有收获

到手啦，书很厚，可以慢慢看了。今天刚翻了一下，很多举例，有故事衬托很容易读，适合我最近不怎么样动脑的状态？，慢慢读……

吾消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商贾

这个商品还真好，非常喜欢，也很欣赏京东的售后服务和配送速度真的不错，买东西就在京东买，选自营没有错，更多正品保障、更多售后保障、更快到货和退换速度无人能敌，看！天下网购发货速度谁最快？答京东商城。售后服务谁最好？答：京东商城。配送服务谁最强？答：京东商城。品质保障谁最棒？答：京东商城！正所谓：要问电商哪家强，中国网购数我大京东

这本书是最批购买中我最喜欢的一本，讲的不是大道理，而是从最根本的问题出发来讲述人生中所遇见的人和事，你会从中明白很多。我向大家强力推荐这本书，因为它可以让你迷茫的人生变得有了一些意义。“愿未来的你，是你最想成为的自己”

棒棒哒，趁这次活动把想买的都买了，分了三次购买，一共四十多吧，书真的不嫌多，虽然电子版现在也很普遍，但是我还是最喜欢纸质版，满减真的好划算，下次有活动也要买买买！

书不错，正在阅读中，正版！活动给力，很实惠。

好书，留着慢慢学习体会，疗愈自己。

包装完整干净，书的内容很实用，可谓老少皆宜～京东次日达快递神速，大赞！买买买我自己发现自己已离不开京东了～京东加油！！！

第二本阿德勒大师的书，之前买过一本《自卑与超越》。挺赞。

双十一有活动时买的，有了孩子后希望自己能陪孩子一起成长，自己先好好学习。

不错的书，非常好，下次还来购买，在这里买的多了。

这次又在京东买了好多书！每次活动都优惠不少！正版书，印刷不错！

还没看，我觉得挺好。为什么不可以操作过快我就是想快速给好评不行吗？

先买了屯着，还没开始看。

哦看来今天统计局他空间可口可乐本来咯

这本书不错，看了很有启发～

只要我用心去感受世界，世界会给予我一片精彩

知识是人的精神粮食。不错的书籍。

好东西大家一起分享。

最近屯书，开学懒得去花时间找。

书质量很好，价格不贵，内容还好，物流很快。

在京东买书很方便 速度与 也很快 书质量还不错 经常买

正版绝对的正版，速度很快纸张好。大好河山可骑驴，万里江山任我行。我支持京东，支持正版

京东上买的东西太多了，一个一个评价很累的，一律好评，

京东搞活动时买的，屯着慢慢看，比较划算。

搞活动买的，京东的各种促销就是给力，物流也很快，非常感谢！

经常网购，总有大量的包裹收，感觉写评语花掉了我大量的时间和精力！所以在一段时间里，我总是觉得好像不去评价或者随便写写！但是，有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬！首先，宝贝是性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。京东的配送绝对是一流的，送货速度快，配送员服务态度好，每样东西都是送货上门。希望京东能再接再厉，做得更大更强，提供更多更好的东西给大家。为京东的商品和服务点赞。

工作中有很多跟人打交道的时候，大家建议买一些心理学的书看看

故事太少，理论太多，看不懂。

物流很快，包装很好

给老妈买的 打算回家也看一看

专业的心理学老师作品 受用

很好，我很满意的一次购物。

好书伴我成长！行万里路 读万卷书！加以时日、必有所成！好书伴我成长！行万里路
读万卷书！加以时日、必有所成！

目前正在看呢，还不错。。

一本自我疗愈的心理书籍

还没看，各方面还不错

只有2个字，垃圾

好，不错！！！！

书挺好的。不错。

凑单的，还没看，希望内容不让人失望。

对心里剖析的很到位，对人性的了解

世事纷繁复杂必读欲望心理学， ???

速度很快，快递员服务很好，好的让人陶醉，醉在其中让人无法忘怀京东的魔掌，掌心的购物宝典，典出手机京东APP!

人生不如意十之八九 别跟自己过不去 我要成为内心强大的人

弗洛伊德：“人类是充满欲望并受欲望驱使的动物。”

《欲望心理学：看人看到骨头里》是一本深刻解读我们自己和他人的书。

看透一个人，不要看他说什么，也不要看他做什么，要看他为什么，即他的行为是出于哪种欲望。作为澳大利亚社会学研究者中的翘楚，休·麦凯一生都在倾听人们心中的梦想、恐惧、热情、希望与绝望。他充分展示了他作为人类内心记录者和解读者的超强技能，为你解读10种隐藏在人们行为背后的原始欲望。这些欲望潜藏在人们日常的行为中，人们的行为总是受一种或多种欲望的驱使，谁都逃不出这些欲望。

个人觉得这本书没有想象中的那么好看，只是个人感觉…

毫无疑问这是一套好书！京东送货也很快，我很满意！开卷有益，读书好处多，陶冶情操，修身养性，还会再来的哦。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。“读万卷书，行万里路”说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。“悬梁刺股”、“凿壁偷光”，自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，升华人的思想。

无意中看到的一本书随手就买了。主要讲述了一些和农业农民有关的小故事。刚看了一点点而已，字迹清晰，有塑封。挺好的一本书。

速度实在是太给力了 包装也很完美 好评！！！

书内容感觉一般。就是一个个心理医生讲自己的心里问题

劝人易劝己难，心灵亟需治愈！在书里也许会找到说服自己的答案。

为什么劝自己比劝别人难，希望能在书中找出答案

很好看的一本书，快递大哥辛苦了，质量也没问题，前面插图很有意思

内容还没有看，但是看这样子，还是很不错的，前面的话也看着很像正版的书，应该是没有什么问题的

好好学习，天天向上！充电我只选对的！

希望能做到看人入木三分吧

嗯嗯呢 不错的

书很好，拿到就开始看了，涨知识啊

快递很好，而且非常快，字面也清楚

活动时购买的，多读书好过玩手机。

宝贝收到?质量不错，从浅到深，是一本入门心理学，如有智深老师讲解就更好啦。

活动买滴合适哦留着慢慢看哈，超级喜欢超级喜欢超级喜欢

很好，很好，很好，很好，很好，很好，

家里图书基本都是在京东买，方便又实惠，还会继续买买买…?
图书质量都非常好，家人很喜欢

有趣有趣，可堪一读，图也不错哦

学习一下应该不错的。回来追评

还没有拆封，不懂内容怎么样

这次读书节买了很多书，质量都很棒，物流也很快捷，满意。

包装印刷都很不错，喜欢。

我没发现不错嘛！好好的。

正版书籍 活动价格实惠 快递及时 快递员专业

东西收到了，速度也很不错，看了质量还行对得起价格，可以的学学看看

还不错 正在看

经典图书，内容实用，物流超快

挺好的 回家马上看

相信京东，相信自营。

非常不错的书，白天看人晚上看书，了解人性，洞悉世事。阅读是精彩人生的开始，阅读是一种真正的信仰。

不错，活动买的，很好，就是还没来得及看，以后有时间在慢慢看，正版不错。

一下了买了好几本，慢慢看

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，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

这个书我看了80页左右实在是看不下去了 实在是看不下去了 实在是看不下去了

东西不错，就是不知道快递怎么回事。这是在京东买东西京东自己配送最慢的一次。上面写的次日达，但是把东西分成三个包裹，只到了一个，另外两个就没到自提点来，一直显示在当地。网上半很难找到人工客服的模块，要客服查到后给信息也不知道她回信息到哪里。感觉这软件需要改进。人员服务态度都还可以。评价半天评不了，也传不了图。。刚好像评成功一个，另一个没成功，这个不知道能否发出来，图片是没传出来的

，搞活动购买的，价廉物美。喜欢

喜欢看这类的书，换个角度看问题就会有不同的收获～在京东购买东西也很放心！好评！

买太多书了，一一拍照，书京东好。买太多书了，一一拍照，书京东好。

第一要说明的就是速度，隔日到达真的很快，书还没有看，外观看，质量还可以

好评，商品不错，是我想要的，京东的配送确实了不起，配送员师傅很好，耐心，速度很快时间准确，愉快的购物体验！

还没看，包装不错，看到这么多书，整个人都精神了。

一直信赖京东，败了好多书呀！买书如山倒，读书如抽丝。还真是的……今年书单计划得赶一赶了，怀挺！

看着还不错没事充充电，在京东买图书还真是挺划算的，又便宜送的还快。

刚开始看，感觉每个人可能都有一些心理问题，需要自我疏导，所以希望能打开自己的心扉，让自己的心理更健康。

纸质不是很好，磨得慌，有点像盗版的，不过内容还可以

不错，有活动价格实在实惠啊，囤书囤书～

不是‘鸡汤’，胜似‘鸡汤’！台湾风格

挺好看得一本书，故事都很精彩，总是忍不住接着看下去，满意满意。

这么多书才花了70多块钱，超级划算，书的质量也很不错。

快递小哥服务贴切，物流快，我想它会帮我更好的了解自己让自己变得更好。

收到了还没有看，希望这本书有意思。

不错，这一次在京东一下子买了十多本书，快递很快质量也不错，抱拳了

印刷质量可以，希望此书内容有帮助

秒杀价拍了一本这重口味心理学（百万册纪念完整版）的，不错啊！

每次都买好多，没办法一一评论，为了我们消费者的利益，我也不回随意评论，不好的我会单独评论，满意的就这样评论一下。给各位老铁们一个参考。

内容有一下道理，写的不错，不过感觉应该叫十万个为什么，某些内容好像没说和标题没什么关系

看透一个人，不要看他说什么，也不要看他做什么，要看为什么。

这个真的好有意思哈哈哈哈，看下去不想停，可以从书上看看大千世界的千奇百怪。

ycryxxurxexruxurxurxuurxurxudrxurxurxuxurcrrci瑟尔帝企鹅脾气亲戚去咯sknfcjcgicfcfcfcfcfc

书已收到了，这几天忙了都忘晒了，现在把它拿出来晒一下，认真看书喽，重新认识下自己～加油

生活中动力不足的时候就该喝喝鸡汤，看看书……

每一本好书，都是黑暗中的一道亮光。这一道道亮光，将汇聚成孩子成长路上的引航灯塔。本套书中的优秀作家将是点亮灯塔之人，他们以其优秀的作品滋养孩子的童年，陪伴孩子快乐成长，照亮孩子的未来之路。

之前买过这个系列的书。挺有意思的。买来慢慢看，以后睡觉前什么的看看不错。很满

意

识人是HR和管理者必备的最基本的技能，而心理学则是如何识人的工具，你应该拥有。

翻看了几页，对心理学的书不是太了解，看起来进度很慢，不晓得其他读者什么感觉。

看过好几次，今天又读了一遍，很好很具体很稀饭：关于什么是文化

人都是有欲望的生物，欲望心理学，看人看到骨头里

最近一直在京东买，尤其京东自营当天到，非常方便。最近买了好多东西，积攒了很多待评价，就不一一写了，东西都很好，愿京东能继续保持品质，越做越好！

包装很好，京东物流速度的没话说，隔天就到了。书本包装很好，慢慢看，内容不错

宝贝非常好。愿你在新的一年里，快乐自动送上门，金钱开口就会有，好运出门就遇到，健康时时不离身，幸福随手即可得。

第一次在京东购买图书，很不错的一次体验，各方面都挺满意，今后还会再来。

很不错的书，了解自己的心理，现在人压力大，看看这种书可以更加了解自己。

很好的还不错书挺整洁的好啊好啊好好

NUCKILY京剧脸谱骑行头盔男女眼镜风镜一体成型山地自行车公路车

东西可以，快递很给力，希望继续保持这个姿势！东西可以，快递很给力，希望继续保持这个姿势！

这次购物非常愉快非常好！物流很快，快递小哥，送货上门儿我给满分。

很好，很满意。。希望活动多多 神券多多啊

第一次京东买书体验不错，到货快价格优惠，就是买了五本只有两本带塑封

好东西，物美廉价，哈哈哈哈哈哈！

质量不错，到货也挺快，实用的书，值得推荐！喜欢的小伙伴可以入手呢！

点评拿豆豆点评拿豆豆点评拿豆豆点评拿豆豆点评拿豆豆

一言一语都能恰如其分，入耳入心，一字一句都能沁人心扉，扣人心弦！

好好好好好好好好好好好好好好好好

大于20字就可以得京豆了，相信京东自营图书，还没看，看完再来评论

没有一般心理学教材那么枯燥，风格幽默，通俗易懂

买来过年送人的，包装满意，质量不错，一直没有评价，今天一起评价的。

想买这本书很久了，赶上活动终于拔草了~非常有意思的心理方面的书~

很好看的书，刚好京东双十二搞活动比以前便宜很多就买了一大堆。

刘啪啪啪7度嘟嘟嘟嘟嘟我弄

看封皮就能感受到一阵阵恶意。欲望

非常好，内容发人深省，引人深思。

书籍很好，欢迎加入2000人读书群，已有多位作家入驻！***

啊嗯你啊嗯你啊嗯你啊嗯你啊嗯

还没开始看，应该起不错的，人生的路上，多一点沉淀，不忘初心，方得始终。

[自我疗愈心理学：为什么劝自己永远比劝别人难 下载链接1](#)

书评

[自我疗愈心理学：为什么劝自己永远比劝别人难 下载链接1](#)