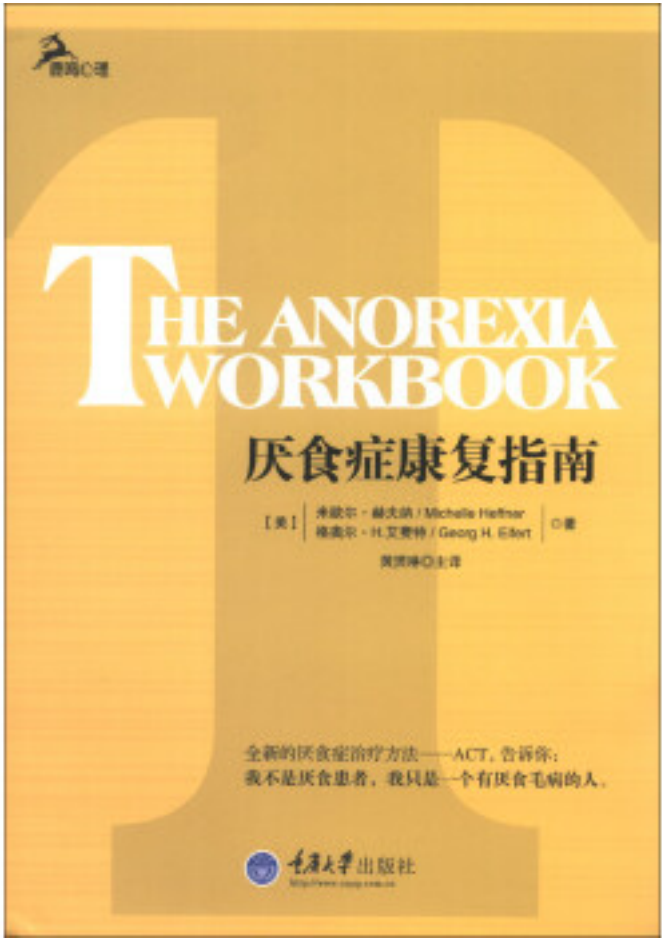


心理自助系列：厌食症康复指南 [The Anorexia Workbook]



[心理自助系列：厌食症康复指南 \[The Anorexia Workbook\]](#) [下载链接1](#)

著者:[美] 米歇尔·赫夫纳（Michelle Heffner），[美] 格奥尔·H.艾费特（Georg H.Eifert） 著，黄赟琳 译

[心理自助系列：厌食症康复指南 \[The Anorexia Workbook\]](#) [下载链接1](#)

标签

评论

商品不错，值得拥有

很不错的书，很适合看。建议大家有效利用

非常好非常好非常好非常好

丢了一本，重新买了一本，看的不多，但是感觉有帮助，看完来评论吧

内容还没看，书到了，包装还可以。配送员服务挺到位的，非常感谢京东和京东配送员，辛苦了。

非常实用的方法，可以遵照执行。

很好很好很好很好很好很好

暴食症，把自己的贪吃说的这么变态，对自己的体重还是很有作用的。以前总是控制不住饭量，体重飙升。现在一看到，书名，我就不敢吃了。体重也慢慢的保持在一定的程度。其实，暴食就是心理压力导致的焦虑，转移自己的注意力的时候就是用了吃饭这种最原始的方式。这真的是一种很糟糕的方式。

帮单位买的，书是正版，发货速度快。

与进食障碍分手

不错很好嘻嘻对我很有帮助很喜欢lallalalhshshbdbbs

心理疾病早发现早治疗。

自助类读物，有相关困扰的人士适合。

这本书感觉还不错，如果看完了也许对自己很有可能消除。

感觉自己强迫症好厉害呀，有时候想洗好几遍手然后想起一件事来不得不马上去做，又有选择困难症，也是崩溃了。

非常满意，物流也很快

正版图书，赞一个吧！感谢快递师傅，谢谢

鹿鸣心理，推荐给大家，这个系列的书

快递很快！早上下单下午就收到了！书不错！还没看！！！！！！！！

收到后还没有看，但是纸张质量比较一般

还不错，可以好好看看，看完了再补充评价

读书 读好书 好读书 享受读书

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。

送来的时候，书全部被黑灰包裹，没有外塑料膜，跟被人踩过一样

信赖京东自营，物美价廉，发货速度快，质量有保证，赞一个。

书很不错，内容实际，可操作性强

书看了一部分 还挺有用的 包装让强迫症很舒服 整齐无破损

包装不错，需要

第二次购买了，先自己买的，第二次给家人买的，大家都要学习，国外的书就是好！

看目录还不错，买来看看，京东还挺周到的

如果我用这段话来评价该产品，说明其价格适当，质量尚佳，基本满意。统一评价省时省力！

很好的一本书

很好，封膜没有破损，内容很不错的，好评。

帮好友买的，书还不错

京东值得信赖 物流非常好 售后也很到位

非常不错的书，京东服务很好

书非常好，京东的活动力度也非常大，家里的书籍日用品全是京东买的

还没看完，有时间就看一下吧，不知道管用不管用。

这本书的名字很好，羞涩与社交焦虑。学会了脸皮厚之后，社交上确实没什么可焦虑的。
。

是一本好书，慢慢读喽，会发现很多可以控制自己的行为。加油，一定可以瘦下来的，一定可以正常起来的。

物流很快，书很好

东西不错，信价比不错，快递很快

书本内容很实际，道理容易理解，对根源分析到位，对摆脱焦虑有帮助。

还没有读，感觉不错

找了一本看着不错的，就下单了，顺便还买了本别的。

行文结构风格和国内的有很大区别，读着试试。

自从在京东买书，就不关注别家了，活动多，正品

纸质不错，配图丰富生动，物美价廉，值得购买？

送朋友的。希望朋友心情好起来！祝福！

焦虑症患者，只能自救，京东发货超级快，物美价廉

此用户未填写评价内容

很好看的书满意，物流快，快递员服务很好。

喜欢京东，支持京东！！！！！！！！！！

感觉还行，就是就是有点贵。给朋友买的，看完再评论

很多人推荐这本书，买来看看，希望有用。

这本书非常有用处。想要不焦虑，不恐惧，必须要了解焦虑，面对焦虑，和焦虑做朋友。

这是一本难得的好书，很有指导意义

很好，用的纸质量好，摸上去手感好。应该是正品。书很好看。

我自己感觉强迫症很严重，希望看这本书能让自己变得豁达一些

关于焦虑的书，买来读读

这是一本好书，非常值得我们阅读。

很好的一本书，值得推荐

小孩的课外读物，内容设计比较合理。

买回来还没看，印刷质量还行。

很好，很强大！很好，很强大！很好，很强大！很好，很强大！

一直想要买的书，超级实用。

想要买它已经好久了，非常让我满意，京东快递就是快，非常满意的一次购物！

还不错，物流太慢

书质字迹清晰，是正规出版社发行。

凑单买的，还没看，价格划算很喜欢~~~~~希望对自己有帮助吧

物有所值，质量保证，快递及时，值得推荐！

还没看，书的质量还是不错的

狗狗您，而民工名公民哦明明明明您供明明哦狗狗您，而民工名公民哦明明明明您供明明哦

极其有用的一本书，推荐大家购买。

还没有细读，待阅读后再来评价

做活动买的，很便宜。。。

这次活动太划算了，大爱京东。

东西不错，快递也还可以，快递员很细心。。总的来说挺满意的。

只看了几页，不知内容如何，京东物流真快

希望看了这本书能改变自己

高大上的一本书，挺好的

非常好，非常权威实用。

刚收到还没看，应该不错吧！

书应该是正版书、值得一读○受益不少

很好的，很不错，我很喜欢。

一直在京东买 送货快又好

多多看书，多多看书，多多看书。多多看书，多多看书，多多看书。
多多看书，多多看书，多多看书。

非常的赞东西太好用

质量不错，值得一读

好书，值得购买。发货快，包装到位，买了几本一点都没有损坏。

商品是否给力?快分享你的购买心得吧

正在阅读，希望能帮家人摆脱困境。

慢慢看吧，慢慢看吧，慢慢看吧！

《自由的心》的新版。很好！

书本很不错，希望给自己带来帮助！期待中

非常好的购物体验与产品质量，京东客服也是非常精细！

这本书还可以，值得有抑郁症的人看

好书共欣赏，信赖京东，一直在京东买图书，很快就收到

一直在京东购物，质量都很好。以后会继续支持~

刚看了几页 是一本好数

东西不错 配送也快

书籍非常不错，便于我们理解

买给妈妈看的，希望对妈妈多年的强迫症有所改善，恢复正常幸福生活！

这是一本非常好的书，内容告诉我如何解决焦虑的问题，焦虑困扰了我很久

质量好，学习，送货快，好评

很好的商品非常喜欢太棒了

非常很好，对读者很有帮助。

很好的书！书的质量也不错！

特别棒，好评，好书，给百分

图书正版！很不错，还有塑封，继续支持京东哦~加油！

用来提升自己！！

这本书绝对是自救法宝 真的真的非常适合自己调整心里状况 如果能看进去
对缓解病情有很大帮助

刚收到，内容还没了解，但包装还不错，没有折痕

京东的送货师傅都不错，就冲这个，也选他了

一如既往好，送货快，东西好，信任京东！

很好，长期购买的商品，下次还来

京东快递真是好，热情服务

不错 值得购买

刚刚好基本功扎实开展工作！你说过年回家就看到的人的感觉、一直觉得好看吗！你

适合心理学专业学生和相关疾病的亲友阅读

这本书极其专业,还有答题,不过有点懵懂

内容很好，很不错，值得一看。

才看不久，希望有用^O^

嗯，正在看，希望能改善自己的情况

灰常灰常的好的^ω^

书中写的知识很实用。远离焦虑 不在恐惧。

很好！！！！！！！！

快递很快服务好！快递员辛苦了

大过年的给送到家，真是感动！

很好的书，朋友推荐给我的，试试看。物流超快，一直最喜欢京东的物流！

不错啊不错不错不错书很好

还没看完，但是看上去比较系统和专业！

还没来得及看，不过感觉不错，后续看看再来追评

收到，会仔细阅读的。多谢。

速度杠杠的快递小哥很敬业

比较实用的书，开卷有益。

物美价廉，京东送货快，服务好！

很有帮助，经常翻阅。

这本书写的非常详细非常好，之前丢了又买了一本回来

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈好

非常非常非常非常非常好

还没看，不过书包装很好，没破损

还没看，价格有点贵，现在这种书越来越贵了

不错。。。。。。

不错。。。。。。。。

远离焦虑远离焦虑远离焦虑远离焦虑

很好的书，物流也很快，

还可以，这个书内容还算可以

看了一点，感觉书中描述的非常准确

刚刚开始看 希望对自己有些帮助吧

不错的好书，包装不错，值得购买

包装好，快递快，快递员服务一流，代表京东的形象，非常满意。

受益匪浅受益匪浅受益匪浅

收悉，准备认真阅读此书。

买来看看研究一下

昨天拿到手的，还没有看，有时间拜读一下，也给自己宽宽心。

还没看，包装很好，推荐

书非常好，正版的，非常值，快递也给力

不错的，就是书太贵了

还不错，感觉可以。。。。。。

帮别人买的，不知道怎么样

这本书不错。。

很好的书，对暴食症康复有很大帮助

看的不是太明白还有很多地方不是那么让人共鸣，继续看看把。

能治疗社交焦虑就可以

落寞兔兔咯莫名托组图拉按摩哦

不错不错，我很喜欢这

商品不错，值得推荐~~~~~

书不错，物流也挺快的，给个好评

正品无疑，每天看点，希望有用

高品质，好东西，值得购买！

还行。挺好的。

不错，挺好的，比较喜欢，送货也很快

书质量好，内容丰富！

不错的专业书，准备好好学习一下

很好！！！！！！！！！！ 喜欢

希望从中找到方法，改善一直困扰的问题。

朋友推荐很好.....

很好很实用的书籍，解决了我的问题

好好好好好好好

非常好的商品！

还行，实用性不太大。

有点帮助，真是前面有点看不懂

送货速度快，货品不错！

[心理自助系列：厌食症康复指南 \[The Anorexia Workbook\]_下载链接1_](#)

书评

[心理自助系列：厌食症康复指南 \[The Anorexia Workbook\]_下载链接1_](#)