

做自己的心理医生



[做自己的心理医生_下载链接1](#)

著者:左筱静 编

[做自己的心理医生_下载链接1](#)

标签

评论

此用户未及时填写评价内容，系统默认好评！

做自己的心理医生，自己的人生自己做主

此用户未填写评价内容

我在京东打滚这么多年，所谓阅人无数，与您交流我只想说：亲，你实在是太好了！

健健康康快快乐乐健健康康快快乐乐了了

物流速度很快，快递小哥服务态度很好，商品质量和描述一样，一直在京东购买很放心

妹妹最近情绪不是很对，所以买了这本书给她看，希望对他有用

京东就是实惠，快，品质有保障，基本都在京东买东西了！

书的质量很好，内容也不错，等详细阅读后再来追评

实在看不下去就看了几十页。没有强大自制力的就别买了。

学习一下相关知识，京东618很给力，很好很满意。

十五字好评十五字好评十五字好评十五字好评十五字好评
十五字好评十五字好评十五字好评十五字好评十五字好评

最近喜欢在京东里面买东西，不是因为别的，快递送货很快

书太大了，不好携带

京东靠谱，会一直买的，售后一级棒

速度快，一大早就收到，快递员服务态度好。

为什么非要这么多字评价，真烦人。还不错

之前自己买了一本，挺不错的，又给女朋友买了一本，京东传递爱

书字迹清楚，应该是正品，物流速度很快，服务态度好

封皮质量挺好的，但是纸张的质量不是很满意

买来送人的，还算可以吧

正版书籍，价格优惠

还可以，自我调整很不错的一本书

包装好，书没有损坏，内容也算好，很快，很快

很实惠，发货速度很快，质量不错

怪我自己，这就是一本流水账

内容很不错的，值得分享

对自己还是蛮实用的

质量不错，是正版，包装也好，点赞

送货速度快，书看起来质量很不错

这本书很值得一看

还可以，多看看

很不错的书，推荐

挺好的，内容丰富

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

很一般的一本书

不错好好好好好

挺好的~~~

看了几页，感觉一般。没货也不给提示，拍了才显示没货，也退不了。等了好几天还没到齐呢

书是大开本的，很不错，还没来得及看

好评！！！！

印刷好，满意

很好很好很好

物流很给力哦

内容没看，包装还行。

不错，好书

价格有点小贵呀，包装蛮好的，质量看了书才知道

发货很快
服务也挺好<http://club.jd.com/JdVote/TradeComment.aspx?ruleid=1198793683&ot=0&payid=4#none>

你就不能给个包装走走心吗 书都黄了
这么大个京东连个包装袋都买不起吗？你这样很容易失去你的老婆的，阿东！

正在看

包装竟然是没有包装，我也醉了，上下都磕坏了。内容太一般了。不推荐。

不错

超好

凑合

很好

好

不理想

还行

书脚都烂了，好可惜

第二天到

书很新，很大一本，不错，内容还没看。

书很好，是朋友推荐给我的，这两天仔细看了一下，真的是一本很好的书。推荐给大家看一下

有这本书心里不会那么容易受伤，速度快，服务好，价格实惠，质量好

小孩子在成长过程中总会出现叛逆，多学点心理学，自己调整，这本书很适合。

慢慢看

还不错的

速度快，好评

快递服务太差，

字大喜欢，闲时看两页挺好的！

书质量很好，京东快递给力?。

给孩子买的，孩子喜欢看书这本书她也喜欢看

替朋友买这本书，找了很多地方，京东的价格算是最便宜的乐。果断下单，收到货，包装不错？

帮别人买的，应该是正版。

书本非常好，内容也非常值得让人学习，物流非常快，不愧是多快好省，哈哈，快递小哥服务非常好！

不错很好

书还没有看完！是本好书，正品，慢慢看吧！

不错不错，不错不错不错

帮公司买的，不知内容如何，包装不错

看看完之后我觉都睡不着了，哦，不是这本书，是关灯后。疯狂的那个

收到了，不错，原装正版。满分

买家印象百年经典精品收藏人文阅读学术权威

疏导疏导自己，平时工作压力大，看看挺不错的。。。

挺好的呵呵

看看此类书籍，了解一下，希望能有作用。

书不错 值得一看 是正品

还可以，还可以，还可以

???

nice

挺好的，不错。

上午订的下午就收到，价格全网最低

这个书太大，不方便拿起看又太重，早晓得不买这么大的！

这本书来的时候这么大，纸质也很好，内容也不错

支持，值得购买，一如既往的好

Baby are you ready

一本不错的好书，值得一读，很实用的。可以看看～～～哈哈

好大一本，书不错，包装精良，非常满意！

没有塑料薄膜封装，有指印，但比当当的折扣力度要大，买的这批书里有的是正版质量

很好，有的就特别像地摊货，很旧印刷也特别差，唉，总的来说还是满意的吧，只是偶尔一本混珠可以，次数多的话还不如直接去淘宝买，兔子急了也咬人，店大欺客不会有好结果。

不错不错！赞赞赞！哇咔咔！

十分满意，十分迅速

很好很好很好很好很

书内容不错但是书质量不行。

蛮好

世界读书日买的，要多读书。

挺不错的 给妈妈买的

挺好的很喜欢

质量不错的书籍

慢慢读

不错，速度也很快！

非常好

帮朋友买的

是正版。对自己很有帮助。想拍的赶紧下单吧

很新

很好很喜欢内容很喜欢

书不错，质量也还可以！

还不错

内容蛮好，值得一看

收到东西才评价感觉好像还好

非常不错的书，质量很好的书

东西还是不错的，还没看呀

东西很好，质量不错，纸质厚实，味道挺大的

很好的一本书，我很喜欢，好好看看，获益匪浅

包装一个角碰坏了。书里面内容不错

挺好好好好好好好好好好好好

做自己的心理医生，心理疗法。

内容实用，下面是内容。第一篇常见不良心态、人格障碍的心理自疗 第一章
常见不良心态的心理自疗 第一节 走出自卑的泥潭 自卑是心灵的钉子 自卑是悲剧的根源
告诉自己“我能行” 第二节 去掉猜疑的枷锁 猜疑会让人心性大乱
猜疑是破坏性极强的毒素 戒除猜疑的毛病 第三节 打开嫉妒的桎梏 嫉妒是焚毁你的毒火
嫉妒使你自毁前程 去除嫉妒的毒瘤 第四节 告别悲观的阴云 人生不是梦，俯仰勿悲悸
告别悲观，潇洒上路 乐观向上，笑对生活 第五节 摒弃逃避的借口 最大的错误是逃避
不妨利用改不掉的怯懦 承担责任，永不逃避 第六节 丢掉面子的羁绊
太爱面子，白酿苦果 承认错误不是丢面子 逞强好胜，死要面子活受罪
自我剖析，走出面子围城 第七节 走出完美的误区 世事本不完美，人生当有不足
苛求完美会绷断你人生的琴弦 抛弃完美，不再等待 第八节 铲除浮躁的种子
浮躁葬送美好人生 急于求成的恶果 倾听内心宁静的声音 第九节 远离贪婪的黑洞
贪婪滋生祸端 不要被贪念打败 心灵载不动太多的沉重 知足常乐，不做欲望的仆人
第十节 跳出挫败的暗沟 失败就是自己打败自己 挫折绽放成功之花
跌倒了要勇敢地站起来 第十一节 冲出报复的巨网 报复只会叠加痛苦
宽容能关上报复之门 宽容让你美丽地活着 第二章 窥视现代人人格上的漏洞 第一节
常见的人格障碍 依赖型人格障碍 回避型人格障碍 自恋型人格障碍 反社会型人格障碍
强迫型人格障碍 分裂样人格障碍 攻击型人格障碍 表演型人格障碍 第二节
走出自闭，沐浴群体阳光 自闭摧毁幸福 自闭带给你的究竟是什么
打开自闭心灵，寻找快乐的天堂 第三节 不再自私，快乐与人共享 自私就是自毁
学会付出，学会与人分享 付出爱心，你就种下希望 第四节 握别自负，不学夜郎自大

自负能夺走生命 盲目自负让你失去更多 谦虚永远有益 第五节 涉过狭隘的沙漠
狭隘遮人心脉 狭隘把爱情送进监狱 人生需要豁达 第六节 改掉吝啬，掌握得失平衡
吝啬的代价 打破吝啬的樊篱 世上有些东西比金钱更重要 第七节 化解邪恶，拥抱善良
恶念须常止 善心，散发恒久的芬芳 第八节 纠正偏执，勿使人生败走麦城
偏执诞生“狂妄” 不要死钻牛角尖 克服偏执，心随境迁 第九节
平息暴躁，做事要计后果 暴怒最终伤害的是自己 暴躁让脾气成为真正的赢家
控制自己的暴躁，不要怒火中烧 第三章 歧路行为的心理调适 第一节
不做网络的“醉爬虫” 网络现状堪忧 网恋是一场噩梦 戒除网瘾支招 第二节
不做酒中“瘾君子” 酒瘾给你带来了什么 为何如此嗜酒 饮酒成瘾者的自我调适 第三节
不做赌场“瘾将军” 不赌为赢 赌博是人心的毒瘤 心理戒赌最重要 第四节 不做购物狂
疯狂购物的背后 了却“物购不足”心 第五节 告别厌食的苦恼 厌食者的悲哀
从此不再厌食 第六节 和烟瘾说再见 吸烟成瘾的原因 戒除烟瘾的方法 第七节
不做毒品的奴隶 吸毒成瘾的原因 吸毒的危害 吸毒者的戒毒治疗
第二篇 情绪管理、压力应对 第一章 掌握情绪的转换器 第一节 平和让你浇灭心中的愤怒
“气”是杀人不见血的刀 愤怒使你落入别人挖设的陷阱 不为小事愤怒 怒气这样消解
第二节 放松消融你的紧张 紧张情绪面面观 消除紧张，掌握人生的平衡 学会放松
第三节 拒绝抱怨，化解不满 不要让抱怨成为一种习惯 抱怨的包袱有多重
抛开人生无谓的负担 第四节 摆脱抑郁的束缚 抑郁是让你与世隔绝的墙 摆脱抑郁的困扰
第五节 摆脱焦虑的绳索 焦虑随处可见 告别焦虑，扫除心智阴霾 超越焦虑，把握人生
第六节 化解恐惧的密码 恐惧是人生的敌人 恐惧是无知的影子 勇气帮你跨越恐惧的障碍
第二章 突破意志障碍，轻松前行 第一节 扔掉拐杖，不要依赖 都是依赖惹的祸
用自己的脚走路 独立自主的人最可爱 第二节 拖延是毁掉前程的恶魔
拖延是一种错误的生活 拖延吞噬你的成功 克服拖延有法可循

封面比较硬，可保护书籍

[做自己的心理医生_下载链接1](#)

书评

[做自己的心理医生_下载链接1](#)