## 做自己的心理医生



做自己的心理医生\_下载链接1\_

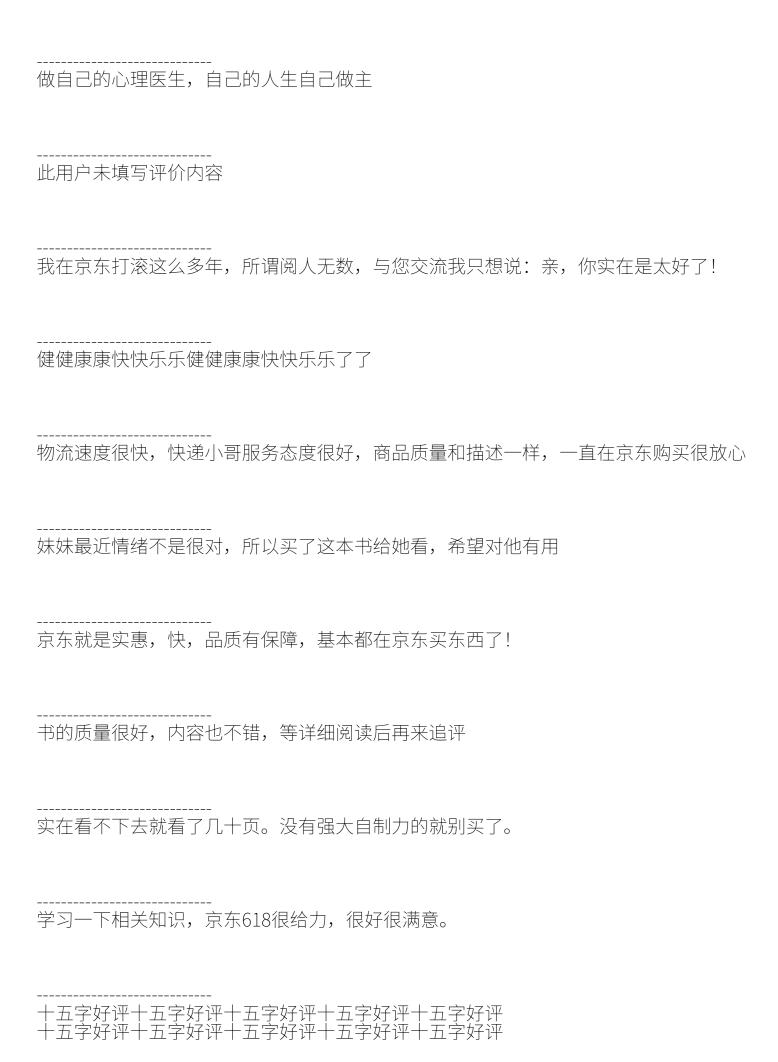
著者:左筱静 编

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!



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。
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

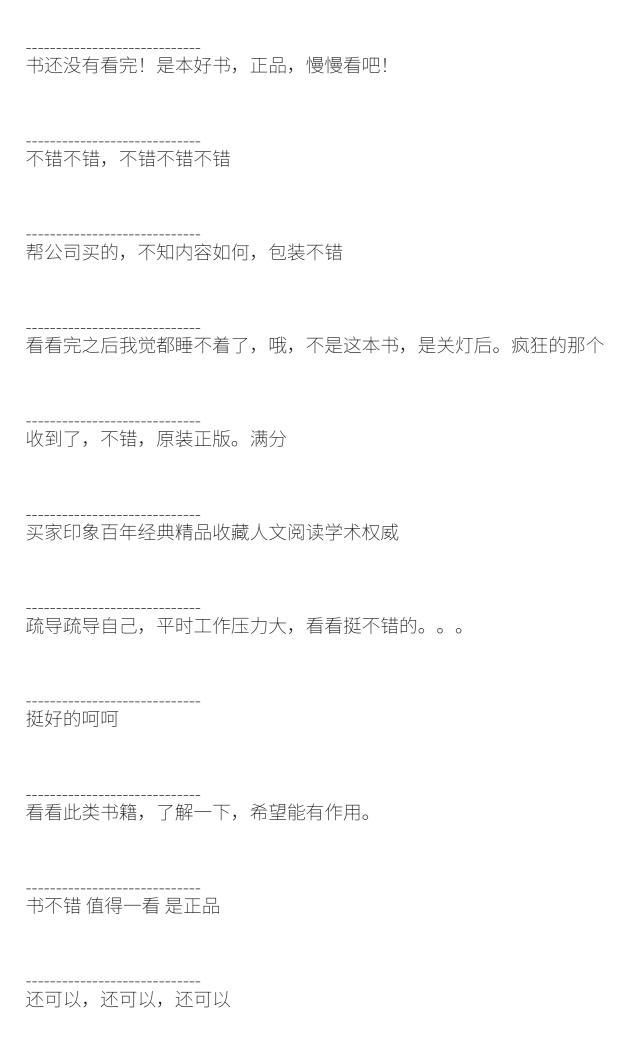
还可以,自我调整很不错的一本书
包装好,书没有损坏,内容也算好,很快,很快
怪我自己,这就是一本流水账
内容很不错的,值得分享
 对自己还是蛮实用的
 质量不错,是正版,包装也好,点赞
 还可以,多看看
 很不错的书,推荐

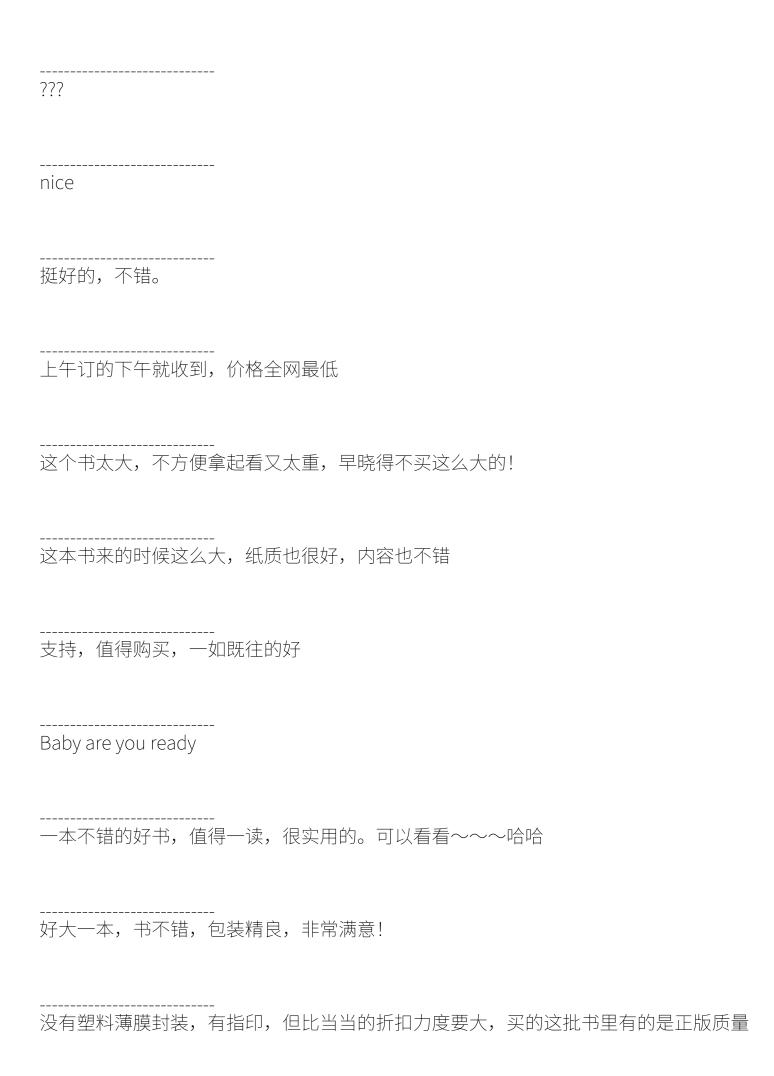
 挺好的,内容	
 好好好好好好好	 -女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子
	 书
不错好好好好	
 挺好的~~~	
 看了几页,感 到齐呢	 觉一般。没货也不给提示,拍了才显示没货,也退不了。等了好几天还没
书是大开本的	
好评!!!!	
 印刷好,满意	 
 很好很好很好	
 物流很给力哦	 7,

内容没看,包装还行。
 价格有点小贵呀,包装蛮好的,质量看了书才知道
超好
<del></del> 凑合

 好
 第二天到
 慢慢看

 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。
 不错很好





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,店员好结果。	的吧,只是偶 大欺客不会有
 十分满意,十分迅速	
 蛮好	
世界读书日买的,要多读书。	
 挺好的很喜欢	

非常好
 帮朋友买的
 很新
 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

做自己的心理医生,心理疗法。

挺好子好子好子好子好子好子好子好子好子好子好子好

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"网络现状堪忧网态是一场噩梦戒除网瘾支招第二节 "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 不做酒中 "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 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 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,化解不满不要让拘怨或为一种习惯,它们在1000年的平衡学会放松 "是杀人不见面的力愤怒使你落人别人挖设的陷阱不为小事愤怒怒气这样消解 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 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