

心理学大师·埃利斯经典作品：控制愤怒 [How to Control Your Anger Before It Controls You]



[心理学大师·埃利斯经典作品：控制愤怒 \[How to Control Your Anger Before It Controls You\]_下载链接1](#)

著者:[美] 阿尔伯特·埃利斯 (Albert Ellis) ， 雷蒙德·奇普·塔夫瑞特 (Raymond Chip Tafrate) 著，林旭文 译

[心理学大师·埃利斯经典作品：控制愤怒 \[How to Control Your Anger Before It Controls You\]_下载链接1](#)

标签

评论

终于收到我需要的宝贝了，东西很好，价美物廉！说实在，这是我购物来让我最满意的一次购物。无论是态度还是对物品，我都非常满意的。服务态度很专业热情，有问必答，回复也很快，我问了不少问题，客服都不觉得烦，都会认真回答我，这点我向客服表示由衷的感谢。再说宝贝，正是我需要的，收到的时候包装完整，打开后让我惊喜的是，宝贝比我想象中的还要好！不得不竖起大拇指。下次需要的时候我还会再来的。

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。

印刷很好，字迹清晰，不厚，几天就能读完。

买了好多书，还没看，希望有帮助吧，没事看看书增加点知识储备。

一起200-80买的，特别划算，相当于打了6折。这些书也都是想看的，平时也没有活动，这回包装真的是不错，用了箱子和泡沫，果然和反映收到了成效！！

买书必须上京东！
京东的书很全，我一般都会去图书馆图书大厦先看好，有喜欢的当场京东扫码，一般都有。京东买到的书百分之八十都会有塑料封装，让我这个强迫症患者一百个舒服！而且从未有过盗版，纸质超级好，从来没有味道～
今天买，明天到，完全不耽误看书的热情！赞！

书非常好，非常适合我。

货已收到，但发票呢？公司采购的，我个人先垫付的钱，需要发票报销。

京东物流快，服务好，书的质量一般，价格实惠，内容值得读。

非常不错东西，速度超级快，体验非常好

书是好书，但是印刷质量太差，字用手轻轻一擦，字竟然会糊掉，难怪看着总觉得大拇指按的地方有点模糊呢，？

京东比较方便可以 买书真的不错推荐退见推荐

货品质量相当好！ 服务热情，一个字，快！

好书，心仪已久，电子档和纸书都买了！

买了屯着，有时间了再看吧。

书的内容挺实用的，都买了！

书中讲述了一个个现实中的例子，值得一读。

此用户未填写评价内容

感觉很好可以购买，没问题，放心购买

挺有意思的书，可以看看。

帮老公买的，质量很好

买了送人了，大师作品，应该不错。

著名心理学家的著作，买来阅读增长知识，拥有更理性的情绪，快乐生活

不错不错不错不错不错不错

买回来看了几页。挺好的

看完了，写得还可以吧

京东物流很快，这本书很细腻，对人的心理剖析的满有道理

京东买书又便宜又快又方便。比超市书店便宜很多。

还可以的，读书总会有收获，比较好。

京东自营的商品一向值得信赖，非常有保障，快递也非常快

无条件接纳自己，要学会~~~~~

帮公司采购的，质量看上去还不错(*?´ ∩ `?)赞????????????????????????????

书是挺好 就是有点薄

妈妈有焦虑症，给她买点书籍调整一下心理，希望能有用吧，我们做子女的也多加陪伴和开导

目前只看了这一本，翻译的一般般吧，作为心理学专业的人，看了前面有点不那么易懂。

强烈推荐埃里斯的这套书，他解决的愤怒和焦虑等心理问题实际上是现在的人都具有的普遍性的问题，而且关键的是他的书并不一味的去给我们分析我们为什么会产生那些问题，当然这个分析的过程也很重要，但更为重要的是，他给出了一套行之有效的解决办法

这两年，买书，读书，已经成为一种习惯，一种生活。与大师交流，与心灵沟通。

人活着，左右的了自己的情绪，才是王者。被情绪左右，生活会比较痛苦的。

很不错的图书，质量非常好，在京东购物非常方便快捷，送货速度也非常给力，不错的平台，值得信赖

非常非常非常的好，难得的一本好书，值得拥有，百读不厌，能学到悟到百味人生的各种心理表现！

很好的一套丛书，学习学习！提高情商，助力人生，让自己活得精彩！

东西不错，价格实惠，有活动的时候价格更加便宜，买买买

这本书，非常之好，是心理学的一个经典作品，对每个人的生活都有很重要的，启迪

这本书不错，刚开始看，不知道比伯恩斯的书如何

包装很好，书籍内容很不错！快递服务也很棒！

在京东买书，遇到满减活动，很实惠！看着评分买了这本书，希望有用

每天抽出半个小时用来读书，自我改变立竿见影！

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。

这几本书是从数列了买的，实事求是很好，多看受益。

不错室友强烈要求我去买来看一看看了之后效果挺好

内容还没看，包装完好，虽然书不多，也是盒子运来的。

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

第二次再京东上买书，速度，性价比高！

商品质量好，物流也还快，喜欢。

这本书，很有意义，是研究心理的，好作品能提高对人性的认知

最深的喜欢就是总想在一起，然而活着的人总离不开现实…现实让两个彼此喜欢的人永远都走不到一起！沉默、冷漠、放手…因为喜欢所以放手！愿你拥有最好的幸福。好想抱你一下，可是你离我很远…这段话说明对商品是满意的。

对作者有极大的兴趣 相信他的书可以给我想要的

有时候做出理性的决定，需要不断地练习，这里面有介绍

挺好的，加油学习，不断学习的精神

还没拆封，公司建立图书馆使用，包装不错，挺好挺好的

特别好！，！阿灿灿啊，棒棒棒

买来学习一下，不错，送货速度快

不错不错不错不错不错

我的微信公众号：思想地图。公众号同名文章「如何建立思想体系，史上最有价值的书单：每个人需要的思想地图」「这一招让我每年多读20本书」

出名的书，不会失望。

多次购买，值得信赖！！讲的很好

期待这本书的内容 ??

我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。

“人不敬我，是我无才；我不敬人，是我无德；人不容我，是我无能；我不容人，是我无量；人不助我，是我无为；我不助人，是我无善！

打发时间的一本好书

翻译者不懂心理学，所以翻译的文章用词比较生硬，有些语句不易理解。不过总体还可以。建议懂英语的朋友可以配一本原版来看。

每次京东图书活动，抢券加满减，真的太合适，虽然618，快递依然很给力，辛苦快递员啦

樊登读书会听过的书籍，买来看看。总感觉道理很简单，实际操作时就……真的需要刻意练习…

自营非常方便，就是活动价格变化大，又满减又优惠券，算来算去，书不错支持京东活动

京东发货就是这么快，昨天下单，今天到了。非常好，一直信任京东。

满意的一次购物，京东的物流太强大了，基本上家里的东西都是在京东买的。

京东图书包装很好，没有一点破损，每本书都有封膜，非常满意！

现代社会，人群密集，修养方面个人层次不一，各种人物混在一起，一个人想要做到独善其身很不容易。

非常不错，所有家用基本都从京东采购了！！快递哥们儿给力！

感觉自己快疯了，买了一堆书，只能过年当年货吧！总体上还可以，包装都没拆出来，

价格老是降降降。

加上运费才比订价少一元多。快递包也太脏了。还有点书表面的问题。不过，书内容不错

能再二十四小时内给我送来，这个速度比较满意！（我宁一本书两天了现在还没有入省。）？

书印刷不错 是正版的 质量杠杠的 发货速度很快 送货速度也很快

我用一招慈航普度复活全体队友，直接怼的对面趴在地上唱征服。哈哈哈哈哈哈！

调货速度一般！

孩子孩子买的 让他学会控制自己的情绪 没办法 叛逆期 赶快过去吧

一本真正的好书，活动正好买来看看，学习自己，成长起来

在京东买了接近千把块钱的书了，一如既往的好，物流最快，每次都是第二天就到

很满意，达到预期效果。物流很快，非常好。给98分。

东西不错，应该是正版，活动价格入手也比较划算，京东物流送货也很快

京东送货很快，书是正版，质量好，孩子喜欢，还会再来买的。

书籍是人类灵魂进步的阶梯，京东是书籍购买的电梯……

已买电子档，还是买个纸书，以免我家小宝以为我又在玩平板！

同事推荐的，看完kindle又买了一套书，不错

京东图书150减50的活动力度不错哦，折上再折，非常划算。

尴尬饿啦饿尴尬饿好好好好保障嗯确实好看闺蜜嫁

有过压抑，有过愤怒。有过轻生，生活还是充满乐观的好

不错，速度 快，质量好，绝对得买买买。。。

畅销心里学大师的经典著作，买来阅读加收藏。

看着名字买的，不知道是否有点帮助，看看吧

樊登读书会推荐书目，可读性强，值得一读

帮朋友买的，听说还不错，而且价格很美丽，京东物流送货快，服务态度好

很不错，很不错，很不错，很不错，很不错，很不错

是啊，为啥我的情绪总被他人左右，找到答案，自愈

质量好，速度快，适合阅读，给人焕然一新的思想

跟实体店买的差不多，价格也很实惠，好评

内容可以，需要静心阅读看看。或许有收货。

挺不错的，非常满意，质量很好，非常不错

相信京东自营的商品，好久没去逛超市了

京东图书挺好的！！物流特别快！下次还来！！

一如既往的在京东购买，一如既往的快

书还不错，是正版，员工五四青年节福利

喜欢看书，书能陶冶人的情操，能涨知识。

非常满意的京东快递购物，慢慢品尝

物流快 包装完好 客服服务态度好

等待已久的好书，今天终于拿到了

京东的东西又快又好。很喜欢。天天都要买。

跟超市买的一样，价格也实惠，好评

心理学的书第一次看，教授的方法实用，哈哈

挺方便的，物流又快，省事省心省钱，快递小哥服务态度好~

书很好，赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞

哈哈哈哈哈

给公司买的书，最近大家压力大的不行，帮助进行情绪管理

正版书，京东当当都买过书，可以放心买，纸张不错买的放心

宝宝喜欢读内容权威价格实惠知识点丰富

购物车里放很久有活动就拿下了

每本书都不厚 看起来没压力 翻看一下觉得还不错

值得一看，学习一些释放压力的方法

不错，儿子喜欢，物流给力

物流很快，感觉很好，书是正版，以后还会来的。

好好好，拿分走人，物流快

这京东送货速度就是非常的快快啊！

看看大师的作品，学习一下理论。

包装完整，快递迅速。朋友推荐的书。

非常的满意，很速度，值得推荐！

质量很好，很喜欢。还会再买

活动价购入，性价比非常高，就是物流慢了点，好好评评

不错挺好的值得购买拥有的一本书

还没看，书是正版的，没问题

物有所值，京东实惠。

事情没有朝你想要的那样发展，你“生气”是再自然不过的。但生气难以解决无法消失的问题，还会让问题变得更糟。另一个选择不是把脾气闷在肚里，而是攻击这种脾气，把它降低到不影响你有效应对局面的水平。

书质量很好 发货快

这东西还可以吧，值得购买

是我心仪已久的大师杰作，浓缩了大师的毕生研究精华

书还是不错的，值得一读

价格很实惠 很划算 送货速度快

买买买买买买买买买买

质量好，速度快，很适合阅读

书籍很好，印刷精致，无错漏

很不错的一本书，值得看一看

朋友推荐的书，包装啊什么的都很好，速度也快

还没读，先给个五星吧，再评。

极品好书，强烈推荐

配送速度快，服务态度好。

质量很好，值得大家好好看

整体感觉不错，实用，内容丰富，很满意

每天睡前看，拿回来就开始看了。目前觉得挺好的

产品质量好，送货快，比在实体店购买方便很多

通过推荐阅读更能满足自己的需求，避免了盲目性。

写的不错，看了一半希望对自己有帮助

非常好，快递小哥给力！

书是好书，快递、更迅速，快递、小哥态度佳！

帮老公买的，凑单很划算

没看懂→_→，太深奥了！

包装完好，物流给力，是正版书，好评

写的很不错，赞一个～

给公司图书角买的图书，正版，好书。

喜欢心理学的书，以后还会再买，教会我成长。

书很好，质量好内容好

这书对我个人而言，帮助很大，好评

很好的一本书，留待仔细慢慢品读。

xi huang.

非常有用的一本书，质量很好，挺好的

包装太简单了 但愿书的内容不会失望

[心理学大师·埃利斯经典作品：控制愤怒 \[How to Control Your Anger Before It Controls You\]_下载链接1](#)

书评

[心理学大师·埃利斯经典作品：控制愤怒 \[How to Control Your Anger Before It Controls You\] 下载链接1](#)