

关灯就睡觉：这样治疗失眠更有效



关灯就睡觉：这样治疗失眠更有效_下载链接1

著者:[英] 格雷格·D.贾克布 著, 杨小虎, 刘欢, 朱宁 译

关灯就睡觉：这样治疗失眠更有效 [下载链接1](#)

标签

评论

用科学，医学的眼光，剖析双向情感障碍。不得不承认，我国在心理卫生方面，和西方的差距还是很明显的，希望从中获得帮助。京东物流超赞神速！

在图书馆借的书，感觉非常有帮助，就自己买了一本，找这上面的练习，现在睡眠比两个月前好太多了。

先囤着，娃还有点小，用券后价格不错。别人推荐的应该还好。物流快，包装好。

关灯就睡觉，这样治疗失眠更有效

可以帮助认识自己，或理解你身边亲近而不幸有此障碍的人，学会理解，学会爱，才是真正的未来之路

包装很好，塑封，给力！！！！

有了这本书
很多想向精神科医生咨询的疑问，就在此书中专业并浅显易懂的解答了。推荐给患有双向情感障碍的病人和病人家属阅读。

有了京东真是方便，宝宝的玩具全部在京东上买，刚好碰到各种玩具打折领券的活动，一口气买了好多，真的核算，京东买东西品质有保证，快递时间也有保证，真的方便，尤其自营的产品，送货速度真是快，现在京东已经是购物的首选了，推荐这个玩具，宝宝很喜欢

实在不知说什么好，就是为了京豆而来。真的很方便，现在生活用品，电器都是京东。产品是好的，心理作用的书

《登天之梯：一个儿童心理咨询师的诊疗笔记》又译作《在狗笼里长大的男孩》
童年的经历会影响孩子的一生。儿时经历的恐惧、虐待、创伤和被忽视直接影响大脑发

育，从而影响孩子成年后的性格和行为。那些童年时期遭受心灵创伤的孩子，如果不能得到及时救助，往往会产生精神障碍或人格障碍。本书主要针对孩子心灵创伤问题，指导大家如何有效应对，帮助孩子走出创伤，健康成长。

建立个人品牌为核心的简历 每年更新一次 很好

适合失眠的人多看看。。

认真拜读，失眠自救。书质量普通，但主要看内容啦！数据、案例、实证为主，比较靠谱！6周培训希望有所改变！快递非常棒，下单次日早上就到了！

很好的一本书，能学到很多知识

写本书不错，朋友推荐的，值得一看

不错价格 实惠送货速度也很快 希望越来越好啊！ 嗯嗯嗯哦呢呢呢呢密密麻麻吗

61活动领券一次性买了7本书，都是育儿类和心理学方面的。还算比较优惠吧

好书值得推荐非常满意慢慢学习中

一直在京东购物，送货很快！购买也很方便！应该有帮助

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好好

好东西一如既往地好，支持京东

上京东购物真的很不错。

很好很好很好很好很好很好

挺好的一本书，不错不错，挺不错的

这得读的好书。里面有很多关于睡眠的知识点。

这本书特别好特别好特别好特别好

这是一本很值得失眠人看的书籍，给个赞

还没看完，看完之后再评价！

不错的，正品书，送货快，网友推荐，是本好书，我也推荐

面对失眠不逃避 加油加油

很好，十分满意，失眠好了

解决失眠困扰有帮助

京东价：京东价为商品的销售价，是您最终决定是否购买商品的依据。
划线价：商品展示的划横线价格为参考价，该价格可能是品牌专柜标价、商品吊牌价或由品牌供应商提供的正品零售价（如厂商指导价、建议零售价等）或该商品在京东平台上曾经展示过的销售价；由于地区、时间的差异性和市场行情波动，品牌专柜标价、商品吊牌价等可能会与您购物时展示的不一致，该价格仅供您参考。
折扣：如无特殊说明，折扣指销售商在原价、或划线价（如品牌专柜标价、商品吊牌价、厂商指导价、厂商建议零售价）等某一价格基础上计算出的优惠比例或优惠金额；如有疑问，您可在购买前联系销售商进行咨询。

很不错，还不错，真的还不错。

买了送人，还不知道看了没有，

书不好说，外国人写的，看感觉操作性不强

还可以，但纸张质量不太好，看切口

已收到，300页
和医学书比还算翻译的通俗，可以了解到很多专业的知识，增加对病人的了解

度评价用来对本次购物过程中的京东服务进行评价，评价大于100元的订单可以获得20个京豆；
2.商品评价用来对所购商品的质量进行评价，赠品评价暂时不奖励京豆，奖励京豆规则详见京豆说明；
3.商品评价资格有效期为订单完成后半年内，满意度评价资格有效期为订单完成后三个月内。

陈老师推荐书单，这次活动自营有的就都买回来了。这是一个长期的投入。

很有帮助，好好

恐惧反应是有等级之分。首先大脑会关闭一额皮质中的絮语，然后通过脑边缘系统使人专注周围的信号，之后从警觉变为恐惧，进入分裂。

京东618年中大促活动购买的，打折之后满减，领券再满减，优惠到没朋友，618只属于京东，购买的宝贝都非常喜欢，真正的物美价廉，物流更是一流的快，支持京东，大爱京东，赞赞赞？

非常好的一本书，很值得仔细的阅读，目前还没有读完但是仍觉得受益匪浅

买了很多书，内容丰富，物美价廉，是一本心理学的好书，多读书有好处。

哈哈哈哈哈

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

有这么多名人对这本书已经给出了很高的评价，我想我能说的一句就是，对一个优秀的心理咨询师来说，这样的一本书必不可少。都是在阅读可以让你做到更好的去理解身边人以及身边的这个世界。

很专业的一本书，具体的疗法写的很清楚，不光是能够治疗边缘型人格障碍，也能改善人际功能，调节情绪和承受痛苦的技巧非常好。

京东自营，给自己买的图书，没事多看书增长见识。

看了一点了，还挺好的

很不错啊，快递也很快，棒棒哒，很不错啊，快递也很快，棒棒哒

书是好书，但是实施起来有困难。

京东的商品质量很好，性价比很高，有活动时就更加优惠，很满意，京东物流配送速度非常快，而且配送员态度也非常好，售后服务也很不错。

不错，好书，就是价格略贵。。穷屌丝啊。。。

老公有点失眠，随便看看。他说没有什么用处

挺好的一本书，关于儿童成长的，推荐大家仔细阅读，对家教、老师教育有着很大的帮助

此用户未填写评价内容

好书，推荐学生买来阅读学习。我已经推荐给我们系的所有学生了

非常满意！ 物流给力 印刷清晰

搞活动买的，非常便宜。很喜欢，好看。

书的质量很好，到货也快。点赞

书收到了，下午看了快一半，还可以

非常好的一本书，推荐阅读，值得多看几遍。

双十一拍的，等了好多天，终于送来了，谢谢快递师傅

买来学习一下，希望能了解和帮助困境中的朋友。

正版图书，赞一个吧！ 感谢快递师傅，谢谢

很好，很好，非常棒，超级棒，够十个字吗？

洗脑？真能洗脑吗？那就先自我洗洗吧！

鹿鸣心理，推荐给大家，这个系列的书

刚刚看完，觉得这本书非常的不错。

这本好书值得推荐，细读品味关注人生百态。

囤书狂从五月到六月就没有停过，唯一的爱好就是买书了，内人必须支持！不然日子不好过！

是最新版的。不错的书，学习学习。

京东买东西，已经成为了习惯，基本没有不好的地方，不好的也都能退，就很好，总之不错啦

不错的书哟，很多练习和实操，非常实用。

看了点看不下去了。。。。

书差不多都在京东买了！用券真的很划算，比其他地方便宜很多！信任京东～

不错，挺好的，用着舒服，活动买的合适，只能活动买啊，希望多多有活动

好好好好好好好好好好好好

印刷精美，文字清晰，内容丰富，文笔生动，可读性佳，值得细细品味

京东质量，包装，物流都不错，信任。

！！！！对我很有帮助，虽然还没有看，但是很感兴趣！！送快递的小哥哥态度超好，点赞！！！！

感觉还是美国的医疗水平比中国好多了！研究如此严谨！用药如此谨慎！这本书可以帮助更多地双相情感障碍患者走出困境！注意诸多事项！合理规划自己的人生。

书不错，物流非常快。下次还会再购买

有孩子后看一些心理学的书很有必要，这本还不错。快点看完！

这么薄一本，有点贵

救命的书。如果是双相患者，并且初次发作，还没有经验，那么认真读十次都不为过。常读常新。很权威，很实用

自营商品一如既往快，趁着活动买了好多书，满减叠加券超级实惠。书还没看，先统一评价，过后追评吧！

这本书没看出哪儿好来

希望能把媳妇的失眠治好吧

很好的书，比在网上查的只言片语强太多了，让病人和家属能更多的了解双相情感障碍，能用正确的心态面对这个病，少一些误区，建议需要的人看看

发货很快。书写的好，慢慢读，这是另一个世界。

是非常好，京东买书很方便，非常合适，送货也快

好，还没看，应该是正版书

到货快，和样品一致

趁着京东大促买买买，一年买两次，一次买半年

这本书快看完了，非常震撼，之前对心理学了解太少了，看了这本书才知道这份职业多么珍贵

非常地专业，虽然有点枯燥，但是为了家人要努力咯

上课老师推荐的书，非常赞，五折购入！！！！

很好看增长知识了

京东物流超级快。下单没几天就收到了书，赞一个

很好很满意

东西非常好，价格也很便宜物流超级快！

[illegible]

买了很多 要慢慢的体会
都是喜欢的书，读书就是把知识化为己有，落实到行动，否则废纸一堆 浪费时间。

感觉不错，价格也很公道，值的购买！

书非常不错，对于治疗双相情感障碍有很大的用处，只是这本书是外国人写的，翻译出来的有些地方读着不通顺。但我还是推荐大家买。

这本书详细地描述了躁郁症症状，发病原因，治疗方法，以及如何避免下次情绪波动。是躁郁症患者的福音！

不错，买给家人的，家人很喜欢。继续支持京东，谢谢

不幸得了这个病，这个书挺有帮助的

好书推荐！ 这些治疗师让人尊敬。

六一活动买的，质量好，价格好。

价格便宜，活动购买，速度很快！！

叠加活动买的，感觉还可以吧。

还没看完，很多案例，可以帮助我更好的学习儿童心理知识。

非常好的一本书 翻译的很好 以理论加案例的方式 通俗易懂 非常非常有帮助

书质优价廉，京东物流超给力。， 购书首选大京东。

买回来还没有看，都是经典书籍推荐的，可以入手

很好。。。。。。。。。

多了解常识 帮助病人和家属

很好的书，看了很有启发

还没拆开看，质量很好

医生推荐买的，为了家人和自己，买回来第一天就看了一半

在豆瓣看的有人推荐这本书，很好看，嗯，打算拿来学习一下，带孩子

听到双相的名字之后，先买了《我与躁郁症奋斗的30年》，作者是病患也是该领域的专家，自传类读本，读起来像小说。本书更像是实际操作类，科普类读本，有自测表格，有病症描述，翻译的水平一般，有读起来比较别扭的语句，阅读体验一般，但是就科普扫盲来说，还是有借鉴意义的。

实用性很强，挺不错的。

看到评分挺高就买来试试，这本书适合专业的心理咨询师，不太适合日常的儿童教育

书的质量很不错，很优秀的一本书。商品质量没有任何问题

好好学习，天天向上

额，，，好书，慢慢读，慢慢学

本人躁郁症。刚看了几十页，确实让我收获颇多，好书！

商品很给力，京東快递也给力，东西好，用了好多次了！！

昨晚九点半下单的，没想到今天中午就到货了，非常好，拿到书看到也很满意。

买了还没有读 读后再追评吧

易懂，有案例！不错的！

很好很好的一本书，情绪不佳的人可以买来参考，很实用

印刷质量不错，内容也不错，准备做心理咨询。

写的不错的一本书，可以了解到很多关于双向障碍的基本知识

买的第二本了，内容怎么说呢适合大部分有自残行为的人吧

非常有帮助一本书，好好看看

内容有点虐心，但是让人切切实实地感受到孩子生长环境的重要性。还没看完，继续攻

读中……

搞活动买的，比平时便宜好多，质量不错，值得推荐

活动时候买的，包装完好，还没看，应该还不错

发货速度快，印刷清晰，应该是正版。

东西很好，京东的活动很给力，替朋友下的单，东西真心不错啊，朋友很喜欢。

书籍质量很好，排版工整，内容也不错，很好，赞

感恩节的礼物，感谢作者及译者，感谢！！！！

读书必定是好事情，多读书少说话

这本书好啊，我都买了好多本呢，有患有变型人格障碍的人可以来买

很不错！很受用，对考研有帮助！

完整干净，内容丰富，四折价钱，快递神速。

孩子大了，做父母的就想提升一下自己。

不错，满意。包装好，质量好。字体也还比较舒服。内容当然不用说了，推荐。

非常好，一直在京东买东西，很多年了，信赖品质。

断断续续在看。有些症状描述很贴切。希望看后对我们的生活有指导有帮助。

好书，还没来得及细看

别人介绍的一本书，单单从书本身的质量来说很好

东西很好。更主要的是，在京东购物安全快捷放心！

自从京东卖书之后，基本上所有书都是京东买的，又便宜又快

书的质量很好，很久没有看书了，认认真真，沉下心开始看

真的特别触目惊心。感触良多，好书！

貌似这书果然是商业版的，不过对我似乎有帮助，不知道是不是心理作用

好。书。一。本。

需要才购买的书，也不便宜啊

京东的图书质量挺好的，开卷有益。

很有用的书，希望能够有帮助！

本书对双相情感障碍的成因、症状及治疗方式都做了说明和建议，具参考价值

对各方面的东西都了解一下，有助于人和人之间的沟通。

对于初学者及希望了解此症状的读者是有帮助的，可以间接的改善人际关系。

嗯，可以吧？有案例分析读起来有点生硬总的来讲还可以

很好的一本书，还没看完，但我觉得有用

是一本很好的书，对了解双向情感障碍很有帮助。

辩证行为疗法：掌握正念、改善人际效能、调节情绪和承受痛苦的技巧

自己为了免运费凑单买的，看了一下，真心看不下去。估计是自己水平太低吧

适合有相关困扰的患者和家人一起阅读，有一定的帮助。

上京东，购物愉快又轻松

Act是Cbt的升级版本，先买回来看看，包装很好！全五好评！

一棵树若干年后是一片森林

你说呢说实话，这本书写的太简单了，嗯，就这样吧

正版，一直在京东买

经典书籍，趁搞活动囤货

买了，不是很实用，太专业。

好评！现在各行各业都在尽可能的给人洗脑，看看能不能屏蔽～

好书，写得很好，内容详实

赞，DBT讲得很详细，可操作，翻译打80分，感觉英文版的更有味道～～

真的没法接受自己呀。每次都是刹手的节奏

书的质量不错，值得购买，速度也很快

这本书很实用，废话少。快递小哥服务态度好!^_^

图书印刷很清晰，留着慢慢学习，物流很快。

精神疾患的家属自助读物，买来了解一下。

[关灯就睡觉：这样治疗失眠更有效_下载链接1_](#)

书评

[关灯就睡觉：这样治疗失眠更有效_下载链接1_](#)