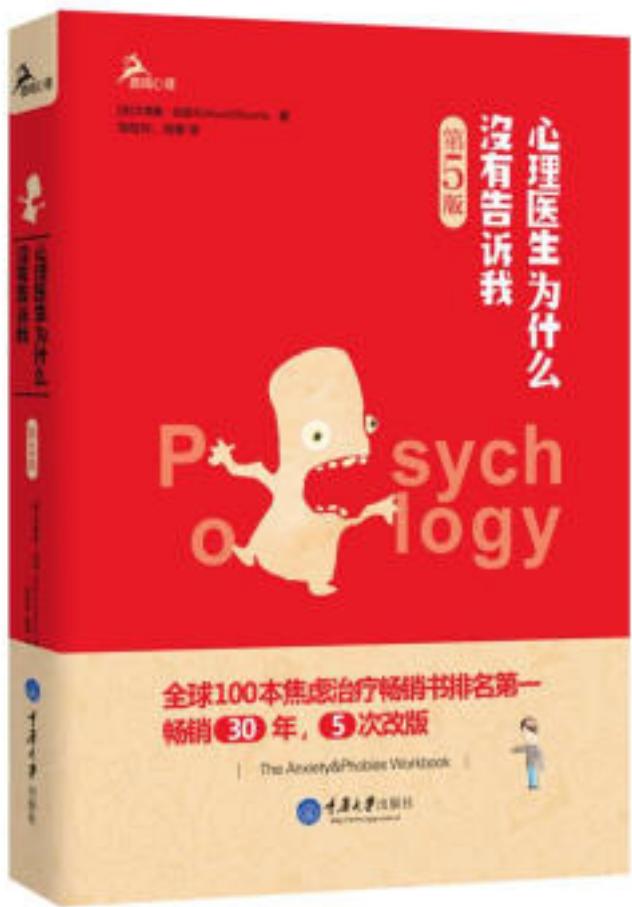


心理医生为什么没有告诉我



[心理医生为什么没有告诉我](#) [下载链接1](#)

著者:[美] 艾德蒙 · 伯恩/Edmund Bourne 著, 邹枝玲, 程黎 译

[心理医生为什么没有告诉我](#) [下载链接1](#)

标签

评论

很喜欢在东东上网购 真的不错的 比其他网店实在 服务好 好喜欢 还会介绍朋友来
非常感谢京东商城给予的优质的服务, 从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。
送货及时, 配送员也非常的热情, 有时候不方便收件的时候, 也安排时间另行配送

。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验。

这个书是看推荐买的，看看吧，印刷还不错！

如果能早点接触到这本书，也许我的生活会比现在幸福一些。我是在压力下容易焦虑的人，焦虑下会没信心，专注力和记忆力都会下降。

吾消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商贾。

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。

收到了，希望对我朋友能有所帮助，京东自营速度快，包装好，正版书满意！

可以的不错不错8部呢还可以，合计了一下很划算！！！可以的不错不错8部呢还可以，合计了一下很划算！！！

当我们觉得被击垮的时候，钻进壳一样的避难所就变得越来越吸引人。为什么呢？壳里又安静，又平和，也安全，而且还相对地能控制，真是个诱人的地方——你可千万别被蒙蔽了（自我训练的治疗原则4：控制只不过是假想而已，并不是解决问题的答案）。对人类来说，乌龟的壳也不过是逃避生活所制造出的安全的假想而已。不管这个壳有多厚，或者你觉得缩在壳里有多安全，你总会有要必须探出头来应对生活的时候。当然，在特别的压力下，比如工作特别不顺利的某天，或是和配偶争执等，偶尔使用缩头乌龟式的方法来让自己略微地放松一下，那是没有什么问题的。在这样的情形下，你缩回壳内，舔干净自己的伤口，又会再及时地从壳里出来。如果偶尔的放松变成了经常的逃避，那么将头从壳里探出来，就会造成相当的焦虑和抑郁，有时侯还会二者兼有。

乌龟式的行为不仅会造成你生活中的焦虑和抑郁，还会使你沉迷于此。比如，某天你可能会发现自己待在壳里的时间太长，逃避哪怕是一丁点儿的责任，结果承认，或者是发现自己“忘记”了某个和他人的约定。你越习惯自己的壳，你的壳也就会变成你越想待的地方。

人生无常，癌症，一个沉重的话题，但是希望就在你的心中和行动中。

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。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。京东购物这么久，有买到很好的产品

当我们觉得被击垮的时候，钻进壳一样的避难所就变得越来越吸引人。为什么不呢？壳里又安静，又平和，也安全，而且还相对地能控制，真是个诱人的地方——你可千万别被蒙蔽了（自我训练的治疗原则4：控制只不过是假想而已，并不是解决问题的答案）。对人类来说，乌龟的壳也不过是逃避生活所制造出的安全的假想而已。不管这个壳有多厚，或者你觉得缩在壳里有多安全，你总会有要必须探出头来应对生活的时候。当然，在特别的压力下，比如工作特别不顺利的某天，或是和配偶争执等，偶尔使用缩头乌龟式的方法来让自己略微地放松一下，那是没有什么问题的。在这样的情形下，你缩回壳内，舔干净自己的伤口，又会再及时地从壳里出来。如果偶尔的放松变成了经常的逃避，那么将头从壳里探出来，就会造成相当的焦虑和抑郁，有时候还会二者兼有。

还没拆封，公司建立图书馆使用，包装不错，挺好挺好的

还没有看完，不过目前来讲不错。物流也很快，书也没有破损。

浅显易懂，不光是专业人士只可以看，而且非心理学专业也有很大的参考价值

一起买了好多书，做一个文化人

到货快，书本不错，希望能有帮助

很受益，樊登读书会听过书，真的很好！不信你试试！！

听说不错，买来看看，希望有帮助

包装完整 评价还不错 还没开始看 看后再评论

看豆瓣推荐的，评分很高，有轻微焦虑症

都是在京东买的，很好很满意。

等待很久，终于翻山越岭的到货了，谢谢快递师傅

京东自营送货速度很快，书本质量也好，很赞

物流非常的快，东西也不错，好评好评好评好评好评好评。

正版，买过好多次了，

但愿能对自己有帮助，不过书的装帧不赖！

东西不错，是正品行货，质量很好。京东送货真快，太感谢了，快递员服务很热情，很喜欢在京东买东西。

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！！！

好书，了解人的心理，让心更强大。

女朋友买的 不知道看没看 也不知道看了效果怎么样 不过最近没怎么和我说话了

非常好的产品，我们全家人都觉得非常不错～超赞的～

嗯，这是一个关系力学焦虑症的大成的作品，让畅销21年是有道理的，必选，必须购买的。

内容不错，棒棒哒！京东配送服务很好

还没看 包装质量都不错 我要京豆

商品符合度5分店家服务态度5分物流发货速度5分配送员服务态度5分

好书焦虑症的福音值得购买，京东发货速度快。

真是一本好书，解决了很多困惑

这个社会，压力无处不在，抑郁者太普遍，处理不好就会让生活陷入恶性循环，人越来越丧，甚至生病得癌，人生直接被判死刑。买书的初衷是学会把负能量消化掉，因为万事万物都有方法可以去改变它。这本书有专业点，也有故事案例，感觉值得一看。

不知道是不是现在单位书纸质都变差了。。

好.....

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

最难的是改变自己，最可能的也是改变自己

很不错一点点慢慢看，感觉很好

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。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。京东购物这么久，有买到很好的产品，超市的商品琳琅满目、丰富多彩,符合现代社会主流消费"选购便捷"的要求,已经成为广大消费者购物、消费的主要场所.其所售商品质量的高低、合格与否直接涉及到消费者的生活质量.

希望能有用，看完再说

此用户未填写评价内容

书中讲述了一个个现实中的例子，值得一读。

特别好，送货快，质量好，赞一个

书是正版书，内容不错，速度也快。

这本书写得很好，提高对这种大家易忽视而又常见现代病的认识

东西很好，送货也是一如既往的很快

还没看 有点贵。厚厚的一本

非常不错的商品，物流配送也不错

同事推荐书目，购书必上京东

是一本很好的书，自己可以按照里面的方法进行自我康复！

洗漱完还是爱屋及乌读书的好的话

专业性太强，有点看不懂。

618活动买的，太给力！

送货快，购买便捷，品质好！

很值，纸张质量也不错，内容非常适合我，很满意。

很好很好很好很好很好很好

学习中，希望可以不断的提升

物流快，比较专业的书，有点厚，得慢慢看！

质量很好，包装破了，信任京东，6-18太划算了，所以也买了很多

樊登推荐 还没来得及看

很好的书，质量不错，包装不错，京东速度一流好厚，慢慢读起来

很好看的书满意，物流快，快递员服务很好。

刚刚收到就在学习中，不错哦，喜欢京东

学习心理学，逐步改进自己的不足，调整心态，心态好了，很多方面都能取得进步~希望能有所帮助~

心理学有很多有意思的书值得好好探索一下

很不错的书，帮朋友买的，

不错的书，给女朋友买的，虽然她不要我了……

书不错，对于工作和生活都有帮助。

很喜欢这些书，都是读书会推荐的

包装很不错，只是中文译名很扯蛋

团的时候，京东发货超级快，物美价廉

包装有点简陋，快递很快，书籍是全新未查封的，还不错。

挺好的，看看吧

帮别人买的，自己没看。

物流很快，书质量还行，内容也不错，下次回再来的

东西很好 很好很好非常好

樊登推荐，主要是想看看自己是不是有抑郁症

还没有看，看了在评价

急需这本书，对我现阶段很有价值和指导意义

还没来的及看，物流很快

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

非常好的一本书，对我的帮助很大

我大概在半年前被确诊为抑郁症和焦虑症。试过一段时间的药物治疗，但我的身体排异现象特别大，只要一吃药就连肢体都控制不了。后来也就只好慢慢进行心理疏通，自我治疗。希望能有用吧

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。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。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较坑的产品，如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，

送货快递快，书包装严密。质量不错。已经阅读完，受益匪浅，里面案例分析透彻，理论不难理解，通俗易懂，值得再次阅读，书中介绍的方法正在尝试中，效果持续观察。

特别好的一本书，百读不厌

好哈哈哈哈哈哈哈

这本自我训练很好，对我很有帮助，希望，能，很快恢复

看一看，期待能有效果，希望能有效果

不错不错不错不错。。。。

世界名著，质量好，值得一读。

看了挺有帮助的

有参考意义，开始学习

了解抑郁症，并且用非药物的方法治疗。

很好看了很受益

还没看。对改善心理健康应该有帮助吧

好评！好评！好评！好评！好评！

一位老师推荐的，希望有所帮助，能够学到东西！

京东购物非常方便，物美价廉，我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。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。京东购物这么久，有买到很好的产
品！

非常喜欢这本书，精神支柱，值得购买

内容挺好，发货很快！

帮人买的，好评~~~~~

在京东购书很愉快

终于要评价完了

内容蛮好的，我需要的，可价格不低啊

身边越来越多的人得了抑郁症，很想搞清楚这是怎么回事，所以买了一堆抑郁症的书来学习，希望有收获。

首先物流很快，很满意，书拆开看了一下，印刷不错，纸张一般，这个价格也不错

很好。家人得了抑郁症看看了解一下。有帮助，希望他快点好起来。

焦虑症与恐怖症手册，很棒的一本书，一本工具书，很厚，但是确实很有用，加油 ^_0

书还是很不错的，发货的速度也很快，只要有货就发货了，唯一不足的就是没有发货清单，需要自己打印，这点不如当当方便

非常期待的作品，生动的案例，细致的分析，清晰的逻辑，对读者非常有帮助。推荐大家都读一读！

还是蛮不错的，如果真按照计划好好做，是有效果的，个人见解所有的心理问题要解决只能自己想通，无论是药物还是劝导都是暂时的，有可能因为环境的刺激还会复发的，只有当自己真正放下了，改变自己消极的思维模式，才能彻底改变

最近得了买书瘾，一下子买了10多本书，京东的送货速度与商品质量杠杠的！

还没开始自我训练，但是书已经读完，对于我这样的一个重度抑郁的人，书很实用，我还有求生的欲望，还有自我救赎的诉求，通读一遍已经很受用，再度第二遍并开始自我训练，推荐给有需求的人，书很好，但是也要靠自己读和做

书籍是全新未拆封的，不错，快递也给力。

书籍是全新未查封的，快递也给力，好评。

很实用很好，物流很快很快，还很实惠，看好京东！！

618时候买的书了，很好很好，都是想看的，平时屯的货

正版图书，京东还是有保障，满分好评

很好很不错的书无损坏支持京东！

单亲家庭长大的我自认为本身还是有很多不足之处，所以当了妈后比较注重自我成长，育儿即育己，做好自己才能做好妈妈

很好的书 送货很快 包装很好 质量特别好 现在读完这些书

看看看看，学习下心理学知识

趁有活动，把书囤起来啊～

很有效的方法，看了后收获很大，焦虑症的患者值得一看

物流很快，书有塑料皮包装，慢慢阅读。

重庆大学出版的，感觉挺好的，希望有用吧，挺好

刚刚收到就在学习中，看了序，看来这个作者很出名慢慢学吧

刚刚收到就在学习中，好好学习，谢谢京东有这么好的书推荐

一直都在京东自营购买商品，相信京东自营的商品保真。

常常焦虑抑郁，对我来说是一本好书

买一本随便翻翻看，自我调节

买了好几本类似的书，希望有帮助吧

快递很快，服务态度很好，书也很好。

快递一直很快，还阔以吧

很好的书 今年的清单之一 尽快开始 用于实践

还不错，好好学习学习，值得推荐。

好书，快递一如既往地快赞

很不错的一本书，就是坚持不懈的看，积极努力

掌握自己，成就更好人生，其中心理健康是重要的一环。

京东给了购书券，凑单买的，还没看，书的质量但是还行，快递倒是蛮快的。

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

东西还是不错的算是物美价廉个人感觉还是可以的比较满意

除了纸的质量粗糙以外，都很好

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。

这套书印刷装帧超级好，只是现在的编辑校对不仔细，知名一曲有错字，其他的还没看出来，可以说还是挺棒。至于评注内容上还没看，不好说。

很好的心理健康自助书，值得收藏，带给你帮助、快乐和希望！

好评，喜欢从京东买的书，好好学习

正版，质量好！内容充实！值得拥有！

送货快，正品，很满意京东的服务。

这是一本不错的书，可以仔细阅读。

这本书实用性很强，值得一看！

慢慢学习ing～

很好的一本书，看了一半吧

送朋友的，希望对人家有帮助！

正版图书，很好，辛苦京东师傅了，谢谢，很辛苦哦

正版书 希望能帮到我

发货快，感觉挺好的，好好学习，天天向上。。。

希望这一本书对我有所帮助吧

文字性的东西，感觉对实际病情没什么帮助

希望有助于改变自己，做更好的自己！

内容不错，值得拥有

每次京东图书活动抢到券都会囤很多书，家里上千本书基本都是在京东买的。这本也很好，非常喜欢！

看着还行吧，希望有效果。

相当好的啊，送货速度非常快的啊。

京东这次图书活动挺划算的，买了好多，喜欢。京东这次图书活动挺划算的，买了好多，喜欢。

挺好的书，值得购买！

很好的书，值得购买！

是严谨的自愈书，不是心灵鸡汤

质量非常好与卖家描述的完全一致，非常满意，真值，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。

很好

还没开始看，希望能有一定的自我剖析，对症状有帮助。希望所有症状朋友能早日心理健康摆脱压力

还没有看，书的内容不算很多，没有预想的厚，但是感觉还是不错的，期待有收货。

书还没有打开，不知道是不是正版，突然觉得看一下心理学的书还是有好处的！

质量挺好的！物流速度也比较给力！人类文明的结晶，慢慢品尝，细细体会！

不错！一如既往的不错！看过之前的作品！还是一样的好！包装完整！速度快！

200减100，一下子买了200多的书，都很喜欢。最近喜欢心理学的书。

宝贝收到啦，物流不是一般的快，价格又实惠，品质好，买的放心。

符合条件的资料，应该是很专业的，希望能坚持读完，成长无极限，加油自己！加油加油

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。

开卷有益吧！还没有看，等看后再对内容做评价！京东的快递速度还是很快的！希望保持！

[心理医生为什么没有告诉我](#) [下载链接1](#)

书评

[心理医生为什么没有告诉我](#) [下载链接1](#)