

穿越抑郁的正念之道 [The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourse]



[穿越抑郁的正念之道 \[The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourse\]](#) [下载链接1](#)

著者:[英] 马克·威廉姆斯 (Mark Williams) ，[英] 约翰·蒂斯代尔 (John Teasda) ，[加] 辛德尔·西格尔 (Zindel Segal) ，[美] 乔·卡巴金博士 (Jon Kabat-Zinn) 著，童慧琦，张娜 译

[穿越抑郁的正念之道 \[The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourse\]](#) [下载链接1](#)

标签

评论

商品发货快，信赖京东，品质好，品相好，希望常搞优惠

感谢sabrina的推荐，买来看看，希望能有所帮助。

非常非常好的一本书。对于治疗抑郁有神奇的效果。本来买了电子书，但是为了方便做联系，而且肯定会看好几次所以专门买了纸书。除了对待抑郁患者效果好外，对于一般人应对情绪，获得更好的心灵满足也有很好的效果，极力推荐。

正念的经典书，准备仔细读完照着做做。

开始没找到音频，给客服添麻烦了。为京东服务点赞

还没看，期待学习，不错的书

书看完了，挺不错，值得学习，京东的物流一直都很给力！

物流很快，纸盒包装，书本身有塑封。
印刷质量好，字体选择有点小。结合音频练习是个特色。很多练习对环境条件要求较高，比如时间，比如安静。

刚刚收到，特地看了序后来写评论的，“抑郁苦海，正念为舟”，在迷茫的思想大海中，它或许是指引你通向光明的灯塔航标！值得推荐～！

嗯，非常好的一本书，嗯，其实完整的介绍了追忆针对性的一些疗法，嗯，翻译得很不错

要按照书上来练习，才会有效果

刚买还没看，看过再追加，感谢京东快递师傅，大冬天的真是辛苦了！

书还没开始看，但是听了里面配的音频很不错，希望能慢慢好起来

这不是还带音频的吗？我的碟呢？

京东自营的图书就是好，不管是书的质量还是物流，都值得手动点赞

看过之后，买了几本给朋友。是正念方面讲的比较好的书，感觉比卡巴金自己的理论更完善，更科学和客观些。

宝贝收到了，挺好的，一如既往地相信京东，高品质，方便！

这本是我最爱的一本书，看后很舒服！

挺不错的一本书，京东物流就是快，省心，推荐购买！！

质量可信，大品牌值得信任，用得放心，买得安心，快递小哥很辛苦。

还没看，不过送货很快，包装很好。内容吗，是自己选的

试试能不能帮到自己。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。

慢慢体会满满读，希望有收获

超级实用快速送货，买很多书都很好满意，以后会一直来的

京东的书不错，送货及时，物美价廉，还会再来光顾的。

朋友介绍正念对于净心非常有效，买了书学习了解一下。

绝对正版书，内容不错，值得购买的一本书

买了很多心理学的书籍，慢慢看，收获挺多。

很好的正版书，内容需要慢慢品味和实践训练。京东的物流没得说。特别赞的是京东可循环使用的包装袋，节俭环保。

一直喜欢在京东购物，质量不错，物流快

又快又好～～种类也很齐全，下次买书就选京东～～

挺好的！一直在京东买东西，家里单位里吃的用的！

今天翻开看了一会儿，京东一如既往的好。

正念之道，喜欢～

能及时纠正思想意识，避免抑郁。

书很好，送给同学的，快递小哥也很好，购物愉快。

已经买了多本送人，正念里讲的最好的书。

朋友推荐正念禅修的书，很不错。回归自己。

书友推荐，希望有用。外观质量没有问题

可以给自己新的习惯，行为和思维。

很好的书，正在阅读读，希望跟另外一本《此刻是一枝花》一样好。我会好好读的。

京东配货的速度就是有保证，书本包装良好，书的质量很好，以后还在京东买书，已然

是我的首选。

非常好的一本书 配合录音 应该会很有作用

好书 书中自有黄金屋

买了很多书，有些给孩子的，有些自己看

书很不错，值得购买，下次继续

书中讲述了一个个现实中的例子，值得一读。

这本书是在北京培训，培训老师推荐的。这是一个美国人写的，很有名气，值得一看。
！

送货很快，很方便，是正版书

先看看再说 据说很不错

一本非常非常好的书，读完受益匪浅，实用。

正念给我力量，给我自由快乐。

非常喜欢的一本书，预防抑郁，调节情绪困扰。

送货上门很快，质量还不错

送货速度，别人推荐，买来看看。

京东自营，习惯性好评。

质量很好，应该是正品。

学习中，希望可以不断的提升

为对抗抑郁提供了新的方法 介绍了一种全新对待烦恼、坏情绪的思路 心情改善了不少
相信坚持正念 终会回归正常的生活

此用户未填写评价内容

非常好用，送货及时。品质超高。

到货速度快 书非常不错 值得购买！

买来看看的，希望有用。

书是正版，比较便宜，物流很快，快递人员服务态度好，为京东服务点个赞。

京东自营哦，信赖哦。 PS：京东可以找个我这样的摄影师给你们拍照片啦

很不错，纸张印刷都很清晰

质量很好，价格合理

对心理健康专家来说，这是必读书籍。

好好好好好好好好好好好好好好

买了很多，信任品牌，京东送货快

朋友推荐的，还不错。

本来是买来给 刚换 抑郁症的妈妈看的。不过 还没等看，她就好了：）
我大概看了一下书的内容，感觉不是那么有用呢。
外国的案例，不适合给中国人，尤其是老年人看。

非常好的书，不管是不是抑郁，都非常有作用！强烈推荐！

京东今年书籍活动多 刚过半年到消费了一千多的书籍 以后屯下慢慢看

看了电子版，实在不喜欢电子书，还是纸质书好！正好决定2017年重建心理，活在当下的每时每刻。

书籍内容很不错，继续阅读中

这样我真的不想再看

真是不错，特别特别特别好

希望会有帮助 我要加油了

买了两本，慢慢看，京东商城送货上门快又好。

很好的一本解释mbct的书籍

真实不错,很有帮助

书全看完了，关于正念的书中，这本最好

朋友推荐，挺薄的一本小册子，还没看。

挺好的一本书，别人推荐的人好好看看吧

都是大爱，哈哈 会再来的 天气炎热，快递小哥辛苦了

还没有读，质量很不错

书已收到，一本很好的书，京东送货就是快。

非常及时送货上门，很期待阅读这本书。

很好很好很好很好很好很好很好很好

已经收到，有口碑的书，看看呢

书籍很好，内容很好，很值得看看。

物流给力，服务好，有意义！

现在比较流行正念，尤其是看《生命最后的读书会》中提到作者的几本书，属于比较认可的。

不错的东东不错的东东。

还没看，先给好评希望越来越好！

正念，更多的积极性，用积极来打败消极。

原著是四位正念的世界级大师，拜读一下应该会收益的。

很有收获的好书，值得收藏。

我们的修习不是为了使事物完美，相反，我们练习是为了使我们真切的接受这个事实：事物本身已经足够完美。只有这样，我们才能充分接纳当下，认识到当下中的勃勃生机——因为它可能孕育着下一刻。

很好很好很好很好很好

物流迅速，书跟谭洁清翻译的版本差别较大。

非常棒的一本书，正念的推广目前在全世界越来越受到重视，感谢作者，也感谢译者慧琦！

买了电子版的，书确实是好书。

非常经典的正念学习与修习指导书籍，对于心理工作者、生活修行者、轻微抑郁患者都有莫大益处。

好，是我想要的

治疗抑郁的好书

正在看，质量还可以

不错的书，有助于调节心情

物流很快，东西看着不错

哈哈哈哈哈

书的质量还可以

还可以，送人的，质量不错，希望有用。

印刷清楚，京东的送货很快，好！

嗯，他说明天听听

不错不错，文笔流畅自然，通俗易懂

太好了 终于读完了

不错，很好，很实用，值得推荐

还没深入的看，后面追加评论

自作主张谢谢谢谢谢谢谢谢

不错，京东送货很快。

希望能对自己有帮助吧！

正品好书，速度快。赞

购物便捷 送达快

学习正念的必读经典

京东物流就是快！

这本还没有开始看，希望能有帮助吧，不错！

这本书真的还不错

还可以还可以还可以！

我翻了几页。感觉文字略难读，媳妇觉得还可以

质量非常好，与描述的完全一致，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

我的为什么没有配套的冥想指导音频，为什么没有，为什么没有？

一如既往的好，送货快，效率高。

正念必须读的书

大概翻了下，主要讲如何操作的一本书，呼吸冥想之类的吧

希望有用，寻寻觅觅找到这本书，希望有帮助吧！

宝贝很好，物流给力，买家态度不错。

东东还可以，物流也挺快，值得购买，不错！

能够给人正能量，改变一些原有的想法。

发货快，包装好，满意，但内容一般

东西不错，价格ok，正在阅读

挺好的，服务好，物流超快，印刷精美，绝对的正版！

书不错，纸张各方面可以的。

不错 就是有点贵 还会再来买的

很好的书，正在阅读，跟着训练8周。加油！

自我心理禅修的必读作品

帮同事买的 他非常喜欢看书的!!!!

给家人买的,希望有用。

挺好的。。。。。。。

给一个姐姐买的，希望能有帮助

帮同事买的 他指定要这本

表扬自己，还在买纸质书看

买过类似的 229398855252 229398855252

东东收到了，妈妈帮忙收的回家就可以看了，活动时候买的，应该还可以！

这本书真的不错，挺专业的~

商品质量好，京东配送快

帮同事买的，应该还不错

这本书很不错，希望能有所帮助

买回来还没有看

一本治疗抑郁症的著作，评价很好，我还没看，应该是不错的。

抑郁症患者可以买来看看！！

东西还不错，值得购买

到货快，质量不错

东西很给力，下回再买

幸福课推荐！值得一读

好评不错哈哈哈哈哈哈和和

正版，很好的书

一口气买了好几本书，花了不少钱，但是每一本都物有所值，总觉得买不够，哈哈？

印刷质量好字体清晰

刚刚收到，正版

D第一次京东买东西，配送第二天就到真的很快。

正在看，应该是正版的。

穿越抑郁的正念之道 ¥32.30穿越抑郁的正念之道 ¥32.30穿越抑郁的正念之道 ¥32.30

内容很好，实用，值得一看，京东快递很给力，赞一个~~~~

快递配送及时

日常生活当中要多生正念这样就好

正品 便宜 值得买

送貨很快包裝也很好，不錯的購書經驗。

[穿越抑郁的正念之道 \[The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourse\]](#) [下载链接1](#)

书评

[穿越抑郁的正念之道 \[The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourse\]_下载链接1](#)