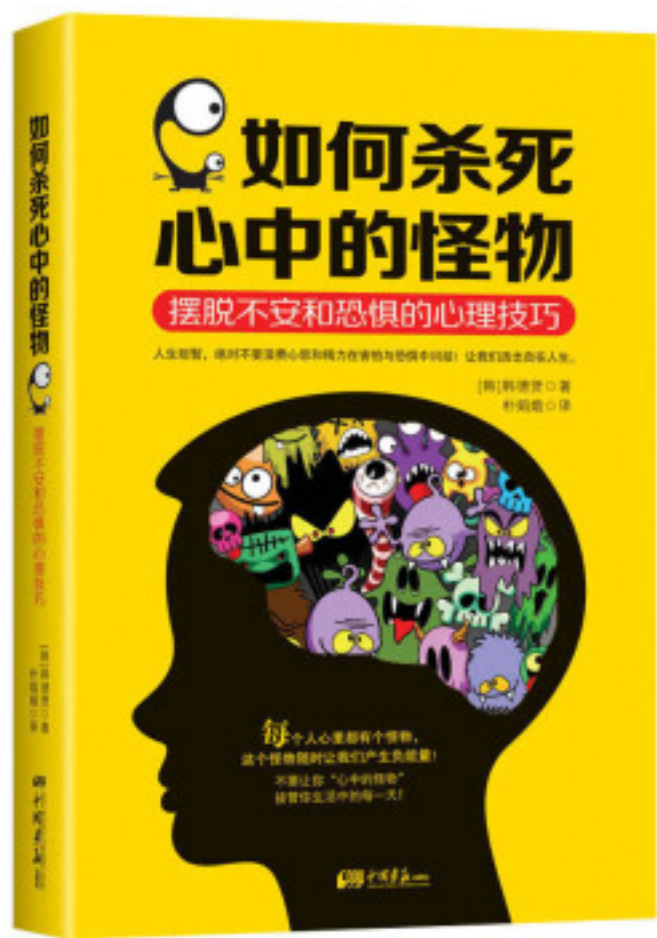


如何杀死心中的怪物：摆脱不安和恐惧的心理技巧



[如何杀死心中的怪物：摆脱不安和恐惧的心理技巧_下载链接1](#)

著者:[韩] 韩德贤 著，朴娟娥 译

[如何杀死心中的怪物：摆脱不安和恐惧的心理技巧_下载链接1](#)

标签

评论

京东商城，质量正宗，多买多送，欢乐不同，你我与共！

质量很好，是正版的，很实用。对于迷茫的读者一定有很大帮助。

买这些书是给我自己看的，因为不懂的怎样才能把孩子带好，希望我通过学习以后能给孩子一个比较好的教育！

《总有一天你要和自己握手言和：运用认知行为疗法（CBT）改变我们的人生》是一本心理自助书籍，可以帮助我们调节自身情绪，反思自己不合理的思维方式，征服那些挫败自己的想法和行为。书中介绍了如何应用认知行为疗法来帮助我们积极有效地克服压力，处理愤怒、忧郁、恐惧、焦虑、挫败感等负面情绪，使我们能够保持快乐、平衡的心态，从容地面对当下的生活，从而拥有幸福的人生。本书内容丰富、充实，既有理论基础——认知行为疗法，又有可操作的实际方法和大量生活中的案例，是一本实用的指导书

好书理应齐分享，这本书真的很不错！值得一看

印刷质量很好，书内容也不错。

给力京东，价格便宜！

希望对孩子有帮助

此用户未填写评价内容

经常网购，总有大量的包裹收，有很多的评语要写！但是，总是写评语花掉了我大量的时间和精力！回头想想，我花了钱了，还要我花这么多的时间和精力来写评语是不是很不划算？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。其次，在与卖家的沟通中，无论是前期咨询还是后期询问；卖家都能好好解答。另外，物流的速度也是可以接受的，偶尔有比较慢的物流，也希望大家可以耐心等待，毕竟卖家也不能控制物流的速度啊。相反，卖家比我们更希望能早日到货，我们能早点付款啊！希望卖家能再接再厉。把店铺做得更大更强，提供更多更好的东西给大家

瑞士心理学家荣格说，人不能凭着想象光明来获得觉悟，而是要意识到自己的阴影。每一个受到阳光照耀的东西背后都有阴影，包括你，包括我。而阴影从来都是挥之不去的，所以我们必须与它和平共处。隐藏阴影，只会让阴影更黑暗；唯有点亮它，让它能被看见，能被倾听与叙说，它的破坏力才会消失。
从面对自己的阴影到真正的自性觉醒，这将是一个次第的渐变过程。《遇见不完美但的自己》通过生命故事的阐述，道出每个人心中可能存有的阴影，目的并不是消灭它，而是接纳它成为自己的一部分，来让“我”获得完整。作者在书中将各派心理学知识转化为简单易读的文字，并分享了各种自我疗愈的方法，希望本书能够帮助大家为自己的阴影找到一个通往光明的出口。
从这本书中，或许无法找到成功的秘诀，但是它能让你意识到另一个不曾被认识的自己，然后，成为更好的自己。

整点抢的，九块九，不错，性价比超高的。书也不错，希望自己有所收获！

价格实惠。儿子很喜欢！现在搞活动，价格太好了！质量不错

很不错的书，正好适合当下具有这种心理态度的我们！

最近买了好多本书，挺多的，暂时等有空再看的先评价了吧？免得到时候忘记了，我选的书应该不错，挺好的，在这评论价了

纸张和内容都挺不错，正版的！

书本质量很好，是正版图书。

不看我一日不读书，不可一日不锻炼。

刚开始看，鼓励自己多看书

经常在京东买书，全新正版，送货及时，省心省力。

我这些年感觉自己被消费了，被安排了。自己傻不唧唧的心甘情愿。好好学习天天向上，消除星星，做成功自我。

*元10本，有的可以再叠加120减20，或130减30，或125减25，非常实惠，囤书好时机，买了10单左右，陆续送货中。

因为相互坚信永远不会分开，所以各不挽留，宁可自我伤害也不愿主动走近，直到像你的人出现或身边多了时常关心自己的人，恍然间才发现危机。于是，用惩罚自己的方式来诠释对你的爱，最后自豪地像涅槃重生般的伪感觉认为这是成长，你有了家庭，我也像放下，前缘已了，重新开始。从感动?惋惜到不解，发现主动多么重要，若不解释、不争取，最后你的后退将变成他人前进的动力，“再见”就是这段感情的归宿。无奈，这是我的观后感[偷笑]一致 再见前任

质量不错，价格便宜。帮同事买的，还没看内容，不知道怎么样。

书的质量很好，每本都有塑料膜，京东配送超级快，内容很有趣，适合闲暇看一看。

希望对自己有用，谢谢京东！

东西很不错，物流也很快

针对育儿是挺受启发的一套书，有理论，有案例分析，值得推荐的一套书

非常非常好的，心理辅导书。还没有看现在评价下

99元10本，不错，优惠力度挺大，买来给上高中的孩子看的。

很棒的书刚买的还没来急看发货速度快。包装完好。很满意。

【编辑推荐】《我为什么要听你的 教你识别、摆脱身边的操纵者》特点：
一本让你惊出一身冷汗、让你做回自己的心理学力作。
笑容可掬？斯文体面？热情似火？这些可能都是操纵者的面具，以前的你几乎无法抗拒他们的操纵。
资深行为心理学家伊莎贝尔为你揭露操纵者真实面孔，帮你告别被挟持、被控制、被绑架的人生。

京东自营~品质有保障~！大品牌选京东~！！！京东自营~品质有保障~！大品牌选京东~！！！京东自营~品质有保障~！大品牌选京东~！！！

东西很不错。活动的时候拿实惠！详读以后再追评！

印刷很精美的两本书，是上下两册。用自我的认识行为来改变自己的生活吧

爸爸给孩子最好的礼物是什么？
是丰厚的家产吗？是显赫的权势吗？是优越的物质条件吗？是能上高端的精英学校吗？
是如何在社会上出人头地、光宗耀祖的厚黑学经验吗？不，都不是，是心灵的传承——

n 在叩问终极中启示的信仰n 在生活实践中操练的品格n
在敬畏上苍中领悟的智慧n·终身学习、敬业自律、奉献社会的工作观n·取之有道、
用之有度、施之有恩的金钱观n·恒久忍耐、又有恩慈、爱中成长的友谊观、婚恋观、
家庭观n·寻找使命、承担责任、喜乐健康的人生观、自我观、价值观n
父母对子女的爱都寄托于文字之上，只有翻开才能体会。n

买了好多书！活动买的，划算！值得仔细捧读！

一切都是心理学！两本书！很不错！值得捧读！

收到了，一定要抽时间好好看看。

好书。正在看。有所收益。字数超过20字就可以得京豆。所以大家每次买完东西举手之
劳。评价一下。给后来的买家做个参考。支持京东。

以前没看过这种书，希望有所收获～～

宝贝已经收到，商家发货速度快，态度好，产品质量一流，物流很给力，很满意的一次
购物，好评！

京东品质五星好评，非常喜欢哦！

还可以，买的有点多，知识就是力量

不错不错，买了一堆书，都很好

这次买了好多书，不错。初心易得，始终难守，愿繁华落尽，初心依在。不错不错，很划算，希望店家多搞活动，期待更多优秀作品，阅读让人更容易静下心来，减轻浮躁。

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买基本明天就可以送到；我为什么每个商品的评价都一样，因为我在京东买的东西太多太多了，来不及挣评价京豆，所以我选择批处理评价内容。在京东购物这么久，有买到很好的产品，偶尔也有买到比较糟糕的产品，但是好在糟糕的基本都能退，所以如果你能看到评价，就是这个产品还是挺靠谱的。

《一切都是心理学：信念力》是台湾心灵励志作家魏菜卿最新力作。信念能够决定你的人生。只有正向的信念，才能带你走向正向的人生。
《一切都是心理学：觉醒力》是台湾心灵励志作家王启芬最新力作，通过58则心灵故事，提升自我觉醒力，用更好的方式面对与处理生活困境，让你拥有自己想要的人生。

终于收到我需要的宝贝了，东西很好，价美物廉，谢谢掌柜的！说实在，这是我购物来让我最满意的一次购物。无论是掌柜的态度还是对物品，我都非常满意的。掌柜态度很专业热情，有问必答，回复也很快，我问了不少问题，他都不觉得烦，都会认真回答我，这点我向掌柜表示由衷的敬意，这样的好掌柜可不多。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！不得不得竖起大拇指。下次需要的时候我还会再来的，到时候麻烦掌柜给个优惠哦！

还没看，希望多少有用吧？

书到了，物流超快，习惯好评

经常网购，总有大量包裹要收，感觉写评论花掉了我大量的时间和精力！所以在一段时间里，我总是觉得好想不去评论或者随便写写！但是，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，宝贝的性价比很高，每次都会先试试再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但是在同等价位里面绝对是最棒的。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。希望京东能够再接再厉，做得更好更大，提供更多的好东西给大家，为京东的商品和服务点赞！

终于收到我需要的宝贝了，东西很好，价美物廉，谢谢掌柜的！说实在，这是购物以让我最满意的一次购物。无论是掌柜的态度还是对物品，我都非常满意的。掌柜态度很专业热情，有问必答，回复也很快，我问了不少问题，他都不觉得烦，都会认真回答我，这点我向掌柜表示由衷的敬意，这样的好掌柜可不多。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！不得不得竖起大拇指。下次需要的时候我还会再来的，到时候麻烦掌柜给个优惠哦！

一如既往地支持京东，这次的半折很优惠，买了很多书，都是很不错的，对自己的为人处世，知识扩充都有帮助，希望能看完。

纸质不太好，页面不够精美。书不错。

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。

东西很好，价美物廉，谢谢！说实在，这是我购物来让我最满意的一次购物。无论是客服的态度还是对物品，我都非常满意的。客服态度很专业热情，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敬意，这样的好客服可不多。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，比我想象中的还要好！不得不得竖起大拇指。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

书不错，现在大多数书都从京东买。

书本不错，给自己囤的，慢慢看细细品味，买书就上京东自营店，品质值得信赖。以前有好多好多的订单都没有评价，丢了好多好多好多的京豆，以后买商品都要好好的评价，一般购物都在京东自营店上买东西，老客户了，商品质量有保证，售后非常到位特别是快递员，服务超级好，态度也超级好，家住六楼，有时候快递员还送到家里面来，快递员真的是太赞了，32个赞

人笨多看书，人笨多看书，人笨多看书，重要的事情说三遍，书写得不错，学习学习

活动时买了一堆书，实惠超值！哈哈，又有书可以读了，嗨森～

买了好多书，慢慢看，都是我喜欢的

价格合适，书看着不错，是正品

双十一，购书囤书，抢卷太麻烦。双十一，购书囤书，抢卷太麻烦
双十一，购书囤书，抢卷太麻烦

宝贝很好，下次会继续关注！

还没怎么看，希望有干货

不错的商品和服务质量，推荐给大家分享一下我的感受……不错！

质量还不错，是正版

好，一直在京东买书，价格合理，确保正版。。

书是人类进步的阶梯,终生的伴侣,最诚挚的朋友

好东西，不错，便宜好用，感谢京东。

不错，有一定的作用

一直在京东商城买图书，书的质量还不错。

这个希望对我有用，因为最近有点焦虑

幸福就是猫吃鱼狗吃肉奥特曼打怪兽，边欣赏淘来的好书边看俩猫在虐狗[呲牙][呲牙][呲牙]京东春节不打烊，好多经典的、文艺的、鸡汤的、应试的书都是*元10本，关键是送货还贼快！在这春雨绵绵的假日享受围炉读书的时光，可是人生一大快事哦

从面对自己的阴影到真正的自觉醒悟，是一个次第的渐变过程，在自觉醒悟后，精神抖擞的迎接每一缕阳光

很好很好很好很好很好很好很好.

消灭负能量，走出阴影，积极向上

三件7折买的，用上免邮券，看看吧，这种书现在实在太多了，很多都是废话，随意吧

很好的一次购物，便宜，速度快，应该是正品，推荐购买

挺好的，还没看，不过应该对我有用，

忙着买书，暂未看书，先给好评。

京东买书棒棒哒，很便宜，而且自营的都是正品，很信赖京东。这本书内容不错，很好看。

正在阅读，阅读后再作评价

非常好的购物体验，下次再来

不错的书籍，推荐推荐！

作者不仅帮助我提高了比赛能力，也帮助我面对在人生这个赛场。对我来说他是我的心灵导师，也是慈爱的兄长。我像所有因为心中的那头怪物而苦恼的人推荐这部充满了对体育的热情和作者人格魅力的书

活动价一口气买了十本 99 超级划算质量好 物流快 值得信奈

值得一看！

没事看看书也好的啊

改变思维方式，心可将地狱变天堂，天堂变地狱，让你拥有全新的生活

书很好，一直相信京东，购买了很多，价格实惠，值得信赖。购买很多，没有错漏。

物质改变了大多数人，我害怕自己坚持不了多久，就当它是维系生命的点滴，让我的日子依然从容。

99元买10本，真的很划算，还是不错的，书都是想要看的，就是选的时候选了很久，以后希望还有这么好的活动，买完第二天就没有了，这个营销玩的很溜啊，还是相信京东自营，速度快，质量不错……

因为身边有爱操控的人所以会买这本书，我觉得写的非常在理，对我来说这本书有用的地方在152到238页！精髓基本都在每章节的小标题里！很多例证一眼带过就行。总结出来的东西很反应实际情况，因为我就是这么做的而且也从中找到了一些值得吸取的亮点。书本不在多深奥或名气大不大，有收获就好，不管多少，都值得。

撸了2000块的书，京东活动就是给力，大大的点个赞

京东自营图书节非常棒大赞大赞！一百多块十三本书平均下来每本才不到八元，十分推荐给爱书的人，希望以后多多开展，然后把参加活动的图书再铺广一些。京东自营图书节非常棒大赞大赞！一百多块十三本书平均下来每本才不到八元，十分推荐给爱书的人

，希望以后多多开展，然后把参加活动的图书再铺广一些。感觉很有意思的一本书，等我读后感

魏蔡卿，心灵励志作家。

出生于台南佳里，毕业于文化大传系、北医公卫所。2001年成为记者，曾经任职于远见杂志、东森、民视、三立等媒体，荣获多座新闻奖项。目前就读教育心理与咨商研究所，亦经常参加心灵成长课程。

从小就坚信，人因梦想而伟大。热爱写作、阅读和流浪，致力以“单纯、自由、爱”活出生命精彩，让自己的存在成为世界的祝福。

著有《幸福不是因为拥有很多，而是执著很少》、《人生没有如果，这才是人生》、《爱，逆转胜——纪宝如》、《人生就像下棋，真正的对手是自己2》（合著）、《人生，没有什么是你应该得到的》（合著）等书。王启芬，心灵励志作家。

台南出生，台北长大，据长辈们说，是属于比较好带的小孩，只要有书看就不会吵闹。三岁开始，由外公启蒙读诗，也是兴趣使然，自此对中华文化浸淫日深。

这本书的名字很吸引我，我希望能做到不跟日子较劲，好好过日子，好好做个任劳任怨的全职妈妈，希望我能多陪孩子读书，多读好书，带着孩子一起进步成长。

如图这次的书都有塑封，一直觉得必须有塑封的书才能叫新书，这次真是太幸福了。上次在京东买的书就是因为没有塑封积灰，又是纸质封皮把好好的书都擦皱了。此次购物非常满意，京东发货一如既往的快准狠，快递包装得非常结实，物美价又廉，全五星点赞!另外京东的快递员也是超级优秀，可以说是快递界的良心了。

翻了翻，内容非常不错，对家长有帮助。

质量很好！买书是为了学习内容啊，粗略翻了翻，没有想象的那么精彩！也许同类书看多了吧！

赞! 感谢京东的亲民活动，满分好评! 正版图书质优价廉，夫复何求啊

特价必备，正品，买的很值，很期待这本书！

看着外观挺不错的，内容需要细细看。支持！！！

送货很快，快递小哥态度很好

不错表现不错不错不错不错

发货快，配送及时，还可以！！！

要杀死这个怪物

哇撒，真的好棒哦，从来没有见过这么完美的哎，价格真的好好哎

很好很好，给自己涨知识，一下能看好久了

讲故事哈，蛮易懂的

好，看着不错啊！好好的

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

我来评价拿积分还可以可以

这本书作者是个体育心理方面的学者吧，内容主要针对的是竞技运动的运动员如何面对竞争压力写的。

好好，这个假期可以在家看看。

OK，买了还没来得及看

最近比较忙没看呢，

京东买书就是好，正版，发货迅速

服务好，速度快，很愉快的购物。

很棒的一本书，继续支持京东。

不错不错，京东的物流速度就是快，快递小哥服务一流

快递小哥很给力，送货快，好评！

很牵强，要批判地看，开头的几个故事里，比如母子关系，父子关系，儿子本来就应该帮父亲的忙啊，外国人的孝道不深入啊！

昨天收到的，等抽空就看内容，看样子还不错，快递员也是挺热情的。挺好。

书好，物流快，下次还要买

一天就看完了，还可以，

挺好的 适合成人看青少年看不下去 还可以吧 只是

能够合适的给大家调节心情

搞活动购买的，性价比比较高。送货也快，大品牌。比较有保障！

自己性格里有不安定的恐惧，因为少年成长经历和信心不足，需要自我调整。

新买的，趁价格低，先存着

书还没有看，应该不错！

经常来买书~活动很划算那~

看了一章，以为棒子会哗众取宠，其实很好的作品

很不错，划算，买了也没看，哈哈

书很好，有空要多看看书

正好遇上活动，囤书正当时，很开心有京东这个平台，一直在这里买书，品种齐全，保真，以后会继续支持下去。

很好，纸质很好，也是正版书籍。只是前面标题页和前序字都是歪的，希望印刷厂认真装订啊

听说这本书不错？就买来看看。不知道怎样。

很满意，物流很快。

还没开始看呢，一起买的好几本慢慢看了再来写阅评

很好，优惠时买的很合算，信赖京东！还有京东的快递大哥太负责了，加油

通过阅读可以丰富自己的知识，提高自己的修为和处理问题的能力.

很好，完美，是我想要的，哈哈哈哈，京东给力啊

这本书的前言就已经让我对这书很感兴趣了，很多人都值得看一下，特别是很有自信的人突然变的不自信的人更应该看看

双十一活动囤货，超级实惠的，够看很久了

京东做活动买的，非常划算，最主要是送货快！赞一个？

质量很好，应该是正版，感谢京东！质量很好，应该是正版，感谢京东！

以韩国运动员的故事写的，虽然不怎么，但还可以一读。

从小到大一直害怕很多东西，希望能找到答案

书写得不错，挺有内涵的，对我的思想启发很大。给个好评！

内心总是充满恐惧与不安，害怕鬼怪

书的包装很好，纸质也还可以，明天开始读

对财务自由的真正理解，有温暖人生的故事，为我们讲述金钱问题的自我解决方法

很有温度的一本书，很受启发，非常满意

包装一般，东西喜欢。希望对我的自我心理治疗有帮助。

在京东购物，买的是品质、享受、优惠！一直支持京东！

刚买的，很不错，包装教精致，支持一下！

还不错，快递速度非常快，值得购买

虽然只针对了一点，但是能做到以点带面，还是不错的，

《总有一天你要和自己握手言和：运用认知行为疗法（CBT）改变我们的人生》是一本心理自助书籍，可以帮助我们调节自身情绪，反思自己不合理的思维方式，征服那些挫败自己的想法和行为。书中介绍了如何应用认知行为疗法来帮助我们积极有效地克服压力，处理愤怒、忧郁、恐惧、焦虑、挫败感等负面情绪，使我们能够保持快乐、平衡的心态，从容地面对当下的生活，从而拥有幸福的人生。
本书内容丰富、充实，既有理论基础——认知行为疗法，又有可操作的实际方法和大量生活中的案例，是一本实用的指导书。

诶，理论的东西很到位，话说的很明白值得拥有

这个写运动员的感觉一般般吧

字迹还算清晰，但是纸张质量太差了，不满意不满意！

[如何杀死心中的怪物：摆脱不安和恐惧的心理技巧 下载链接1](#)

书评

[如何杀死心中的怪物：摆脱不安和恐惧的心理技巧 下载链接1](#)