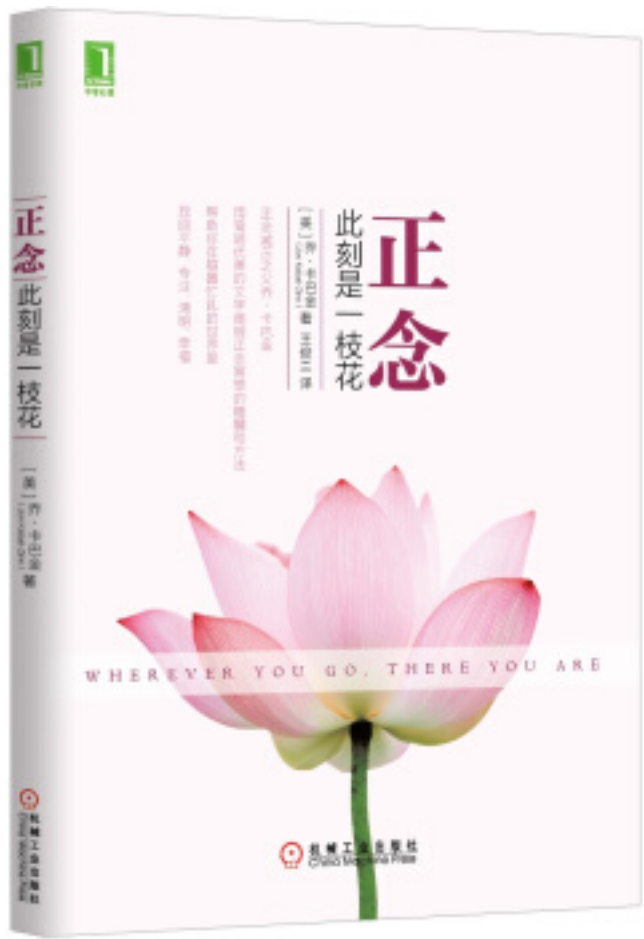


# 正念：此刻是一枝花 [Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Medita]



[正念：此刻是一枝花 \[Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Medita\]](#) [下载链接1](#)

著者:[美] 乔·卡巴-金（Jon Kabat-Zinn） 著，王俊兰 译

[正念：此刻是一枝花 \[Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Medita\]](#) [下载链接1](#)

标签

评论

还没仔细看，是推荐的。

-----  
此用户未填写评价内容

-----  
挺好的，印刷内容都不错

-----  
挺好，能学习能进步就是好书

-----  
书是正版，还没有开始看，京东快递就是快！

-----  
书不错 包装精美 读来有益

-----  
最近对正念感兴趣，买了好几本相关的书。书不错，是正版，已经习惯在京东买书，质量有保证速度也很快，囤了好多还没来得及一一看完。

-----  
还没有读，质量很不错

-----  
一本修习冥想的好书，我由于受到焦虑症的困扰从一篇帖子里看到的这本书，就买来读，内容确实对我有帮助。

-----  
书还没有看，包装完好，是正版书，非常好。快递师傅太好了，我说下楼去拿，但是他还是给我送上楼了，非常贴心。

-----  
社会、家庭及我们每一个人都不能没有正知正念。一个没有信念的民族是很可怕的。正

能量是我们随时随地都应该坚守和传播的，这是升华人生、促进社会良性发展的重要基础。

-----  
原来上过一段时间的正念课，自己间断练着，看看这本书，感觉调节情绪还是不错的。

-----  
买给朋友看的，一本鸡汤书，我大概翻了一下，我是对这类书没什么兴趣。

-----  
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

-----  
不错的，京东物流很快，一直选择京东自营买书籍和电器，生活用品

-----  
好好学习天天向上。习惯在京东买东西，看中的是质量和速度。

-----  
京东发货速度，比较快，隔日达，但是还没有见到书就收货了，不好。不好?。

-----  
卡巴金是正念的大师，最近听了正念的讲座，老师推荐的

-----  
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得非常好的，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，以解决客户优化，排除万难，给予我们非常好的购物体验。嗯，每年都在京东商城上购买很多商品，感觉京东商城都是很优质的商品，值得购买，谢谢京东商城给我们的良好购物体验，感谢京东商城的服务人员，谢谢你们！

-----  
书质量不错，内容怎么说了，可能心境不对

-----  
这本书很经典 作者是西方的 权威人士 值得一看

-----  
现在欧美很流行正念 许多名人都在练这个 正念应该发源于中国的禅修  
我们老祖宗的智慧 应该好好学习

-----  
朋友介绍正念对于净心非常有效，买了书学习了解一下。

-----  
买了很多心理学的书籍，慢慢看，收获挺多。

-----  
很喜欢，质量非常棒，活动买的，还很便宜。

-----  
不错 值得学习 美中不足是封皮有些软

-----  
书的包装还是不错的，就是有的书看着比较旧，估计是最后一本了。送货速度很快，满意！

-----  
外面很多包装。感觉有些包装过度。还是很不错的

-----  
经常买回购的，十分信任京东，速度快，服务好

-----  
特别的喜欢，全家都喜欢在京东购物。已经是生活中的一部分了。

-----  
买书上瘾，在京东买书更上瘾。双十一勋章日抢券买了80多本书。谢谢京东。

-----  
发货很快 只是收到后还没看 心理医生推荐的

-----  
帮朋友买的，好像现在京东书也很全

-----  
现在所有日常生活用品都在京东购买，又快又好。

-----  
用简明优美的文字阐明正念冥想的精髓和方法

-----  
第一次在京东买书质量不错啊！

-----  
别人推荐看的一本书 于是马上去买了。。。

-----  
科普图书，适合入门看看

-----  
书中讲述了一个个现实中的例子，值得一读。

-----  
书的质量很好！发货速度也很快！超爱在京东买书的！等待双十一的活动咯

-----  
这是我推荐的第五本了  
-----

包装不错，东西喜欢。

很好的书，价格适中，送货速度快

很喜欢，这本书。京东服务好。

很好的一本书 还没来得及全看完

富士达发射点大师傅阿斯弗阿斯蒂芬阿斯蒂芬阿斯顿阿迪斯阿迪斯

公司请的讲师，这是参考书

商品质量很好，很喜欢。快递很快，包装很好，一点都没有破损。卖家服务态度很好，很满意。

质量不错，非常喜欢

一本好书，带来正念与心流，感谢这种遇见方式。

喜欢这个地方，很多年。。。

是自己满意的书，一定要再看一遍！

-----  
好书，值得一看，好好好好！！

-----  
一起买了好几本书，都是正版，价格合理，送货很快，物流很给力。

-----  
物美价廉，翡翠满意，用完会继续买，支持京东！ 正版！

-----  
朋友推荐的，不错的一本书，需要时间慢慢读！

-----  
书挺好。。。。。。。。。。

-----  
正念，修心，成事。

-----  
纸质相当不错哦(?ì\_í?)努力正念

-----  
还没看，期待学习，不错的书

-----  
很好的书，包装也很精美，正在看

-----  
非常好的商品 我非常喜欢这个商品

-----  
书也挺好的，前面在看后面没怎么看了

-----  
文字优美，但不是那种一步步指导正念的书……

-----  
封面挺好，里面不知道

-----  
学习整年的人需要认真、值得读的一本书

-----  
八正道，希望内容如书名一样

-----  
好好商品很好好好好好好好

-----  
一本自我心理调整的书籍，值得一看

-----  
货物已经收到了，印刷质量挺好的。

-----  
当代好书，祛除杂念，静心与自己在一起

-----  
书还可以，纸张有点薄，挺好

-----  
会哈会哈更会哈更会哈更

-----  
非常满意非常满意非常满意

-----  
很好很满意，下次还会买

-----  
边读边练习，感觉很有帮助。

-----  
听说不错，还没怎么看

-----  
不错。每天晚上读一读

-----  
挺好的，买来送朋友的

-----  
这是动机在杭州推荐的书，要看的。

-----  
不错不错?，哈哈

-----  
不错不错不错不错不错

-----  
很好，在买一本送人

-----  
心理咨询师强势推荐应该不错。

-----

绝对好书，很实用

-----  
还没看没法评论……

-----  
正念练习入门好书

-----  
正念认知疗法，融合了东方禅修冥想传统和现代认知疗法的精髓，不但简单易行，适合于自助，而且其改善抑郁情绪的有效性也获得了科学证明。它不但是有效应对负面事件和情绪的全新方法，也会改变你看待眼前世界的方式，彻底焕新你的精神状态和生活面貌。

-----  
买回来慢慢看

-----  
正在看 就是读起来感觉有点枯燥 但是只要认真读了就会有收获 加油↖(^ω^)↗

-----  
挺不错的一本书，京东物流就是快，省心，推荐购买！！

-----  
商品发货快，信赖京东，品质好，品相好，希望常搞优惠

-----  
算是了解正念的必读书目吧。送来的书，上下各有一个角折了，懒得换。

-----  
开始没找到音频，给客服添麻烦了。为京东服务点赞

-----  
不错的一本书

-----  
好评好评好评

-----  
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

-----  
宝贝收到了，挺好的，一如既往地相信京东，高品质，方便！

-----  
试试能不能帮到自己。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。

-----  
质量可以。

-----  
很不错的书，希望能帮助老婆度过产后不开心的日子

-----  
京东的书不错，送货及时，物美价廉，还会再来光顾的。

-----  
要好好读读

-----  
绝对正版书，内容不错，值得购买的一本书

-----  
今天翻开看了一会儿，京东一如既往的好。

-----  
非常适合看

-----  
能及时纠正思想意识，避免抑郁。

-----  
已经买了多本送人，正念里讲的最好的书。

-----  
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。

-----  
非常好的一本书 配合录音 应该会很有作用

-----  
书很不错，值得购买，下次继续

-----  
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。

-----  
非常好的书

-----  
送货速度，别人推荐，买来看看。

学习中，希望可以不断的提升

非常好用，送货及时。品质超高。

买来看看的，希望有用。

很不错，纸张印刷都很清晰

质量很好，价格合理

好好好好好好好好好好好好好好

朋友推荐的，还不错。

这样我真的不想再看

书全看完了，关于正念的书中，这本最好

很好很好很好很好很好很好很好很好

书籍很好，内容很好，很值得看看。

-----

不错的东东不错的东东。

-----

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。

-----

很好很好很好很好很好

-----

走出抑郁，保持正念

-----

好，是我想要的

-----

治疗抑郁的好书

-----

哈哈哈哈哈

-----

书的质量还可以

-----

嗯，他说明天听听

-----

好好好好好好好好好好

-----  
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

-----  
快递配送及时

-----  
包装很棒

-----  
还没有看

-----  
一本了解自己的好书

-----  
书没问题。就是包装太差！买了四本书，居然用一个薄薄的塑料袋包装，商品送到时塑料袋已经完全破了，一本书也压破了。

-----  
很不错

-----  
需要静下来才能看吧

-----  
太晦涩，并不像推荐那样的给统计学入门用，适合理工科的人从头学统计学理论发展，但是这些理论发展有什么用呢？

-----  
鸡汤一碗。真没想到我会堕落到如此，人总有脆弱的时候啊 哈哈哈

-----  
很好

-----  
好书

-----  
不错

-----  
收到

-----  
满意

-----  
我买的剧然少了5。非常不好。

-----  
纸质，印刷都还好，内容让人感觉浪费钱。

-----  
。

-----  
以前从来不去评价，不知道浪费多少积分，自从京东积分可以抵现金的时候，才知道积分的重要。后来我就把这段话复制了，走到哪，复制到哪，即能赚积分，还非常省事；特别是不用认真的评论了，方便又快捷。看到以上评价，就证明物品我比较满意

-----  
.....

-----

618真烧钱，天天收快递，完全停不下来，待评价的记录太多，复制粘贴处理最合适了。

好书，给单位同事们买的，非常不错

书买的太多了，还没有看，书都是朋友推荐和精挑细选的，推荐朋友购买

满分满分，非常厉害，我好喜欢，超级喜欢的，棒棒的哟，嗯？么么哒，摸摸，摸摸，再摸摸，嗯，不要摸，不行，还想摸，还想摸，摸摸打，么么哒，好了好了，嗯，在摸。

买来送人的，包装还行，物流给力

真本书对于心理来说很有帮助。

-----  
这本书感觉一般有点太理论，并不与实际相结合。

-----  
正能量

-----  
很好的书，读了有启发

-----  
好

-----  
正品好书，速度快。

-----  
好书，？

-----  
挺不错的。

-----  
好了。我就想着我去了。我就

-----  
一本好书，仔细看看，收益颇多！

-----  
朋友介绍的

-----

至少填写一件商品的评价买家印象心理学心理治疗正念华章心理

-----  
送给朋友了，打算再买一本

-----  
还没看，不过送货很快，包装很好。内容吗，是自己选的。

-----  
东西不错。服务太多好。

-----  
[正念：此刻是一枝花 \[Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Medita\]\\_下载链接1](#)

书评

[正念：此刻是一枝花 \[Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Medita\]\\_下载链接1](#)