

情绪急救：应对各种日常心理伤害的策略与方法



[情绪急救：应对各种日常心理伤害的策略与方法_下载链接1](#)

著者:[美] 盖伊·温奇博士 著，孙璐 译

[情绪急救：应对各种日常心理伤害的策略与方法_下载链接1](#)

标签

评论

京东图书价格便宜，包装很好，每本都有塑封，非常满意！

二流企业造产品，一流企业创品牌。在消费者越来越挑剔、可替代性产品越来越泛滥的环境下，想要你的产品突出重围，必须创建持久的品牌。如何在广告宣传和突破传统的二维营销模式（视觉和听觉），加入其他的感官元素（味觉、触觉和嗅觉）以提升品牌的整体影响力，既是本书所要表达的核心概念，也是当今最前沿的营销理念——“五感”品牌营销。

此用户未填写评价内容

书本字迹清楚，质量不错，只是配送的包装不如当当的好，好几次都是书皮有破损的，这点需要注意

?有段时间心情不好，觉得应该好好看看，但是买了后，发现连伤心的时间都没有，更不要提看书啦。但是书还是很好。

精品收藏图书 人文乐队 学术权威 自身阅历

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。

外国著名的自己学著作，认真阅读希望可以提高心理素质。

作为家长，我们需要不断学习自我提高，身教胜于言传！

看了推荐内容买的，希望对自己有所帮助，书的质量不错

樊登读书会推荐的书籍，听着很实用的一本书，可操作性很强。

好好好好好好好好非常精美，价格划算，多看书

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。

好书，听了推荐介绍，便想一睹真容！

书香比花香持久 多读书总是有收获的

总是心态崩了需要这书拯救一下

在ted上看到guy教授的演讲得知这本书，没想到有翻译版，21块一本书，不要太便宜。。目前已看了一半，身为心理咨询师，极力推荐，家居旅行必备的心理"药箱"。

有理论也有鸡汤，适合自我调节

活动买书，超划算，希望多搞些活动

我的微信公众号：思想地图。公众号同名文章「如何建立思想体系，史上最有价值的书单：每个人都需要的思想地图」「这一招让我每年多读20本书」

价格优惠，印刷质量好，送货也很快，京东的服务越来越好了，以后买书就选京东

很好的一本书，朋友推荐，值得收藏。

收到书了，迫不及待的打开看，希望对我能有所帮助吧。

買給我媽的，醫生給她開藥不肯吃，買了這個擺在桌上，希望她無聊的時候能翻翻

都是自己喜欢的书，很满意

早上刚收到的书，迫不及待的看上了。

书不错，希望对自己有好的效果，可以提升自己的情绪应变能力

快递速度快，应该是正版，

公众号里推荐的，书还不错，物流也很快。

听过樊登读书的音频，等到活动就入手，好评

是正品书是正品是正品书是正品是正品书是正品是正品书是正品是正品书是正品

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！

都挺好，快递也挺快的，就是刚买过就发现价格比我买的时候便宜了*块多，还不如晚买两天了，这样弄的心里很不爽...

有用，有用有用，有用有用，有用

昨天买的，今天中午就到了，物流给力！这本书是通过樊登读书会接触到的，试听后觉得很不错果断买回来看看。希望自己能做个好的情绪管理着不者！

[illegible]

618活动的时候买的，看到之前别人的推荐，听过去很不错，买来学习学习。

物流非常快，我期待认真的阅读这本书！

从来最欣赏是京东的物流速度。这书是买来送给亲爱的弟弟的。希望能帮助他走出情绪的误区。

东西还行吧，做活动的时候买还是比较划算的，京东自营的图书还是有保证的

到货很快，书的包装很不错，拆开看感觉不错，质量可以，没啥问题

京东的物流非常好，都是送货到家的，价格低质量好～全5星好评

当我们单身很长时间再去试图约会的时。我们很少会把约会的失败归咎与技巧生疏和人际关系肌肉的软弱。

装帧精美，看起来不错，买回来要抓紧时间看了。学会调控情绪。

感觉书有点难懂，不是太能看进去，有点晦涩

书本质量有点差，书本内容不错，比喻之类较好理解

内容不错的书，可以了解人的本性和行事规则，值得一读，可作人事之参考指南。

非常实用的一本书，文笔简练，值得一读。

管理好自己的，情绪才能在社会上立足。

听说是好书值得一看，希望不要失望。

还没怎么看，希望不错。。。。。。

还没看，总的来说不错，活动买的。

等待已久的好书，今天终于拿到了

618活动抢购的，非常满意。

纸质好，活动低价入手，开心！

给公司买的书，最近大家压力大的不行，帮助进行情绪管理

买了送给朋友的，觉得应该不错买的

压扁了，是看朋友推荐买来看的

希望京东越来越好，品质越来越高

买书就在jd 简直神速 不二选择，书是好书

不错的书 长知识 方便快捷

一本好书是读完后，忍不住想要分享给其他人的。

非常好，最近遇上家庭变故，靠这本书来调整心情

书质量不错，京东发货神速

很不错，里面有一些内容可以值得推荐

还没读，先给个五星吧，以后再评。

好好好好好好好好好好好好好好

还没看，书是正版的，没问题

物有所值，京东实惠。

书都是挺好的书，但是买来还没怎么看。。。

还是挺不错的，值得去读

还没顾上看，现在人压力大，看一看有好处

自我完善。。。。

商品好，送货员态度也很好！

好评加全五分，这是一个非常棒的购物体验。

书纸张柔软，看起来很舒服。送货速度很快，京东棒棒哒!

书还没有看，对作者有期待，相信不会错

很好的一本书，内容清晰简洁。

很好，这方面的书很少的。及时入货

内容很有深意，值得一看，让人理解深刻

人生在世很难随时把握好自己的情绪。用这样一本书，给自己一些调节、控制自我的方法，未尝不是一件好事。

挺好的，买了很多次了，可以可以！！

不错呵，看起来应该是正版的，京东自营的快递也很给力。

一直在京东买书从来没有失望过特别棒

书很不错哦，值得一读，强烈推荐

东西挺好，相信京东，不错_

还没看，等过几天看，希望有收获。

书质量不错，邮费也比较合适，快递也超级快喜欢京东

京东服务好，送货速度快，快递小哥还送上楼

买给自己的书，希望对自己有所帮助！

樊登读书会推荐的书，应该不错的！

物流很快，纸张印刷都还不错

买重了，买了两本，那就看两遍吧

推荐看的书，超级不错，活动入的，速度快，质量好

一直在京东上买书，送货就是快，第二天早晨就到了

还不错还不错还不错还不错

没事多看书吧，趁活动划算！

还没来得及看，看完再补充

非常棒，非常的满意！

发货很及时，卖家服务态度好，东西质量好。

世界读书日活动购买，打五折

京东购书很方便，特别是快递，非常给力！

希望有效。。。。

纸张很好，很开心，正版书！

很实用的一本书，喜欢心理学的可以看看

包装很严实，快递态度很不错，好评！

非常好的书！适合专业和非专业人！

买来还没时间看。包装完整，配送及时，给京东小哥点赞！

还没看 没异味 应该会有帮助

只看了一点，需要再看。

对于常见的情绪问题比较实用。

该死的温柔与脚本v吃得少等同于i哦就你那边w发生娃娃肉入团与ii句吃饭的色

买来了还没有看，抽时间看看哈

好书要多看。想买了很久。

好书少女快乐哦辛苦了嗯五天

很好好好！内容简单易懂！

对情绪的态度和处理方式是塑造人的人生观的必要

但愿能帮助自己控制情绪

我想知道我的书放在那里了 寄到哪里去了？

樊老师推荐的，购书有保证。正版，送货快是王道！！！！

活动购买，物美价廉。

买给罹患抑郁症的自己，希望自己能从抑郁中走出来。

如何缓解七种悲观的情绪可以借鉴一下

习惯性好评了，还可以。。。。。。。

好书好书，印刷精美，值得拥有！

绝对的正版，不错，纸质挺好

豆瓣推荐的好书，还没有看，看完再来评论！

多读书多补知识多学习，抽挤时间吧，感谢京东618

学习中，。。？！！！！？？。，，。？？

不错。。。。。

喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢

看完对自己的情绪发生就有所洞察，并学习控制和调节情绪

樊登推荐的，应该好好看看看

好书，值得推荐分享给大家

好好好好好好好好好好好好好好

好好好好好好好好好好哈哈哈哈哈

不错不错?不错

好评，剩下的就是来凑字的！

理论性较强，好好学习

好好好好好好好好好好

红红火火恍恍惚惚红红火火

啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊

情绪问题的管理

樊登老师推荐的书，不错。

还没看，质量不错

好书，同事都抢着看哩

66666666

好好好好好好好好

好评好评好评好评好评好评好评好评好评好评好评好评

有帮助提升，认识自我他人心理

书印刷不错还没有开始看。

写得不错，很有用

书很好，很适合我

准备看，可以的

非常好的一本书

不错不错，很好

还不错，还可以

好书值得推荐

好好好好好好

东西太多，统一评价，凑足字数，拿豆走人，谢谢。。。。。

不错不错不错

推荐推荐推荐

包装很好，内容要看了才知道

在京东买了这么久的东西，第一次被售后打败了，京东选择就是买行，别跟我提售后服务。售后是啥？更谈不上服务了。我买书需要发票报销，但是发票给我邮寄错了，名头金额都不对，我在不断的联系客服，结果客服换了一个又一个，每次都是从头问一遍，我就解释一遍，目前起码连电话加在线客服我解释不下10遍了。你出的错让我把发票寄回邮费还得我垫付，不让用顺丰，EMS和到付，我寄回去了，就是财务说不是他们的问题，让找客服，又是说仓储问题发票装错了，来回推。然后告诉7个工作日有结果给我反馈，我无法报销好不呢，我说发票不用给我补寄了，把我垫付的快递费给我总行了吧，快递费也要等发票全部处理完才能给我补快递费。这2个事挨着嘛？你的错误我垫付邮费给你寄完，还要等你处理完你的错误才给我垫付的钱？我问等你们处理完会有人联系我给我补快递嘛，结果是没有，等于我要随时跟进你们财务的工作进度，看着你们完成工作，还要自己要我自己的钱，如果自己不记得，我就要搭着快递费和无法报销的发票，损失双份钱，你们卖东西这么及时，售后要处理一个月的节奏？什么时候售后不这么烂的时候，消费者才不会这么伤心。以前一直挺京东，这回真的是，花钱买教训，呵呵

好书，必读

很好很不错

送货速度快

真的很不错

非常好的书

快快快快！

质量很好

我们经常性地遭受情绪创伤，如同经常性地遭受身体创伤。失败、内疚、拒绝和丧失就像偶尔擦伤胳膊和拉伤肌肉一样，成了我们生活的一部分。但是，当我们自然而然包扎伤口或者冰敷扭伤的脚踝时，对大多数人来说，应对情绪伤害的急救箱却空空如也——它根本就不存在！结果就是，情绪伤害只要还没有严重到需要专业人士的帮助，我们就会放任不管，从而使我们感觉糟糕的时间比我们应当感到的延长很多。

包装精美

还没看完

阅读中哦

good

?好

收到的时候发现书皮是烂的，自己在家用胶水沾好了，感觉是盗版的。。。

没有想象中那么好！

不知道，感觉里面很多方法有点教科书，不是很有操作性。

不知道是否有趣

书还没看呢。

很好

不错

挺好

[情绪急救：应对各种日常心理伤害的策略与方法_下载链接1](#)

书评

[情绪急救：应对各种日常心理伤害的策略与方法_下载链接1](#)