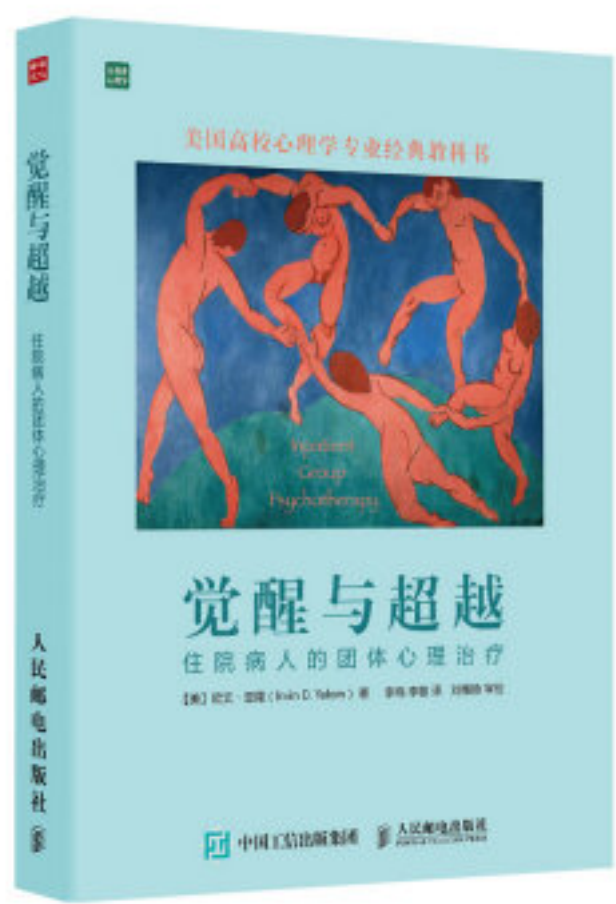


觉醒与超越：住院病人的团体心理治疗



[觉醒与超越：住院病人的团体心理治疗_下载链接1](#)

著者:[美] 欧文·亚隆（Irvin D.Yalom） 著，李鸣，李敏 译

[觉醒与超越：住院病人的团体心理治疗_下载链接1](#)

标签

评论

我是puls，我骄傲，经常网购，总有大量包裹收，感觉写评语花掉了大量的时间和精力，所以在一段时间里，我总是不去评价，或者是随便写，但是我又总觉得好像对不住那些辛勤工作仓管，客服，老板，于是我写下这一小段话给我觉得的卖家，能拿到五星好

评卖家的宝贝评价，以示感谢。
首先宝贝性价比我先试用再评价的。虽然宝贝不一定是最好的，但在价很高，京东的配送绝对是一流的，送货速位里面绝对是表现最棒的，度快，服务态度好，每样东西都送货上门，希望京东能再接再厉，做得更大更强，提供更好更多的东西给大家，为京东的商品和服务点赞。

非常好

好书。非常喜欢了。打折买的。还好还好哈

关于焦虑的书，拿来读读

一直在京东买书，很不错的精神食粮

非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好

这本书不错，很适合心理学专业人士和心理咨询师看，不仅操作步骤详实，而且还有很多有用的问卷和量表，方便咨询师了解和评估来访者的状况。其实这本书也可作为心理自助书籍，感觉自己比较害羞或存在社交焦虑障碍的人，只要按照书中的步骤和要求做，一定会得到理想的预期效果，关键是要坚持，任何事情都可以成为一种习惯，社交也如此。我想像我这样的不善与人打交道的人不在少数，但如果你觉得这是个问题，完全可以通过自己的努力得到改善，相信你能够做到。

一部好书可以给无望的心灵带来希望，可以给迷茫的人生指引方向，这本由马丁·罗斯曼博士所著的《解忧小铺》可以让许多身处各种忧虑场景中的身心通过自我疗愈来更好地享受生活。中国有句古话叫“杞人忧天”，其实说的就是现在人们的生活常态：常常为不好的事，不存在的事，未来的事务担心陷入失控的想象。若能学会从容地应对压力，忧虑，焦虑，生活肯定会变得更加美好。遇事学会积极地看待问题，正确的思路才是解决问题之道。
这本《解忧小铺》让我想到东野圭吾的《解忧杂货店》，就像穿越到未来看到未来的图景，在未来的场景里回归当下，非常温情。每一个人生选择都会带来不同的开展，每一个人的选择都会或深或浅地影响其他人，善意的种子虽小，但是点燃的心灵之火能量巨大，在悄无声息中改变世界。回到《解忧小铺》，何以解忧？全书用了十一章，深切地

告诉我们如何将忧虑化为让自己变得更为强大，更睿智，更美好的力量。作者說，正是因为那些不受自我控制的情况存在，“我”才称得上是命运的主人，灵魂的船长。成为“我”，行动起来，不再挣扎于焦虑中，就可以开创地跨过部同，收获希望的安宁与祥和，回归清净通透的生活状态。认识并与焦虑和解，努力做自己的主人吧！

感谢快递师傅，这么热的天气准时送货，书是正版的，非常好，谢谢

双十一活动买的，还没开始读，看书名比较感兴趣，希望物有所值。相信京东，支持京东！

垃圾的要死完全没用

书很好，大师之作。

喜欢京东的活动，每次都是券不够用！

家里的书基本都是在京东买的，希望多多搞活动多多放券

质量很好，买了很多，一本一本看

很好的书，值得一读^_^

好书，好内容，好包装，很喜欢

这是亚隆比较经典的著作，非常值得一看，书的包装很好，字迹也很清晰。

发货快送货也快，包装很好，书籍是全新的，很满意！常年在京东上买书，没遇到过盗版或者是有质量问题的书。所以一直很信赖京东，呵呵！2018年祝愿京东越来越好…
…

京东比较方便可以 买书真的不错推荐退见推荐

九位抑郁症患者真实感人的自愈故事---让我慢慢读来

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。

特别想知道内容，现在书到了，可以慢慢读了。

活动价比平时实惠很多。比书店便宜的更多。太好了。

这本书很不错，值得一读，能学到很多东西。

产品给力，物流给力，满意的一次购物

阅读了马丁·罗斯曼的《解忧小铺》后，感觉收获很大。光是看书名，就让人感觉到放松，有一种温馨的感觉。读了书中的内容后，会让人深入地理解忧虑和恐惧的实质，从而排除掉忧虑，过上轻松愉快的生活。作者马丁·罗斯曼博士是身心医学领域的专家，有着多年的实践经验和丰富的理论知识。他对于困扰人类的忧虑问题进行了深入的分析，从忧虑发生的根源研究了忧虑的心理机制。知识的目的是为了应用，本书不仅让我们

认清什么是忧虑以及忧虑的本质，还提供了有效的方法让读者切实应对忧虑。身体和心理是一体的，两者互相影响。作者从身体的放松训练入手，结合脑科学的最新成果，让人在心理层面进行放松，从而从容应对生活中的压力与忧虑问题。本书从始至终提供了大量的身体和心理训练方法，而且对于每个练习有相应的二维码，利用手机扫码就可以听到声音了，这给读者提供了极大的方便。

收到了，挺好的，用着还不错。

喜欢亚隆爷爷的书！！！！！！

帮舍友买的，他还没看，不予评价

挺好的书，值得购买。没有烂的地方。

挺好的挺好的挺好的挺好的

帮别人买的，书的样子很好。

你也走了很远的路吧。

在看，有收获，坚持看完！

很经典的书籍，值得收藏阅读

非常不错的精神学习学习教材，质量好。

书很好，希望能用上。书很好，希望能用上。

先说包装吧，很不错，有塑封，这次终于用盒子给我包装来的，品相完整，纸质很好，印刷清晰。至于内容就自己去看咯，见仁见智，个人觉得还不错！快递小哥态度很好，京东快递就没有让我失望过，点个赞

心理学是如此之重要，让我更了解自我，治疗心灵创伤。

书收到啦，包装不错纸张也可以质量不错。价格也实惠值得收藏

读完了，是一本好书，对住院病人团体心理治疗感兴趣值得一读！

书挺好，正在学习

很实惠，非常不错，可以购买

还没仔细看，包装不错，说了有赠送音频，但是没找到

对于精神科医生有一定的帮助

最好的盆友得了抑郁症，买了这本书送给他。其实现在社会大家都有各种各样的问题，希望大家都能平安开心。

京东物流真不错，这也是在这里买的多的原因。书的质量很好，内容也不错，值得读。

理查德·史密斯（Richard H. Smith），美国肯塔基大学心理学教授，研究嫉妒、羞耻等负面社会情绪的国际专家，其针对幸灾乐祸进行的实验研究具有开创性意义，有助于人们深入理解人性的阴暗面和行为的奥秘。除本书外，他的另一力作《妒忌：理论和研究》（Envy: Theory and Research）也于2008年被牛津大学出版社出版。

超级超级划算，可以开启读书计划了，好不容易抢到的券，买到喜欢的书，超级棒！从此京东脑残粉！

还没看，感觉还可以

非常满意的购书，京东自营值得信赖。下次降价再购

买了囤着慢慢看。还是挺好哒

不错，很好，速度也快，下次再来

我近日注意并拿到了一本叫《解忧小铺》的书，它就是专门谈忧虑的。第一眼看到这本书的封面，就很喜欢，淡雅的封面图片，背景是一束束的蓝色薰衣草，醒目的书名“解忧小铺”下面，是“焦虑分子的治愈指南”这样直观易懂的副标题，会让心存焦虑的人眼前一亮，怦然心动，下面更是有心性疗愈畅销书作家（也是心理疗愈方面的专家、大腕）素黑对该书的高度评价：
“离开身体的治疗都是虚的，只是局部的搔痒。〈解忧小铺〉为读者提供了详尽的心身练习以

调整焦虑，回归内在的智慧。这是一本都市人不可错过的自爱天书。”我打开书，先挑一些感兴趣的章节阅读了一番，感觉素黑所言不虚，这本书中的确为读者提供了许多详尽的心身练习，紧随练习之后，往往都有针对练习之后感受的具体分析指点，算是比较实用的一本书！另外值得一提的是，差不多在每个章节的开头部分，都有随书附送的自爱疗愈音频，有的是一个二维码，有的是两个，用手机扫一下，就可以迅速跳转到该音频的页面，点击播放，很快就能听到由喜马拉雅《默默道来》主播小默播音的书中内容，闭目凝神细听这些音频，也是一种享受，用来做心理放松练习是不错的选择！

买了很多书！600减400，太划算了！书也包装很好，就是有几本没塑封，不是很喜欢！

非常完美，喜欢的不得了

读书破万卷下笔如有神！

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！

收到货了，快递小哥中午送过来，怕打扰我休息，就发信息告诉我放在保安室了，让我有问题联系他，额额，不错。书翻了一下，纸质不是那种很顺滑的，内容还没认真看。

不错的书，已经认真看过一遍了。

每天都会抽时间看看，这本书不错，收益甚多，朋友看了也说不错

还不错 挺满意的

最开心的事情莫过于在京东购书啦,希望京东每个月都有购书优惠活动,唯有读书可以让心灵得到净化和成长,这次买得好几本书都是大难啃,放在床头慢慢看。

很不错的一本书，也是一本畅销书，值得一看

好好学习一下，对照团体小组的经历

看了大半本，都是关于理论性的东西，给讲来源，讲道理，自我感觉这本书亏了，没看出啥来

送货很快，送货员态度好，一直在京东购买各种东西，很方便，非常满意！东西很不错，这里的服务还是一如既往的给力，头一天晚上才下的单，结果隔天就到了。商品种类确实很多，和其他网站相比选择余地也就大了很多。而且可以用同类商品做比较。商品的价格也不贵，性价比挺高的。这次的商品针对是不错，很满意这次在这裡的网购。

很好，刚看了一点，就觉得我能坚持看完，不错

★
积极心理学奠基人、改变美国的伟大女性、幸福课导师本·沙哈尔极推崇的心理学家埃伦·兰格的经典杰作，彻底揭开医生和心理学家没有告诉你的真相，不但颠覆了人们对健康、疾病和衰老的僵化、狭隘认知，也为人们的健康生活创造了更多可能。
这本书挺好，希望有收获

物流快，书包装好，有实例实用噢！

送货相当的快，很满意。包装也不错。送货相当的快，很满意。包装也不错。送货相当的快，很满意的快，很满意。包装也不错。送货相当的快，很满意。包装也不错。送货相当的快，很满意的快，很满意。包装也不错。送货相当的快，很满意的快，很满意。包装也不错。送货相当的快，很满意的快，很满意。包装也不错。送货相当的快，很满意的快，很满意。包装也不错。

这次读书节买了很多书，质量都很棒，物流也很快捷，满意。

618的价格十分美丽，比平时便宜很多，非常满意！

这次买了很多书 超级喜欢 非常满意 物流也给力

非常好，物流快，相当的满意，也推荐给朋友们了

又是一堆书，好好努力争取下次大减价前看完

书还没来得及看，不过每本都有塑封，看样子应该是正版，而且送过来没有破损，不错

送货还算快，态度也不错，就是京东在做活动之前能不能不涨价？能不能多预备一些书？很多好书一做活动就是没货。希望618能够改进！

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好
很好很好很好很好很好很好

这是我想要的。质量佳，对于过幸福快乐的人生是有助益的。物流很棒，安全送达，快递员的态度值得赞许。祝愿商家生意兴隆，祝愿每个购买的顾客能够获得和我同样多的快乐。

618的时候买的书了，很好很好，都是想看的，平时屯的货

愿每一个人都可以学会好好对待自己！

好书好好读，好好学习，天天向上，好好看。

京东物流很快，已经拿到还没有拆封，囤货中，准备抽时间慢慢阅读，自己喜欢的书，虽然京东的图书价格偏高，但习惯了在京东购书。

买了一箱，还未拆封，慢慢看

一口气买了三本关于抑郁症的书，好好的研究一下

一直都在京东买书，多的家里快放不下了，正版速度快！京东购物正品快捷放心，继续支持！

很好看，书的质量也很好，信赖京东。

书收到了，有两本为什么没有包，是撕了保护膜的，不太好

书的质量一般，希望有作用

比较易懂的一本心理著作。

包装印刷不错，粗粗翻了一下，准备静下心来好好阅读。

嗯，有一定作用，还是要个人坚持和毅力才行

看看看看，学习下心理学知识

买了好几本类似的书，希望有帮助吧

很不错的书，送货上门，现在京东图书包装简易，用纸片一包捆上就送来。京东图书很久没促销了，期待促销。实体书店已经走向消亡。。。怎么才能拿到最多的京豆？

不知不觉开始喜欢屯书了，每月都买。感觉挺好。

适合孩子的心理治疗方式

买前有些犹豫 不过赶上活动价格合适就买了 质量很好我很喜欢 下次还会回购
多谢京东活动

图书只在京东买 423读书节 又囤了一批书 就不一一评价了 都是关注已久的好书

期待京东多搞活动 多发优惠券 让全民都可以多读书。

好书，有启发，有意义！

改没开始看，先屯着哈哈

不错不错不错不错不错不错不错不错

有活动就习惯性囤货了，每本都不错，慢慢读，多读纸质书总是好的

赶上活动买了一大堆，多多益善，补充养分。父亲抑郁症，希望能助他尽快好起来

送给我朋友的，希望能帮到她。

京东送货超给力，昨天下的单，今天就收到了。

还没看这本书，这次购买的整体质量都不错，挺喜欢的，活动给力。

专业书籍，心理学专业看看。比国内写得强一点。但是不可否认，因人而异，不可死板操作

这本书很不错很不错很不错很不错很不错

才开始看，期待有一些收获，看着章节列表应该还不错

不错不错，快快快快快！经4次自杀未遂以及5年“的抑郁症折磨后，考恩踏上了一条异常艰难的重生之旅，后来成功地摆脱了危机。为了帮助更多的人，他写出了《我战胜了抑郁症》一书。

如果患有抑郁症或双相障碍，请记住你并不孤独。《我战胜了抑郁症：九个抑郁症患者真实感人的自愈故事》收录了美国前众议员肯尼迪、英国

还不错 速度很快 不是活动时候买的感觉损失了一个亿

在书中寻找一下自我疗愈的方法，更好的融入社会

得了轻度抑郁症，有空看一下

很好的书籍，看完了，祝福你们

不错。

此用户未填写评价内容

作为混迹在这个专业的人来说，总觉得这些书的内容基本可以用一张A4纸来概括

内容什么的都挺高的，也挺喜欢的，能够治愈生病的心灵

经典书籍，能对专业技能有所提升，非常值得花时间来读，京东物流很给力！！

超越强行为的治愈之旅

很好很满意下次再来

是新书，打折的时候买的，很便宜

很好，来得很快。小哥还帮忙扛上楼。

为凑单而买，比真正想要的书还贵，留着慢慢看

给单位买的丰富读书室书籍量，京东送货上门，赞赞赞

儿子忙着高考还没有时间看，等看完再来评价

书很不错，有活动赶紧买了，还便宜，希望对自己有所帮助

一篇文章推荐。很好的一本书。

高层次的鸡汤，丰富一下自己的眼界，看看别人的说法，其他的也还好

封面挺好看的，内容嘛……

书还好的 纸张也不错 是正版 内容写的很棒

回归自我的孤独感觉!

在京东上买书真的不错 速度快 价格低 品质还有保障 很满意!

不错，包装很好速度很快

在京东买书就是方便，中午前下单，傍晚的时候就到了，而且每本书都放在一个纸箱子中，非常干净，书也很新，特别是京东的快递员服务态度都特别好。?

物流非常给力，书的质量也很好，好评?

现在社会的发展，抑郁症患者似乎越来越多了，这本书提供了九个战胜自我，最终治愈的例子，很励志也很实用

好书，满减囤的，京东诚意满满啊

这本书真的很不错，信赖京东就是好，加油，现在@小的东西都在京东商城买了，棒棒哒！哈哈

朋友检查出来抑郁症，送给他的！

非常不错的书，写的很好，以后还会再来光顾此店的！

京东买书 省时省力省钱省心 一活动就忍不住剁手

正版，字体大小合适，书香味甚浓！习惯性好评！

好 物美价廉好 物美价廉好 物美价廉

京东自营多快好省。送货非常方便，书的质量都很不错，而且比新华书店要便宜。值得购买。希望京东，有更多的好书。

这是第二次在京东买书，质量一如既往的好！

好看好看好看好看

书本质量挺好，就是包装一点破损，不影响阅读。

还可以，不过本人还是比较喜欢张进的《渡过》

不错的东东，关键是京东配送的哥们好啊，总是客客气气的，还总能替你着想，快速安

稳地把订单送到你手上。

了解人性暗黑的一面。

质量非常好，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

[觉醒与超越：住院病人的团体心理治疗_下载链接1](#)

书评

[觉醒与超越：住院病人的团体心理治疗_下载链接1](#)