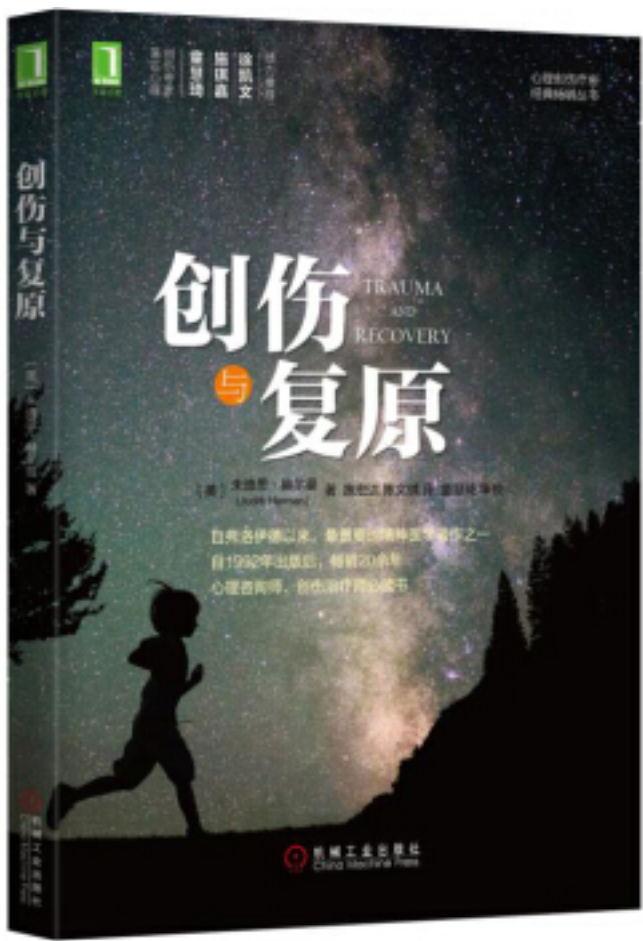


创伤与复原



[创伤与复原_下载链接1](#)

著者:[美] 朱迪思·赫尔曼（Judith Herman） 著，施宏达，陈文琪 译

[创伤与复原_下载链接1](#)

标签

评论

老师推荐的一本书，要认真学习。纸质摸起来也超级舒服

强迫症患者必备，自救手册。

正在读，内容不错，正在慢慢消化

比较好，比较满意，一直在京东购物，值得信赖。

书非常好，值得购买。

对于治疗师来说，这是本很优秀的著作。普通人而言，受那么大伤害和挑战的人毕竟是少数，我们不用知道这么多的理论、如此典型的案例。这本书被我束之高阁，等待有一天有机会帮助别人的时候再去研读。

心灵读物 创造力量的源泉

好看的书，推荐友人一起阅读

儿童心理学老师推荐的书，了解孩子的成长历程，每个孩子都是独立的个体，都是不一样的人

绝对值得一读的好书！

暑假看，没有时间看

书中讲述了一个个现实中的例子，值得一读。

这是一本自救手册。。。。

创伤治疗的书，很棒很值得看！

老师上课要求看的，没看完，不过老师的推荐都没错

商品和快递很好很不错哦

很不错的，很好的

看着不错，还没开始看。

学习知识，整合记忆，疏导生活，积极人生。

书本还是不错滴，还没开始看，一下买了好几本书，够看一段时间了。在京东买书还是比较靠谱的，如果想买书就来京东吧～这也是第二次来买书啦，速度很快，省去了去书店的挑选的时间

大赞京东读书月，买了好多书，非常合适，还没看内容，感觉是正版。

挺樊登读书会里介绍觉得可以读一读。

很不错嗯嗯嗯嗯嗯嗯嗯

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

您好？非常感谢您的反馈，由于活动火爆，发货延迟，建议您耐心等待，给您带来不便深表歉意。如果超48小时没有发货，为了不耽误您宝贵的时间，建议您取消订单，选购其他心仪的商品，为了表达我们 京东的一点心意，可以赠送您7100个京豆，感谢您对京东的理解与支持！

除了传统的药物和谈话治疗之外，本书提出了多个被证实有效的创新疗法（包括神经反馈、正念、游戏、瑜伽、眼动脱敏与再加工等），这些方法可以激活大脑自然的神经可塑性，重新连接被创伤扭曲、失去功能的大脑回路（尤其是那些与快乐、投入和信任有关的脑区），一步步重建“感知当下”的能力。这些治疗方式也能提供新的身体体验，消除创伤留下的无力、愤怒和崩溃的感觉，让人们重获自我控制。

昨天是世界读书日，京东图书都是打五折，借着这个机会买了一箱子的书，今天下午就收到货了，非常好，包装也很好，不光外面有一个大盒子包着，而且书本身也被塑料膜包着，很赞

正品书，内容不错，美国对心理学的研究远远领先我国，读心理学还是要看发达国家原著的。

创伤治疗的经典书之一挺好挺好

创伤与复原。。。。。。。。

东西收到，还没开封，有待研究。

一直在京东买书，送货快，服务好。

一直期待的书，终于到了，包装质量很好，下一步认真研读内容！正在阅读，很震撼，所有的经历，身体从未忘记

很好看的专业书籍，多读书非常重要。

帮同事买的，据说要学心理学

好好好好好好好好好好好好

最初印象最深的点是，所有看似非正常的行为、情绪表现，其实是不同形式的自我保护。隔段时间再想：书中对受童年受创伤者着墨很多，而施虐者本身形象单薄。我并非指责，只是在想那些施虐者是否也是曾经的受虐者？（人受虐后的扭曲方式有很多种，有的发泄在自己身上，有的发泄到别人身上）所以，单单治疗受虐者让我有种斩不断施/受虐之链的感觉。另，让受虐者真实具体感受到施虐者曾经真正遭受过什么，或许还会有助于受虐者的自我疗愈。

刚刚收到的书，最外面的皮子左上角有点皱了，但里面的书完好无损。

这书的质量还可以，下次再来！

创伤治疗的必读书籍，京东正版

一次买了好多，还没有读，但是读过的朋友都说好。

好好好好好好好好好好好好好好

帮朋友买的，速度挺快的

书很好，急着看忘记评价了，质量不错，没有刺鼻的印刷味

好好好好好好好好好好好好好好

完整整洁，快递神速。

经典著作 值得细读

帮同事买的，是正版，京东物流不错

有点难懂，比较难看进去

书很好，是正版，配送也及时。

印刷质量和纸质不错！内容还没来得及看~~~~

读起来挺好的的~~~~不错的~~~~宝宝喜欢~~~~京东速度就是快
~~~~~希望一如既往~~~~~不忘初心~~~~~保证产品质量~~~~~都  
是给孩子的~~~~~一定要做放心企业~~~~~良心企业啊~~~~~

-----  
讲世界大战以后人们心理创伤应该要复原的事儿

-----  
老公研究心理学，写得很好

-----  
好书。。。。还不错。。。。。。。。。。还不错。。。。，，，，，。。。  
。

-----  
书籍是给专业人士购买的，包装很好

-----  
专业性很好很务实。

-----  
很不错的一本书，值得一读

-----  
在这个平台买不少书籍了！发现几次均有书籍破损！不知是哪个流程导致！尽管不能十全十美！但望有所改善！

-----  
帮单位买的书，正版书、送货快、质量好、价格优。

-----  
打开书之后发现里面还可以吧，感觉像是正版，就是快递寄的时候，有些磨破了，不过

整体来说还可以，最后咨询了京东的客服，也做了一定的赔偿整体来说还可以吧。

-----  
帮朋友买的，他超级喜欢读书，精神食粮太多

-----  
还没有看，看着还不错，希望是一本好书，期待，看书名是很有吸引力

-----  
要静下心来慢慢读，有一定指导意义，具体有无效果因人而异

-----  
京东活动叠加优惠券收入，价格非常优惠，感谢京东。越来越多东西在京东购买了，赶上活动叠加优惠券价格实惠，物流快，服务态度好，售后好，比其他电商好很多。一开始只是买书，现在家用电器也大部分在这里买了。京东的物流越来越给力了，基本隔日达，包装也很满意，感谢京东！

-----  
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！

-----  
东西不错的，京东物流很快，做活动很划算

-----  
书还没有看，包装都完好。

-----  
货品很好，很满意的一次购物。

-----  
京东商品价格合理，物流很快！

618活动囤书，京东自营书籍质量有保障，够正版书籍上京东商城。

本书提出了多个被证实有效的创新疗法（包括神经反馈、正念、游戏、瑜伽、眼动脱敏与再加工等），这些方法可以激活大脑自然的神经可塑性，重新连接被创伤扭曲、失去功能的大脑回路（尤其是那些与快乐、投入和信任有关的脑区），一步步重建“感知当下”的能力。这些治疗方式也能提供新的身体体验，消除创伤留下的无力、愤怒和崩溃的感觉，让人们重获自我控制。

东西不错，值得购买！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！

好书，很有帮助！！！！！！！！！！

帮别人买的 应该没啥问题

这次读书节买了很多书，质量都很棒，物流也很快捷，满意。

好书，不错！推荐购买！

每一件事每一个情绪都被记录，对我们的影响超乎想象。

活动的时候买的，是今年读书去库存的其中一个目标。

创伤心理学方面值得一读的经典作品。

-----  
很需要得书，写论文用的，顶大用了

-----  
京东活动时买的，之前看过，非常好的一本书。

-----  
听了别人介绍买的，买完又介绍给其他朋友了，好书！

-----  
众里寻她千百度，京东淘买不费力！

-----  
不错不错，为了筹好评文字数。6666，书是听人推荐的。不错不错，为了筹好评文字数。6666，书是听人推荐的。不错不错，为了筹好评文字数。6666，书是听人推荐的。  
。

-----  
好好好很好一直买这个很好

-----  
非常好的书，字字珠玑。

-----  
书内容很不错,就是有点小损伤,很值得看的一本书

-----  
不可多得的学术参考

-----  
内容不错 有活动购买很划算 支持京东～

-----

好好好哈哈哈哈哈哈

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

物流很给力，质量不错哦

## 强烈推荐的好书

多次回购啦，值得信赖。樊登读书会的推荐，我认为每一个人成长过程都会需要读书学习，你值得拥有。认可京东的物流，辛苦快递哥啦！

-----  
不错，还行，好，信赖

-----  
坐在家里就能享受京东如此优质的服务。京东快递真的值得赞。家里用的吃的，都上京东。看到此信息表示商品我满意。

-----  
厚厚的一本书，质量很好是正版，书还没开始看，但身体和心理是紧密联系的，多学习，了解自己，找到最舒适的生活方式。

-----  
挺好的一本书，对创伤的身体疗法有很多干货的介绍，我是挑着章节读完的，还打算再读，是近期买的书里面特别想读第二遍的书

-----  
心灵修炼的好书，慢慢研究中，不知道能否有所进阶啊。

-----  
速度很快，内容不错。

-----  
世界读书日半价活动买了好多书，囤着好好读读。在京东买了好多书了，老司机都懂得。

-----  
好看。。。。。。。

-----  
武志红老师书真的写的很好，深入浅出。这几年研究心理学让自己活的开心了许多，感谢。

-----  
很好的书，创伤需要了解。

-----  
关于创伤的经典著作。

-----  
看了推荐内容买的，希望对自己有所帮助，书的质量不错

-----  
因为自己经常生病，也知道自己的病并不是身体不好导致的，很多是心理创伤导致的，所以~~~

-----  
送货速度快，打折购买价格实惠，质量好，下次可以继续购买

-----  
这本书最划算了，质量好，纸张顺滑，页数多，内容绝不是简单的鸡汤类。

-----  
京东图书包装很好，没有一点破损，每本书都有封膜，非常满意！

-----  
看想就很喜欢，还没有开始阅读，豆瓣评分很高，应该不错！

-----  
618活动买的，感觉很划算，京东的618还是很给力的

-----  
搞活动买，京东都是提价了再搞活动，但折下来也很划算，还给宝宝买了一堆绘本~~~  
~

-----  
还没看，但愿值得购买，麻烦捡书的工作人员把指甲剪一下，封面挖烂了。谢谢。

-----  
刚刚收到，老师推荐的书应该没错，收货的速度很快！

-----  
很好很不错的一本书，哈哈学习一下。好好学习一下

-----  
不错的商品质量好价格也不错?????。

-----  
看樊登读书会推荐买来的，挺厚的一本，还没开始看

-----  
喜欢~~~~~ 《个~~~~~

-----  
很好的一本书，在科学的研究基础上去发掘人性

-----  
挺好的，质量不错，值得购买.....

-----  
非常不错的一本书，还没有看，一年内看完

-----  
非常好的一本书。喜欢心理学的都需要看看也一定会爱上这本书

-----  
一起买的，希望很好，健健康康，快快乐乐。

-----  
孩子很喜欢，看完牙齿大街的新鲜事赶紧去刷牙了，哈哈哈哈！

-----  
不错，质量很好，性价比高，值得购买。

-----  
买了很多心理学的书籍，慢慢看，收获挺多。

-----  
听说是好书值得一看，希望没有失望。

-----  
活动力度还可以，推荐购买！

-----  
书不错 是正版

-----  
这次京东买书真是太超值了，包装精美，送货迅速，关键11.1的活动200-100，然后300-100，算下来才2.6折，是我买过最便宜的一次。

-----  
引起了我对眼动疗法的兴趣，这学期的报告就做它啦

-----  
还不错，包装什么的，老师的推荐书籍，慢慢看。

-----  
不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

-----  
东西很好。正版。支持京东。

-----  
有时候人应该看看书，让时间慢下来，以前 出门不愿意走路 打车 吃饭下馆子

什么都方便了 你闲下来的时间又做些什么了呢？

-----  
开卷有益。好书

-----  
书质优价廉，京东物流超给力。，购书首选大京东。

-----  
五星好评！精彩618满减我实在没扛住诱惑！

-----  
早就想买的一本书，这次终于买了，期待有效果。

-----  
身体从未忘记，身体的疼痛来源于心理的痛苦。

-----  
一如既往地快！一如既往地好！优惠力度也大！

-----  
人一生所追求的都是童年所缺失的，读书自我疗愈

-----  
看过英文版，很有信息量，很不错，买来收藏了

-----  
好好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

-----  
此用户未填写评价内容

-----  
心理学的书。

-----  
这本书是一本讲述创伤的经典之作，更是从神经科学的临床角度讲述了情绪当下身体的反应。很喜欢这本书，感谢作者的分享。

-----  
耐读性一般。

-----  
东西收到以后马上查看，发现与图片描述一致，超级喜欢，卖家发货速度很快，，服务也很到位，给老板点个赞，下次还会来购买.....

-----  
搞活动时买了一批书，慢慢读着。

-----  
知圆老师推荐的书，准备读一读！

-----  
一直想看的一本书，所以就入手了非常不错，感觉对自己或者是他人受伤的时候看一看很好，有疗愈的作用。

-----  
趁活动囤书的，以前一直犹豫不定！

-----  
非常好，包装精致，印刷清晰，看后再评价内容。

-----

了解了解了解理解理解

-----  
包装完整，书完全正版且无损，非常满意，好评

-----  
朋友推荐的书，包装啊什么的都很好，速度也快

-----  
棒棒哒，正版书，来京东

-----  
质量好，内容值得借鉴！

-----  
[创伤与复原\\_下载链接1](#)

书评

[创伤与复原\\_下载链接1](#)