

孤独：回归自我 [SOLITUDE: A Return to the Self]



[孤独：回归自我 \[SOLITUDE: A Return to the Self\]_下载链接1](#)

著者:[英] 安东尼·斯托尔（Anthony Storr） 著，凌春秀 译

[孤独：回归自我 \[SOLITUDE: A Return to the Self\]_下载链接1](#)

标签

评论

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

京东图书搞得很好，物美价廉，好评

非常好????棒????棒????棒????棒????棒????棒????棒????棒! 非常好????棒????棒????棒??
??棒????棒????棒????棒????棒! 非常好????棒????棒????棒????棒????棒????棒????棒????
棒! 非常好????棒????棒????棒????棒????棒????棒????棒????棒????棒!

超棒，哈哈，京东太给力了，书不错，质量很好。做个喜欢读书的人?，共勉。给快递阿姨点个赞。

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

非常满意的购书，京东自营值得信赖。下次降价再购

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

图书市场中关于情绪尤其是负面情绪控制方面的书籍是相当多的，有各种各样的治疗手段，但是基本上都是从心理方面来进行调节的。这本《解忧小铺》的作者马丁·罗斯曼通过辩证思维对我们的忧郁焦虑的情感从正反两个方面来进行分析。
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。
人们应该学会自我心理治疗和转换，正确的转化忧虑情绪。
读完这本书，会对生活中的各种烦恼和琐事有积极的认识和解决办法。养成自我调节心理这样的心理模式，对人生是受益无穷的。
现代人的生活和工作压力越来越大，不可避免的会产生越来越多的忧虑情绪，从而造成很多人的心理负担过大，从心理到生理都有压力。

很不错的一本书，也是一本畅销书，值得一看

解忧小铺，这个书的名字就给人一种温暖的感觉。书封面上有一行小字“焦虑分子的治愈指南”格外引人注目。

“大部分的忧虑、焦虑和压力的产生与想象力密不可分”“当你学会‘善用忧虑’时，你会发现自己更快乐、更轻松。”“忧虑”还可以善用？在这本书的第二章里读到了答案。纾解忧虑的秘诀是学会使用意象！书里的解释是：意象是指存在于人脑中许多区域的自然语言。听起来似乎很遥远，说得更明白些，就是在遇到特别难决的事情时，要思考向他人寻求帮助。

比想象中的要薄一些，不过内容印刷质量都挺不错的，最近一直在京东买东西，挺满意的

图书市场中关于情绪尤其是负面情绪控制方面的书籍是相当多的，有各种各样的治疗手段，但是基本上都是从心理方面来进行调节的。这本《解忧小铺》的作者马丁·罗斯曼通过辩证思维对我们的忧郁焦虑的情感从正反两个方面来进行分析。书中一共十个章节，首先介绍了忧虑是无处不在的，我们随时都可能产生忧虑的情感。在本书中我们不仅仅能够了解到男女产生忧虑的情况是不一样的，忧虑虽然不可避免但是是可以选择的，在这个基础上作者引入各种各样的联系力图让读者在阅读本书的理论的时候能够初步进行实践，这样对于缓解忧虑，利用积极忧虑是有一定帮助的。那些经常被忧虑，焦虑情绪所困的读者能够在这本书中得到帮助。

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。

很早就想买了，618咬牙买了。300减100还不错。

非常好

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

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

好书好好读，好好学习，天天向上，好好看。

很好看，书的质量也很好，信赖京东。

包装印刷不错，粗粗翻了一下，准备静下心来好好阅读。

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？

内容不错，我们都应该保持独立的自我！

书的质量非常的好，正版无疑，物流也非常给力，速度快。

京东购物值得信赖，东西好，发货快，价格实惠。

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！

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

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。

本书针对人的焦虑情绪，辩证的分析忧虑情绪的弊端和利端，引导人们化不利为有利，做一个积极、勇敢、冷静，富有创造力，和激情的人。面对问题，解决问题。忧虑情绪的有利方面，使人认识 and 解决问题。不利的方面会使人烦恼、产生挫败感和自我压力。解决这其中矛盾的办法就是，认识转换，正确的认识忧虑情绪，和积极的自我心理转化，变压力为动力，积极向上。

人们应该学会自我心理治疗和转换，正确的转化忧虑情绪。

读完这本书，会对生活中的各种烦恼和琐事有积极的认识和解决办法。养成自我调节心理这样的心理模式，对人生是受益无穷的。

现代人的生活和工作压力越来越大，不可避免的会产生越来越多的忧虑情绪，从而造成很多人的心理负担过大，从心理到生理都有压力。

本书让你认识到压力的源头，为什么会忧虑，哪些是有必要忧虑的，哪些是夸大了的杞人忧天，哪些是应该勇敢面对的，哪些是应该忽略的，和人类自我心理的长短处，这是

非常有针对性的解决隐患，非常有意义，是一本导师书籍。

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。

是新书，打折的时候买的，很便宜

儿子忙着高考还没有时间看，等看完再来评价

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

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。作者说，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！

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！

回归自我的孤独感觉！

垃圾的要死完全没用

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。？

书好小啊！哪值这个钱，希望内容好点

一次性买了很多本，看简介感觉挺有内容得到，会喜欢的

好书，满减囤的，京东诚意满满啊

正版，字体大小合适，书香味甚浓！习惯性好评！

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。

书本质量挺好，就是包装一点破损，不影响阅读。

关于生命必须知道的真相，内容新奇，引人思考，京东物流，值得信赖。

昨晚看完战狼2非常的精彩,唯一不足的就是影院几乎都是情侣就我一个单身狗,当影院广播说“谁是车牌88888的兰博基尼的车主,麻烦去车库挪下车位”的时候,我果断站了起来,在所有女生注视的情况下走了出去,上厕所抽了根烟。

一直在京东自营买书，不只是速度快，更不用担心是不是正版问题，一直支持京东自营

东西收到了~，是正品，质量很好，价格也不错，包装很好~，运送过来也没有磕碰，配送速度给力，京东快递小哥服务态度好，下次还来买，推荐给大家哦~~

孤独是一种常见的情绪，经典再版，人文与专业的完美结合，有思想的人不得不读

在京东上买书就是方便，速度快，快递小哥热情细致，非常棒！

挺棒的，书小小一本，但是这次是领了优惠券，买到手挺便宜的

京东购物体验好，正版书价格还合适。

京东书的包装不好，只用了一层塑料袋，书有磕碰伤。这本一般。不推荐。

内容还没有看，包装严实，京东物流实在是在是太给力了，昨天下单今天就到了。纸张也不错，搞活动得时候买的.

没怎么看懂，孤独可能不适合我的健康

九位抑郁症患者真实感人的自愈故事---让我慢慢读来

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

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…
…

书很不错，一个全新的视角，让人有不一样的体验

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。

被安利了，买的很合适，还没看呢，先评价一下

特别想知道内容，现在书到了，可以慢慢读了。

还没看，到时再评价<，包装可以。会是什么的状态呢？

这时代，得做终身学习者，不断自我修炼提高，买书，很必要，京东买书，划算到爆

最近沉迷看书！！！！！！这个还行

都是好书，纸张很好的，包装的也很好，是正版书

京东屯书已经成了习惯，这些年买了很多，京东也算是大家读书热情。

书包装的很好，质量没有问题，内容我是推荐的

孤独不是寂寞，它比寂寞更高贵

很不错的一本书，值得购买。

好书啊，慢慢看，观点很棒！

经常在京东买，赶上活动很便宜，很划算，而且送货快，信赖京东。

此用户未填写评价内容

独特的视角，不一样的理解方式

好好学习，慢慢了解自己，在一定的时间总会遇到最好的自己！

慢慢看吧。还不知道。希望是可以反复读的书

一直都在京东网购，物流快，品质有保障，绝对的正品，售后服务也绝对的满意！

还没看，先给五星！！！！

孤独了20几年了，我不想逃避了，我想看看。

老师推荐让孩子看的书，印刷质量、京东快递都很满意！越来越信赖京东。

产品质量好，送货快，比在实体店购买方便很多

好，，，，，，，，，，，，，，，，

赶上满二百减一百活动 囤积好多 信赖京东 质量很好 快递范平亮特别好 应该提拔

北师大刘嘉老师推荐的

买了好久，还没看，希望能有用。

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。

非常好非常满意非常好非常非常好非常满意

真在看，多方位的了解相关思想

买书首选京东，活动时候入手。

回归自我，寻找孤独，时下喧闹的世界里找一些安静的地方。

心理素质很重要，不错的书。

真的真的很喜欢读心理学的书记，我要加快脚步展示着你急的大厦尽快的黄金卡萨

帮舍友买的，他还没看，不予评价

很好的一本心理学通俗读本

书不错，服务也很好，值得购买收藏。

好评，配送员服务质量非常好，商品质量也很好 五星好评！

不错不错不错不错不错不错

商品质量不错,快递师傅给力!

在看，有收获，坚持看完！

一下子买了两本，好像拍错了，不过看看再说呢

给别人买的，应该还不错吧。

还没看完，但是说得很好。推荐

很不错的书，内容很精华，特别喜欢~

很好，一直都在京东买东西，快递很快，包装很好

天寒地冻挡不住快递的高效啊，好书噢

大品牌。京东自营有保障，支持！推荐！

一起买的，还没开始看，后续来追评

很好更好很好很好很好很好很好很好很好

挺好的挺好的挺好的挺好的

很不错，很喜欢，每次都吃很多了

读起来挺难的，比较费劲

凑单买的，不着急，留到后面看。

很好，基本上不退货，一直是京东粉，求京豆求京豆求京豆

包装一般吧，到货挺快的，看看再评价

买书很划得来，100块钱买了320块钱的书，好评

好好干好好好好高好高好好好好

生活很孤独的话，想想如何回归自我

书写的不错，值得推荐。

每本书都有值得我学习的地方

京东物流超级快～

活动抢书 当藏书 活动抢书 当藏书

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

当天送到, 书有塑料膜包裹. 保护的好.

东西挺好用的，挺顺手。质量也非常好。

静心下心来，值得一读！

东西不错，物流很给力。

又解答了我心中一大疑问的好书，值得反复看。

非常好看的一本书！

心理学是如此之重要，让我有正确的自我认知。

大众心理学读物，枕边翻翻

很好，包装没有破损，内容吸收中，做活动买了很多书，够看一段时间的

很好很不错谢谢很好很不错谢谢很好很不错谢谢很好很不错谢谢

最近比较忙，等闲了一定看了。好好给你们分享

哈哈，书不错。看看。

活动买的，价格很便宜，很喜欢，配送员态度很好

质量很好，老妈很喜欢

还没仔细看，包装不错，说了有赠送音频，但是没找到

还可以，推荐购买

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。

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。

这本书确实挺不错的，很喜欢

书很好，物流很快，非常满意的一次购物，书真的很不错

这是我要的书。印刷质量好，设计精美，而且内容对过幸福快乐健康的生活有很大益处。对于书的喜爱使我过着幸福美满的人生，感谢您。祝愿商家生意兴隆顺利，财源滚滚。

正版图书，纸张印刷都很棒，买书就信任京东！

包装专业，快递神速，尤其现在的书每本都加了塑封，不知是出版社所为还是京东所为，对保护书籍不受折损和污渍起了很大的保护作用，真好！另外，书的内容很好，观点新颖，极富哲理，让人对生命的思考“茅塞顿开”，正所谓“更上一层楼”！必须五星好评，并向亲友强烈推荐！

非常信任京东，质量很好，配送很快，赞！

很不错的书，有一定的理论性，对了解心理学历史有帮助。

好书，京东正版又划算。。。

双十一买的，满200减100，书很好

很快的，喜欢，谢谢，下次再来购买。

送人的 朋友收到后很喜欢 惊喜

找了好久，现在终于有新版了。不过我还是怀念内蒙古那个版本

包装非常好，只是箱子不是很好。

物流超快，快递小哥态度超好，不错的一次购物。

o o o o o o o o

送朋友的，希望她能喜欢。。。

好好好好好好好好好好

很好 在坚持好。

绝对正版的，非常高兴的一次购物，快递服务很好，给五星

非常适合非常喜欢非常的好

非常好。还会回头买，实惠。'

刚买回来，还没认真看，看完再评价！

速度超快，一如既往地好。

刚收到，正在读，感觉和介绍的一样，应该是一本值得期待的好书

便宜的时候，采购图书用来看

喜欢周国平的书，所以买了他推荐的书，看能读懂不！

还不错哦，活动时买的，赞

活动的时候买的 价格非常美丽 很喜欢

正在读，以前没有意识到，突然发现新意

可以可以可以可以可以可以

一本好书 非常不错的书 值得一读

好书是正版，下次还会再买

不错的书，一共买了10本，准备把书柜放满。

非常非常非常非常不错

还不错吧！等过阵子看看

物流很快，书的质量好。

印刷清楚，内容还没有来得及阅读。

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。

感觉还是挺不错的，希望多点给力的活动吧。

很好的一本书，纸张很好，内容还没来得及看。

还没有开始看，希望能有所收获。

书不错，很值得一看！包装也很精美 是正品

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。

好好好好好好好好好好好好

不错的书，印刷也很好，正在读，赞！！！！

好几本关于孤独的书了

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。

心理学经典图书

和此卖家交流，不由得精神为之一振，我在京东买了这么多年，所谓阅商无数，但与卖家您交流，我只想说，老板您实在是太好了，您的高尚情操太让人感动了，本人对此卖家之仰慕如滔滔江水连绵不绝，海枯石烂，天崩地裂，永不变心。交易成功后，我的心情久久不能平静，自古英雄出少年，卖家年纪轻轻，就有经天纬地之才，定国安邦之智。

[孤独：回归自我 \[SOLITUDE：A Return to the Self\] 下载链接1](#)

书评

[孤独：回归自我 \[SOLITUDE：A Return to the Self\] 下载链接1](#)