

知心书·第二辑：你好，焦虑分子！



[知心书·第二辑：你好，焦虑分子！_下载链接1](#)

著者:[法] 阿兰·布拉克尼耶 著，欧瑜 译

[知心书·第二辑：你好，焦虑分子！_下载链接1](#)

标签

评论

不错，喜欢这个。一个系列，必须读完哈哈

很好的一套书籍～收到一二了～

第一辑之后，推出的第二套有水准、有内容、有品质的心理通识书系，令内心敏感、勇于自省和对心理学议题感兴趣的读者，通过阅读这套专业心理医生创作的自助读本，学会观照自己情绪和内心的方法，帮助自己面对和走出心理困境。

在京东上买了很多书了，自营的速度快而且退货方便，我们这的站点服务态度超级好，买的书质量也不错，速度超级快，一个字概括，好

423一次活动的成果，读书如剥茧抽丝。买书如排山倒海。书不会背叛，书不会拒绝，书里有最美好的精神世界。

这一系列的丛书，看了两个月，内容丰富，表述简洁，很喜欢??

还可以吧，多读读增加见识

质量看着不错，还没读，等读后追评，信赖京东自营图书，便宜，好！

还不错，读书可以使人明智，读史可以使人明智，读诗可以使人好泡妞啊！

不错，服务和物流很快。好评！！！！！！

装订非常精美 题材很好 内容有趣 品质很高的书籍

一直相信京东，一直在京东购物，不仅价格便宜，而且还是正品，送货速度一直非常快，不错哟。加油！

听喜马拉雅的一档节目，主持人推荐的，还不错，值得细看的一部书。

感觉像半教科书般的写法，需要有条斯理的阅读！
书买的多，读的很少？难道真要等退休以后再去读？ 还有这些机会吗？

包装好，物流快，符合期待。一向喜欢这类简洁表述的书籍，不故弄玄虚，没有无休止的说教和举例，精悍。但是有一点还是要说，有两本书的装帧页面裁切页边太窄，可能会逼死强迫症，所说是方便看，但另两本却不一样呢，裁切如图。

知心书第二辑，精装本装订很不错，囤书看看，认识一下焦虑和把焦虑变为力量秘诀的书

气哭了，其实也不是很强迫症，只是从双十一等到现在发现是个破纸袋回收包装给打包来的好心塞。书是好书，这个系列真不错，硬壳都能给压坏了也是不能忍。现在买书收藏送人，电子版都有的看买来肯定对书品有要求！

知心书第二季出必买，送货快，活动买的经济实惠。

吾消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商贾。

包装精美送货快！大爱！

套装，盒子虽然没有很多花样但给人很有专业决疑的态度，严谨的意味自在其中。单本来看的话，封面手感极佳，纸张中上，可谓心宜。对于想要获得幸福的朋友来说，这应该是一个值得参考的书目，我开始读第一本了，遗憾的是没有看到译者的影子。

正版，送货快，慢慢学习

不错的一套书，等了很久，终于到货。本系列四本，内容自己百度，我个人很喜欢，印刷精良

蒙塔古·罗兹·詹姆斯（Montague Rhodes James, 1862—1936），生于英格兰肯特郡，剑桥大学毕业，著名语言学家，先后担任过剑桥大学国王学院及伊顿公学院。但人们最熟悉的是他创作的一系列经典鬼故事。其作品均为短篇小说，结集为《古文物专家的鬼故事》、《古文物专家的鬼故事续》、《瘦鬼及其他鬼故事》、《警示好奇者及其他鬼故事》。他把西方灵异小说的艺术提高到一个崭新的高度，深刻影响了许多后来的通俗小说家。著名现代恐怖小说家拉夫克拉夫特盛赞他是“最伟大的超现实主义小说大师”。

京东购书的收货速度确实快，昨天下午下订单，今天中午就收到了。为这高效率点赞！内容还未看，期待中，先给好评喽。

书还没有看，喜欢这个颜色

我们无法否认情绪的力量、也无法否认它对我们的选择、我们的人际关系、以及我们的健康所产生的影响，因此，学习掌握并驾驭这种力量。

趁着搞活动抢到优惠券，下了好几单，一千五的书五百多搞定！超值！

这套书是被三联书店的名头给吸引的，内容的话类似于高级版的心灵鸡汤。看个人怎么理解吧……

书的质量很好，以大约四折价买到，还是很好的，图书节收货

质量好～书页细腻～很焦虑～希望从中得到解脱～

正版书，内容通俗易懂，里面有很多生动的案例来理解专业术语，很好！

看到那位老人仰望天空惊叹的样子，我明白了我为什么会有这么强烈的欲望去释放精神病患。他应该很久没有听到别人叫他的名字了。我们可以想象这样的凄凉吗？再也听不到别人友善地叫你的名字，那几个音节，是母亲把你抱在怀中时曾温柔地念出来的。

东西很不错！活动价入手还是相当划算的！

你是否也是焦虑分子中的一员？
极度焦虑者，通常有着一种难以得到满足的好奇心。米开朗基罗、维瓦尔第、歌德、弗朗茨·卡夫卡、玛利亚·卡拉斯、伍迪·艾伦、伊夫·圣罗兰，这些大名鼎鼎的人，都是焦虑分子中的一员。
实际上，焦虑性格有着一副百变的面孔。有外倾型焦虑者、亢奋型焦虑者和冲动型焦虑者，还有内倾型焦虑者、羞怯型焦虑者和易感型焦虑者，以及奉献型焦虑者、悲观型焦虑者和嫉妒型焦虑者，最后还有疑病型焦虑者和恐病型焦虑者。在社交生活中，焦虑者可能表现得争强好胜或善于自省，又或者具有创造力。
《你好，焦虑分子！》一书旨在帮助每个人认识自己 and 了解自己，如有必要，还可以改变自己。因为焦虑就像一枚迟迟不爆的小炸弹，它形成于童年时期甚至更早，可能对生活造成干扰。
本书将从专业和日常的角度，详细讲解和分析焦虑是如何发生的，以及，更重要的，如何应对焦虑。

双十一活动很给力，把好几年的书都买好了，一本一本慢慢看，赞一个，希望京东的图书活动越来越棒！

还不错，很实惠，下次还买。

只得这样，确实不错，是纯质纸，然后是用plus的优惠喃

书是好书，但真的很不便宜，领券已被限制，所以以后可能会不再买了。

非常好的一套书，受益匪浅

这套书均为法国知名专家所写，为心理教育类书籍，内容非常好，印刷装帧也非常有档次，值得拥有。

活动买的，不贵，书很好，就是快递不太走心。

到货好快，书装帧精美，纸张手感很好，有些滑滑的，内容接地气，易懂，翻译易读不晦涩。就是右边页的排版怪怪的，都很偏右，不知道是不是都是这样子，不影响阅读。书确实好书。

这本书非常好材质也好

但愿对自己有所帮助，还没开始看

纸张和印刷都不错，看了一本了，学点心理学的知识挺好

《论语本解（修订版）》包含对《论语》的注释、今译和附论。注释和今译是作者在《论语注译》（1990年）的基础上增订完善而成的。不同于目前通行的各种《论语》注译本，《论语本解（修订版）》的注释更加精当，尤其十分注意《论语》自身的语词互解互证，这对于理解《论语》本意非常必要，而且更有举一反三的好处。加上简洁的译文和通过附论对孔子及《论语》的全面解说，凡是希望了解《论语》的人，《论语本解（修订版）》是一本合适的入门书；对于《论语》研究者，也有相当的参考价值。
《论语本解（修订版）》获第六届高等学校科学研究优秀成果奖（人文社会科学，2013年）。

一直喜欢买书，虽然看的比较慢，在京东上买了很多书了，先屯着吧，以后想看直接可以拿着看了，家里的柜子都快满了，基本上都是京东上促销活动买的，很划算，可以选择多买点，还是会继续往家买的，多囤点，哈哈哈哈哈，买东西就是开心

本人觉得内容一般，价格有点贵，其他的都还好

之前买过3本第二辑的，这个把第一辑也补完吧～补充点精神食粮

实际上，所有的焦虑者都生活在一种持续的悬心状态中，就像观看恐怖电影，只不过对于极度焦虑的人而言，电影院的大屏幕上永远不会出现“剧终”的字样。

第一套买了还未看，又买第二套了。

讲真这本书写的很易读～看书的过程中会慢慢学着剖析自己的行为习惯。满减时候囤的，看了两本了。

书很厚 慢慢来看 应该不错

一直喜欢这个，想买，这次特价购入，一套一个系列，必须马上看完～

买书，一定要选择京东。高效，高能，高福利！期待双十一能够给我更大的惊喜。哈哈哈哈哈 (?ò ∨ ó?)

套装加满减差不多五折买的 开开心心

挺不错的，下次还来京东买，怎么说都比较划算也。是不是

到货快，包装完整，内容丰富，很值得阅读品味，京东购书，实惠便捷，很满意。

京东送货速度超赞，这次是用豆豆加钱买的，比较便宜，书是好书，买来慢慢看，也可以充实自己！

现在除了去超市买东西，其他基本都是网购，这样写评语花掉了我大量的时间和精力，很多时候基本都不写了，这样有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬。首先，宝贝性价比是很高的，但每次都会先用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但京东快递公司的配送绝对是一流的，送货速度很快，配送员服务态度好，每样东西都是送货上门，希望京东能再接再厉

书不错，封面用软壳设计会更方便携带。

书本质量很好，看着是正品，以后书都在京东买了

帮同事买的，发货快，正版全新，很满意的购物

心里的变化还需要自己努力，书籍只能辅助，这套的价格还是有些偏高的

这个系列很好，值得一读。

京东的产品和服务一直给力 支持 加油京东的产品和服务一直给力 支持
加油京东的产品和服务一直给力 支持 加油京东的产品和服务一直给力 支持 加油

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，所以统一回复，很好！！

京东618，每年采购书单系列

书中自有黄金屋说的是对的，有好多说的都是平常遇到但感觉不到的，值得一看

是的质量不错、阅读完再追加评论

花了四个小时看完啦，不错的一本书，意识流的内容不一定每个人都喜欢

超级特价啊，折上还打了折，价廉物美，超值了。

这一套心里书还是挺有意思的，可以发现很多秘密

还没有看，很喜欢封面，希望内容也如我期待的那样，哈哈，应该是正版

包装很不错，纸张印刷也很好

知心书系列，都不错，可以看看自己的内心

这一套书都非常好，精装版很赞，然后内容也很精当，大家手笔，很有启发。

很不错的书，很好看，打算送人，她自信心不强

京东活动很给力，书折后很便宜，质量好，颜色鲜，物流快，支持网上购书，不出门也能买到满意的书

这个版本的山海经是别人推荐买的，拿手后好厚一本！有很多图，还有古时地图，需要沉下心来好好研读。但愿能静心读完，再来分享心得。

平时买金融类和历史类的书比较多，偶尔换换口味吧

京东确实是不错的，一流的物流；绝对的正品；良好的售后；大力度的促销保证了在京东购买购物的完美体验。用最少的钱买最满意的商品，京东商城我支持！

一本理论性非常强的书，内容比较深奥，理论性很强，理解比较吃力，努力拜读中，边学习边提高。

《四部要籍选刊：阮刻礼记注疏》据以影印之书影系扫描自图书馆馆藏古籍原书，并经专业人员进行精细的后期处理，故影印效果也要明显优于其他出版社翻印、缩印的本子，从科研角度来看，此种扫描原书而成的影印本，其学术价值、版本可靠性亦较普通翻印本为佳。

生活如水，如花，如雨，如茶.面对生活的多彩，我们选择了人生；
面对人生的悲欢离合，阴晴圆缺，我们选择了拥抱与品味。在清闲的午后，在落日黄昏，暮然，心情变得舒畅而恬静，轻轻翻开手中的书卷，拥抱未来，品味人生。
阅读，是一种享受——享受鸟语花香，轻风流水；享受历练，深邃。阅读，是一种情怀——敞开心扉，亲近自然，聆听生命。

这本书真的很不错，推荐大家购买，下次还会过来买其他的书的

?书是好书，就是没有时间看。。。

碎片文字 生活亦是如此

活动价买的，挺优惠，慢慢看吧！

在京东买书就是优惠，活动时候买，打折力度太大了。质量也是很好，会再买。暂时没时间看太多书，但是有时间再慢慢看。

一下子买了12本，先收着慢慢看

东西还不错，下次还来光顾

京东活动时买的，跟书店卖的一样，价格却便宜很多，希望多放点券。

看到了吗？这是这次京东购物节所买的书，这是第十单，前天来了八单，昨天第九单，共二十一个包装中的第二十个，别看这么多，也只是其中的一部分而已，之前也买了不少，还有几个批次没到。有人要问了，你买那么多，有时间看吗？我也有时候这样问自己，但是，买书的人往往是这样，只考虑一个字，买，没考虑到另外一个字，看。至于细节问题，留着以后再去追评，这次实在太多了，没有时间一个个去评价了。

有点磕碰，不碍事

想得太多压力太大就会焦虑，希望这本书能有所帮助。

第二天收到了快递，书质量不错，刚看了前两章，看完再来评价

这个系列都很喜欢，发现还有第二集。包装问题是书籍类产品的大问题，给包个回收纸就发来了，所以投诉重发了。本来是可以避免的运费损失不太理解赌用户处女座的这个脑回路大概觉得有的人就不计较，抱歉我不是有的人。整单重发一次，结果！第二次发的还是别人拆了又重包的。服了！多大仇啊！可能有的人觉得买书来看不要计较包装可是电子书满天飞，会员还给电子书我既然买了就是要完美有错麽

物流超快，包装完好，正版。

很不错，价格很优惠，很好的治愈书籍！

用8个小时读完。
自尊不是一成不变的，高自尊很少会变成低自尊；低自尊可以通过努力而提高。认识自己，接受自己，对自己诚实，行动，不再自我攻击，接受失败，自我肯定，换位思考，改善与他人的关系，依靠社会支持。

知心书出必买，第二辑了。送货快，活动买的经济实惠。

这套书相当的好，立意新颖，思想独特，逻辑清晰，非常易于普通读者研读，文字简洁不拖泥带水，用词严谨又不失大方，并且出版社用纸精良，排版合理，字体大小适中，实在是各方面都属上乘的一本书，五星好评。

别人推荐，值得看的一套书：自尊不能解释一切现象，但可以廓清人的行为动机和某些行为偏差。

当天下单，满减优惠，太实惠了，非常喜欢，不错的选择，质量很好，下次还会买

印刷质量很好，包装也不错，内容也不错，进一步等慢慢看再评论

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

书本身是不错的，快递一如既往的给力，但是一买就大降价还打折是怎么个意思，不开心！

买了全套的书，非常实惠，超级喜欢，不错的选择，下次还会买。质量很好，真实的优惠。

京东物流不是吹的。现在买书只选京东

你们仓管打包没培训过？最近下雨要是那么一丢？书还不错。

很喜欢在京东上网购 真的不错的 比其他网店实在 服务好 好喜欢 还会介绍朋友来
非常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的非常好的。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的，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验。

质量不错！很好用！

这次优惠挺大的，每年都在京东买好多书，便宜正版，非常好！

每年4月23@世界读书@，我都会采购大量书籍，基本上一年的大部分书籍，都是在这个时间采购的，而京东由于书籍是能保证正版，而且速度非常快，我一直喜欢用，以后也会持续关注和使用的。

每年4月23日世界读书日，我都会采购大量书籍，基本上一年的大部分书籍，都是在这个时间采购的，而京东由于书籍是能保证正版，而且速度非常快，我一直喜欢用，以后也会持续关注和使用的。

偏心理方面的书，很喜欢看

知心书出必买，送货快，活动买的经济实惠。

抢到200减80的券买的，收一批书进来，没来得及看，包装很好，快递很快

三联出版的这一系列书都非常好，适合处于成长困惑期或面临情绪困扰的人，启发很大。
。

服务热情都，物流很给力的，以后有机会会有需要还会来的！

书的质量很好，内容不深，属于心灵鸡汤类

书很专业，质量很好。

印刷非常精美 主题新颖 很有趣 推荐

第一辑共四本——《恰如其分的自尊》《我们与生俱来的七情》《无处不在的人格》《太聪明所以不幸福？》体例和写作风格相似。作者援引亲历案例和经典影视作品、文学作品，用专业精炼的笔全面系统地介绍了大众感兴趣也常受困扰的四个心理话题——自尊、情绪、人格及独特的思维方式，内容丰富，可读性强。

4-2叠加2-1券，4-3活动，送货快，京东物流赞

知心书：第一辑·恰如其分的自尊·我们与生俱来的七情·无处不在的人格·太聪明所以不幸福？（套装知心书：第一辑·恰如其分的自尊·我们与生俱来的七情·无处不在的人格·太聪明所以不幸福？（套装知心书：第一辑·恰如其分的自尊·我们与生俱来的七情·无处不在的人格·太聪明所以不幸福？（套装知心书：第一辑·恰如其分的自尊·我们与生俱来的七情·无处不在的人格·太聪明所以不幸福？（套装

物流很快，次日达。书包装很好，应该是正版，描写心理的书，三联的书一直不错，看后追评。

很长知识的书，知道到了一些从来不知道的东西，很有趣味性。

评价大于20元的商品超过10个字就有机会获得京豆~

翻了下 感觉很好 决定好好看！ 满减价格划算！

网上评价比较少的书，试水买来看。精装书，价格比较贵。自带书签，方便。排版比较宽松。

知心书系列我全部收了，不止喜欢内容，而且喜欢封面

好评哈哈哈哈哈哈好评哈哈哈哈哈哈好评哈哈哈哈哈哈好评哈哈哈哈哈哈好评哈哈
哈哈哈哈哈好评哈哈哈哈哈哈好评哈哈哈哈哈哈好评哈哈哈哈哈哈好评哈哈
哈哈哈哈哈好评哈哈哈哈哈哈好评哈哈哈哈哈哈好评哈哈哈哈哈哈好评哈哈
哈哈哈哈哈好评哈哈哈哈哈哈好评哈哈哈哈哈哈好评哈哈哈哈哈哈好评哈哈

很好 很喜欢 希望京东更多的搞一些图书优惠活动 推动全民阅读

多读书解不惑,清涤自己的心智,愿往后的日子不会昏昏混混,如同行尸走肉的生活.好评!

屯书慢慢阅读中。

两套厚度相差一本书，有一套拐角有破损，有些别扭？

这套书的第一专辑我都看了，写的很好。期待第二辑给自己带来的改变。

挺好的书，买了第一套发现还不错，就收了第二套～三联出品，值得信赖！

自己有低自尊的问题，这是买的第一本了解自尊的书，以后会继续买有关self-esteem的书。

封面不好看，书还是不错的。

这本比别的薄，看了看觉得还可以，很贴近生活

很贴近生活的一套书，不错，读起来很有启发性

不错，收到了，一如既往的满意，买书就认京东，放心！！！！

正版，帮朋友买的，第二天就收到，很满意。

精装版，质量很好，很期待看后有好的效果和影响力

[知心书·第二辑：你好，焦虑分子！_下载链接1](#)

书评

[知心书·第二辑：你好，焦虑分子！ 下载链接1](#)