

涂鸦日记 比文字更有力的心理疗愈法



[涂鸦日记 比文字更有力的心理疗愈法_下载链接1](#)

著者:[美] 芭芭拉·加宁（Barbara Ganim），[美] 苏珊·福克斯（Susan Fox）
著，刘腾达 译

[涂鸦日记 比文字更有力的心理疗愈法_下载链接1](#)

标签

评论

解忧小铺，这个书的名字就给人一种温暖的感觉。书封面上一行小字“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。

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。

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

愿每一个人都可以学会好好对待自己！

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，使人认识和解决问题。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。

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

才开始看，期待有一些收获，看着章节列表应该还不错

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，回归清静通透的生活状态。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！

垃圾的要死完全没用

好好好好好好好好好好好好好好好好

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。

比较好，比较满意，一直在京东购物，值得信赖。

九位抑郁症患者真实感人的自愈故事---让我慢慢读来

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…

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。

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。

帮舍友买的，他还没看，不予评价

你也走了很远的路吧。

活动力度不错，很实惠

此用户未填写评价内容

在看，有收获，坚持看完！

很经典的书籍，值得收藏阅读

女儿自己选的，内容不错纸张精良，在京东购买书籍是最明智的选择。

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

一如既往地一直在京东！！！！ 6666666

感兴趣，买的一系列同类书

课前？是在用我自己了？我也不是没有的话

还没仔细看，包装不错，说了有赠送音频，但是没找到

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。

这是我想要的书。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。

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！

京东图书搞得很好，物美价廉，好评

绝对正版的，非常高兴的一次购物，快递服务很好，给五星

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。

很好的治愈系书籍？！！！！

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

看了一半了，行动才会有效果。

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。书的盾量很好，内容也不错，值得读。

书不错，正版，质量很好，好看

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。

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。

书单推荐的，应该不会错，还没看。

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！

非常满意的购书，京东自营值得信赖。下次降价再购

挺好用的，感谢京东，哈哈

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！

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

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

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。

拿到了，包装完好

还没看，应该不错

.....

.....

话说。。。我给个无比欢脱的朋友买了这本书。。。我觉得我的钱是浪费了。。。我觉得她现在的表现。。。不是抑郁症。。。是狂躁症。。。

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

据说不错，买来看看！！！！

身边越来越多的人得了抑郁症，很想搞清楚这是怎么回事，所以买了一堆抑郁症的书来学习，希望有收获。

书本收到，纸质比较好，很好继续回购

很好的一本书 好看 收到书很开心 快递小哥很辛苦 棒棒哒 谢谢京东的活动给了老百姓实惠

物流很快，就是有错别字，是正版吗？后面也有，"亚型"? 应该是类型吧？

看见这本书的名字就很引人入胜，非常好奇的想读它包装非常棒，嗯尤其喜欢，书皮的封面，很不错的一次购物哟！

京东速度非常快啊 效率很高 快递小哥很准时 服务态度很不错！

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。

何谓害羞和社交焦虑·林恩·亨德森认为，不能简单地从病理学或身体病态的角度来界定和应对害羞和社交焦虑症。相反，她将害羞和社交焦虑症看作个体心理和情绪的一种亚健康状态，并且相信，可以通过努力改变这种状态。

收到了，希望对我朋友能有所帮助，京东自营速度快，包装好，正版书满意！

不错不错，看了以后感觉收获很多，还哈，内容写的很客观，推荐给大家！

作者先是开宗明义，告诉读者这本书对于疼痛患者有何帮助，然后一步步引导读者正视疼痛，确定问题、制定策略，进而掌控疼痛。事实上，这种解决问题的逻辑是具有普适性的，而书中提供的各种管理疼痛的技巧和工具，也可以用来应对生活中的其他难题，让人重新找回掌控感。

发货快，塑封包装很好，印刷质量很好，正版的，支持京东！

很早就想买了，618咬牙买了。300减100还不错。

这本书的作者真的挺专业也挺诚恳的。专业是因为她确实是美国挺著名的内科医生和疼痛管理专家，所以整本书的框架和内容非常扎实合理；而我透过文字感受到的那种诚恳大概是因为作者本身也曾饱受慢性疼痛的折磨（她一开始便在前言中自嘲说：“疼痛管理专家患上了慢性疼痛”），而她又在这多年的执业生涯中接触过大量疼痛病人，她真的疼过，所以懂得。她理解疼痛患者的感受，也明白疼痛的人需要什么样的帮助。这很难得。

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！

非常好，物流快，相当的满意，也推荐给朋友们了

发货真的很快，包装的很好，四个角都没有破损，很满意的购物体验

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很好

如今人们普遍处于亚健康状态，很多人都饱受疼痛的困扰。这本书讲述了认识疼痛、接受疼痛、掌控疼痛，最终与痛共舞，重新找回生命的尊严和乐趣的完整历程。书中的例子读起来很有共鸣，方法将得很详细，而且书中所提供的管理疼痛的逻辑和方法是具有普适性的，很受启发~

618的时候买的书了，很好很好，都是想看的，平时屯的货

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。

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

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

书的质量一般，希望有作用

比较易懂的一本心理著作。

朋友推荐的这本书，很有教育学习意义，看看别人的故事，理解自己的人生，很开心的一次购物

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。

物流是真的快，书看起来也没啥问题

“与痛共舞”这个书名体现了通过认识疼痛、接受疼痛、掌控疼痛，最终与痛共舞，重新找回生命的尊严和乐趣的完整历程。喜欢~而且书中所提供的管理疼痛的逻辑和方法是具有普适性的，也可以用来应对生活中的其他类似于慢性疼痛的难题，很受启发~

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

内容不错，我们都应该保持独立的自我！

书的质量很好！发货也很快

算是一种跑步的启动仪式吧，从理论入手，再联系实践

很好的书，值得去读，人生在世，应该好好的读书，送货快，京东直营全五星好评！

书的质量非常的好，正版无疑，物流也非常给力，速度快。

书不错，希望有帮助！

老婆有的抑郁，买来学习，挺好

京东购物值得信赖，东西好，发货快，价格实惠。

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。

这本书很不错很不错很不错很不错很不错

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

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

在书中寻找一下自我疗愈的方法，更好的融入社会

很好的书籍，看完了，祝福你们

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

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

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

书很好，大师之作。

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。?

还没来得及看，不过挺期待的，真想给自己放个假慢慢看，外包装完整是正版，快递的速度很快，态度很好!

京东自营的值得信赖，快。而且好

希望有用吧有用吧有用吧!!!

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!

喜欢京东的活动，每次都是券不够用!

相当好的啊，送货速度非常快的啊。

书好小啊！哪值这个钱，希望内容好点

这是一种散文化的书评，它评论书的内容，也评论书的编辑或装帧，更喜欢谈其作者或相关的掌故，篇幅不长，但言之有物、生动活泼、较少拘束，除具备书评的一般功能之外，还具有较高的文学价值。

是正版，质量不错，马上开始看。

一次性买了很多本，看简介感觉挺有内容得到，会喜欢的

听书的名字觉得很有意思，希望可以帮助我多学习一些知识

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

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

好书，满减囤的，京东诚意满满啊

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！

[涂鸦日记 比文字更有力的心理疗愈法_下载链接1](#)

书评

[涂鸦日记 比文字更有力的心理疗愈法_下载链接1](#)