

知心书·第二辑：医治受伤的自信



[知心书·第二辑：医治受伤的自信_下载链接1](#)

著者:[法] 弗雷德里克.方热 著，王资 译

[知心书·第二辑：医治受伤的自信_下载链接1](#)

标签

评论

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。

知心书出必买，第二辑了。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。

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。

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”。

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。

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

正版，送货快，慢慢学习

就像这本书皮写到的，自尊不能解释一切现象
但可以廓清人的很岁行为动机和某些行为偏差

不错哦，食味农场很喜欢！食味生态农场，为您优选最原生态的天然食材，并送货上门，让您足不出户，品尝自然的味道。我们的口号就是“新鲜至上”，我们的产品都是当天宰杀后，第一时间送到您手上，所以，亲们需要提前预定。目前，食味农场每周提供新鲜土鸡蛋，鲜杀土鸡，鲜杀牛肉等「还有特色农家纯红苕粉，手工土蜂蜜，自家大米等」。食味预订电话：139 8389 2250

感觉此书偏理论知识多一些，所以我打算先看下基础的心理学书籍再来好好看看这本书，个人觉得可能会略显枯燥一些……是正版，书籍纸张手感很好，字迹清晰!外包装稍微有点磕坏，还好里面书籍无损。

活动买，价格可以，内容太多，只看自己想知道的，其他的就当藏书了，多看看，长见识，心为大

两辑分别买的，第一辑价格可以，第二辑有点贵，书的内容还成，慢慢看

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！

太棒了，完好到手！买买买买，根本停不下来，好书太多了，看到就想买，哎呀，这样继续下去肯定不行的，我该如何是好呢？各位老铁，求帮助！！

经常网购，总有大量的包裹收，感觉写评语花掉了我大量的时间和精力！所以在一段时间里，我总是不去评价或者随便写写！但是，我又总是觉得好像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，宝贝是性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。京东的配送绝对是一流的，送货速度快，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，做得更大更强，提供更多更好的东西给大家。为京东的商品和服务点赞。

很不错哈哈还差啊哈哈哈哈哈彼此

《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）。

本人觉得内容一般，价格有点贵，其他的都还好

本书旨在帮我们从自信受伤导致的恶性循环中释放出来，以教学的方式介绍了诸多简便而易行的心理治疗方法，这些方法为世界各地的心理专家广泛采用，其科学性和有效性都已被证实，我们将从中学会更爱自己，学会勇于行动，学会敢于在他人面前坚立自己。翻开这本书，我们将踏上一段确切有效的治愈之旅！

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

第一套买了还未看，又买第二套了。

如果没有京东图书这么好的服务体验，我可能都不会选择京东。自从上了京东，我要多买多少书啊！

这个系列很好，值得一读。

买了十本书，质量很好，书也好像挺好的，准备一本一本读它，这本关于心理的书得好好读

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

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。

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！

纸张质量非常好，内容专业但不难懂，第一辑全买了，受益匪浅，第二辑也要好好读一读

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！

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。

京东发货很快，很快收到货了，很划算，活动很给力，下次再来惠顾

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。

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。

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。

还没看，包装完好，习惯性好评。。。

此用户未及时填写评价内容，系统默认好评！

知心书第二季出必买，送货快，活动买的经济实惠。

非常值得购买的图书，非常值得推荐的卖家。京东的图书确实做的很到位，这点某网完全比不上。加油京东！双十一，我看好你哦！给我一个大惊喜，我就给你一个好评！是否继续plus会员就看你的咯！给我惊喜我给你回报。

好多的版本要学习顺便远了

书终于读完了，坚持读到一半的时候好想弃读，总体感觉文采一般，中间好多叙述是跟书本身主题不太有关联的谈话内容，好不容易到后面有点兴趣，可是结尾又那么突兀。失望

买了好几本，感觉这套书很贴近生活，有指导意义！！

书已收到，包装的很好，非常满意，物流也很给力！

书是很不错，印刷精良，内容也不错。

纸张和印刷都不错，看了一本了，学点心理学的知识挺好

印刷非常精美 主题新颖 很有趣 推荐

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。

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。

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

评价大于20元的商品超过10个字就有机会获得京豆~

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好评哈哈哈哈哈哈

质量非常好，与卖家描述的完全一致，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，质量很好，我们很满意，发货速度很快。果然是精品，物超所值，我们都是喜欢，卖家很厚道，宝贝好，大家都特别喜欢啊，好评和满分送给可爱的卖家。

感觉此书应该是这些中类型，但愿能把我从自卑的心里状态改为正常开朗的心态。

包装完整，物流快速，快递员热心周到。

活动很不错，到世界图书日入一波，京东配送一如既往的好。

不错的书，还没有拆开，质量可以。

两套厚度相差一本书，有一套拐角有破损，有些别扭？

封面不好看，书还是不错的。

精装版，质量很好，很期待看后有好的效果和影响力

好好哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

看了几天才来评价的，挺好的，都是独立的包装……

图书质量不错 图书内容也挺好 适合反复阅读 用心体会

这本书不错，挺好的，很喜欢。慢慢读，会有所感悟

还没开始看，觉得看书可以让人收获太多的东西，踏入社会后发现要多看书。这套书在许多地方都推荐过了，这次把它收下来好好学习一番，可以说是经典之作了。京东买书太棒了，价格划算，物流快服务周到，从15年就一直在京东买书，希望以后活动的券能够多一些，会一直支持。

快递真心很快，包装非常完好，购物体验很赞

还没看呢，囤书中，不过书的质量和快递速度没的说

书还没有看，喜欢这个颜色

不知为什么老有人说京东不好，是中国人的人性问题吗？

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！！

精美的小书~ 很推荐~

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

包装精美，纸张很好，不过第二页就有错别字，对此写成对比

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

我觉得很好，对我有帮助，值得一看

好东西 是正品 京东到货非常快

都是些小故事，还没有读，希望不错吧

很不错，这个可以给好评的啊

不错不错，活动时买的还不错

京东活动太多，钱包被洗劫的很干净，不过买买买真的好开心，买回来慢慢看。京东的快递快，快递员师傅也是极好的。

好书，值得拥有，好书，值得拥有！

很好，发货速度很快。

京东就是好啊，好！好！好！?我是京东会员我自豪.我是京东钻石会员我骄傲！?我还是京东PLUS会员.我逼格满满！满?满?满?京东是全球最牛叉的网上商城.希望京东越做越大，把京东商城开到另一片宇宙中来！我就不用经常太老远的从我的家乡.另一片宇宙做时光飞船过来买东西了.艾！爱人.爱狗.爱生活.爱京东！

太好了太好了太好了太好了太好了太好了

相信自己、喜爱自己、信赖自己，这些方面统一构成了我们人格中基础的维度之一：自尊感。当一个人没有自尊心，幸福无从谈起。当一个人总是怀疑自己，很难做出好决定。相反，自尊心太强，又会经常感到受伤。好在，这一切都是可以调整的。

阅读日买了很多书，满减活动力度还不错。一套四本，看过《恰如其分的自尊》，希望

其他的三本也是高水准。

好好好好好好好好

不错不错不错不错不错

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和了解自己，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。

书很好，快递给力

每次京东图书搞活动，总是忍不住剁手，买回来一大堆，每本都是崭新的，怪得了谁呢？

非常喜欢这套书，内容专业但不难懂，纸质非常好，包装精美

不错奥，之前买过第一辑，精装版，第二辑价格坚挺，也没啥活动，这次读书日一并收的

不错，包装好，快递速度给力，书的内容很好，质量好，值得购买，推荐。

书买来半个月，看了一次，尴尬?，抖音上看到的，第一次买书看。哈哈哈

商品质量很好，很满意，配送速度快啊，而且配送员态度也非常好

这套书吗嘛，是做活动加上秒杀买的，一本不到十块。挺好，但估计不会读，会送人吧？

趁着活动多买几本，留下来慢慢读。

听人推荐说应该先看后记。读完后记简直迫不及待就翻开正文了。这个作者太有意思又太让人心疼了，了解了他的经历再来看书，总觉得心里沉甸甸的。赞译者！看得出来她是真的懂这位作者的。

对翻译的书，我一直谨慎态度，就是怕翻译容易误解

被奇葩的leader逼得不行，感觉已经随时要崩溃。自己看看自我调节。碰到这样的奇葩人士，也是人生一种经历，尴尬。

同时入手三本 有助于更好的了解和重新认识我们自己 接纳自己
面对和处理我们遇到的一些问题

一下子买了12本，先收着慢慢看

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。

挺好送朋友很喜欢

法国出的一些心理学书籍，装帧印刷一级棒，内容初看有点小清新。

对于这么一个没自信的我这书很适合我，谢谢

看着题目还好，不知道咋样

包装 很好，到货很快！

我们的内心总有一个声音不断地重复这些话语，不断催生焦虑，造成各种困扰。但这个声音也体现了一个人的价值观：利他、行善、努力、期望成功、追求完美……严苛的自我要求有时候能使人进步，有时又会给人压力，如何解决这种矛盾？这种强迫我们行为的自我批评之声，如何掌控它？如何摆脱它？这本书正是为了解决这个问题而写就，

很好的一本书，值得一看，而且还是特价

你好，焦虑份子，疯子的自由，从自我苛求中解放出来！

很不错的书，适合收藏，还没来得及看。

书很不错，朋友推荐的这书，读书使我快乐。京东不错。

不错的成人书，很涨知识值得购买阅读，京东买书质量有保证

图书不错，也谢谢京东搞活动，就是力度没有以往那么大了

很喜欢在京东买书，发货速度，送券力度大，就是太难抢。

凌晨4点下单，当日下午就送到家里，京东速度真的牛

第一次在京东买书 购物体验还行

包装很好，印刷不错，字体也十分清晰，无可挑剔。封面很喜欢喜欢，很好玩好玩，很棒的一本书。

希望能够领悟些什么？给心灵增份力量！

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

京东现在图书包装超级用心，买的多都是纸盒包装，单本买的时候也是气泡袋包装，这样对书籍负责任的态度非常得买书人的心，以后会一如既往地支持京东图书

书包装可以，物流也很快

好? ! ! ! ! ! ! ! ! ! !

非常好的书，越读书，越惭愧。很赞？

买了整套，集齐了，不知道会改变什么！！

鸡汤类的读物 不可或缺的生活补充剂

好! ! ! ! ! ! ! ! ! !

就是得满99免运费很坑爹，包装挺好，有塑料袋包膜，防潮的，具体请看图速度特别快，东西也很好，会好好读的人感觉没有良好的文学修养很难读透木心先生的书，所以更要认真的研读了

这倒是写得非常好，真不愧是知心书啊。

很好，京东的快递小哥都认识完了

这么多年一直都在京东买书，赶上活动时候价格真的很便宜！！这次书香节又买了1000+的书，够看一阵子的了。图书质量没得说，快递更给力！

例行评价，紫薯布丁，为了得一点豆豆，自己下手买的东西，只要有写评价的都是还不错的东西，没有什么让自己很不喜欢的，质量要是有问题，第一时间就会联系客服了，没啥功夫来评价了，哈哈哈哈哈哈

不错，值得一看，活动价格也优惠。好好好好好好好好好好好好好好

很赞哦，物流也超快，昨天活动很优惠

才看第一本，先是分析了高自尊，低自尊的区别，以及一些日常反应，为什么需要自尊等。中规中矩吧，唯一可能还能让人意识到的是，可能不是抑郁症而只是低自尊。。。

从单本到成套的购买过度期，第一套

质量很好的一套书，非常棒，赞一个

很喜欢里面对自尊的分类，知后而行

难得用一个箱子包装了，真的是太让人感动了，即使是有一点破损，也比用塑料袋轻的多，希望以后坚持使用箱子包装！这样才会让我们客户安心。

好好学习天天向上，一定不错！

包装很精致的一套书，印刷不错，就是有点重，希望出版社尽快开发纸比较轻的书。还没有看，希望内容能够给力。而且也希望自己能够从中学习到一些东西。

这本书我是期待了很久，只是简单看了下作者的生平，就已经能知道这本书存在于世的意义有多大了。虽微小但不寂灭，虽短暂却永恒！

京东的书质量好 价格也好 每次碰上活动力度大的时候都会囤一波
家里书架上基本上都是京东的书了 搞得跟书香门第似的

大唐盛世是国人普遍认为的黄金时代，这种光辉使那个时代的任何事物都蒙上了一层别样的色彩，这色彩也包括那个时代的各种兵器，唐刀等兵器的真容到底如何一直都是古兵器爱好者圈子里的热门话题

构筑系统学习找来的书，看起来不错；二师兄邀请京东书友来每年读50-100本、另有个性化书单、线上读书、小咖分享，微信：~

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。

这次优惠活动买了一堆，折扣蛮大的。
一直都在京东上买东西，搞活动时满减加券比较划算，快递和售后很满意！为自己充充电

[知心书·第二辑：医治受伤的自信 下载链接1](#)

书评

