

这不是你的错 如何治愈童年创伤



[这不是你的错 如何治愈童年创伤_下载链接1_](#)

著者:[美] 贝弗莉·恩格尔（Beverly Engel） 著，魏宁 译

[这不是你的错 如何治愈童年创伤_下载链接1_](#)

标签

评论

很早就想买了，618咬牙买了。300减100还不错。

这次读书节买了很多书，质量都很棒，物流也很快捷，满意。

跟另一本书重名了，感觉很多心理问题一定能在童年找到根。

早就想买的一本书，想更多了解幼年创伤的知识。期待有收获。

果断出手，把想要的都买了，有书看了！

书籍质量好，希望是对自己有益的书

买回来还没有开始看了，希望我可以看完这本书。

这不是你的错 如何治愈童年创伤这不是你的错 如何治愈童年创伤这不是你的错
如何治愈童年创伤这不是你的错 如何治愈童年创伤这不是你的错
如何治愈童年创伤这不是你的错 如何治愈童年创伤这不是你的错
如何治愈童年创伤这不是你的错 如何治愈童年创伤

大多不幸之人都有一个不幸的童年，这本书从童年创伤的角度解释我们现在的行为，也为我们改变自己提出的一些方法。自我理解，宽恕，接纳，关爱，鼓励，这些看似简单的过程其实蕴含了极大的力量，帮助我们不因童年创伤而失去一些美好的向往。

无意中看到的，网友的推荐。他说这本书对他帮助很大

不得不承认，成人的行为和儿时的影响密不可分

这个本书不错，很好，京东很有速度°希望京东越做越好活动多多

原来白日阳光之下还有另一个世界，孩子这不是你的错。我们以往都是教育孩子听话，顺从，却很少教会她们如何保护自己，逆来顺受，退缩，忍让，但孩子的心理是会留下伤痕的！

很喜欢，一直很期待这本书

此用户未填写评价内容

双11活动买了好多书，价格还算优惠

所谓三岁看大，七岁看老，这是前人的总结，不乏道理。童年那么关键，童年的好与坏，对于一个人一生的影响是如此重大，对于童年的创伤，一定要正视，积极找到治愈的途径与方式。

送货速度超快，包装完好，快递员态度好。

这两本书都很好，哦，我个人是非常喜欢的，很快就看完了，书，就要读好书哦，千万不要读烂书喽哈哈哈哈哈

書的包裝還可以！

第一次用京东买东西，整整五个包裹，快递员还说帮忙拿，公司一起买了几千块钱的书

，京东的快递还是可以的。正品的质量也可以。

好书，推荐给需要的人，好多不知道的

东东不错，客服热情，物流很快，包装严实，一如既往地信任和支持京东。

书很好加入群，高效速读书友1群193666605和高效和快速阅读书友群182166669讨论下
。

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~~~
~

听朋友推荐的好书，被他吹得神乎其技，闪人，去拜读神作了！

喜欢在京东上买书，送货速度快，有优惠券使用时很划算

好好拿金豆，认真凑字数。青山绿水就是金山银山。

有个心理咨询师推荐的，随便买来看看，关爱自己和关爱他人

这本书收到了能把以前真实的我还原！提升！找回自信从此不再羞辱

质量非常好，价格也便宜，信赖京东的服务！！！！

这是一本契合灵魂的书籍，能听到灵魂的嘶鸣

很好的一本书，对提高自信有帮助，也对教育孩子，有一些帮助

正品书，半价购买，划算，买了好多，继续加购物车，打折时再买！

这本书挺不错的，就是有点价格高，慢慢看吧

无法评价 不知道怎么形容这本书

买了喜欢得不得了，又快又好，推荐推荐，非常推荐

还没来得及看，活动价格挺合适的

很不错的书，其实也算是心理学的书，可以减少我们的负罪感??

很喜欢的，买了好多书，慢慢看

一直在京东买东西！看的书都是从京东买的，一般第二天都能收货！

非常好 活动买的很便宜

一直都选京东，物超所值，值得信赖

挺好的，送货很快，质量好，价格合理！

每年最吸引我的，就是京东双11的购书优惠，600-400，大爱

书中讲述了一个个现实中的例子，值得一读。

包装很不错，还没看，应该是正品。

非常完美，早上起来下单，下午就收到了宝贝，超出预期。

不错的产品，以后还会买

对心理学越来越喜欢

书是好书，还没有看，印刷质量不错，是正版。

书非常好，非常喜欢，需要多读几遍

治疗童年创伤的一本书，很值得看。

心理咨询是我的研究放心啊规模，好好撒谎经典款哈萨克的几乎完全黑金卡是电话卡

早就想买这本书了，内容喜欢。

买了还没有读 读后再追评吧

好书不厌看，非常好

巴适得板板！！！！

纸质不错，配图丰富生动，物美价廉，值得购买？

很不错，非常好的东西

分析的比较深入 有启发

朋友推荐的，慢慢看。

还不错，就是买来看看了

不知道啥时候下的单……

自我疗愈类图书，有助于增加对自身的了解。自助读物。推荐

性价比超高，很满意！！！！！！

还没看！听过，应该不错！

内容好，很喜欢，认真学习

可以。。。。。。。。

学习知识，整合记忆，疏导生活，积极人生。

心理学是如此之重要，童年是如此之重要。

书的质量还不错哒！

图书的质量不错，京东物流最赞啦

书的质量不好，太像盗版啦！

很好 很好 很好 很好

很不错的，很好

很有启发的自助手册

好好好好好好，是我想要的

快看完了，还可以吧，

大人和孩子看都好

不错的宝贝。

haihao

还好，正品 可以买…

治愈自我，鲜活生命，创造历史

很棒的内容

买错了?

hao

快递很差劲，五天到货，到货不通知一声就放快递柜，快递柜我把附近的都找了也没找到，第二天京东投诉了才说给我送过来

挺好

看不下去

不错

好

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

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，所以我统一用这段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较差的产品，如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，至少85分以上，而比较差的产品，我绝对不会偷懒到复制粘贴评价，我绝对会用心的差评，这样其他消费者在购买的时候会作为参考，会影响该商品销量，而商家也会因此改进商品质量。

物流很快，书有塑料皮包装，干净整洁，非常好。

挺好的，物流也快，买得放心

不知道是不是跟抑郁症也有关系，买来先看看

还行

正在读，非常不错的一本书

特别好的一本书

送给妈妈的礼物。祝福所有童年被父母伤害过的孩子

东东不错的，快递速度还行的。

遭受过童年创伤的人，在成年后会面临诸多问题的困扰，比如过度的自我批评、忽视自己的需求、酗酒、吸毒、性行为不检点、人际关系混乱、做出危及自己及他人生命的行为等。其实，这都是羞耻感在作祟。作者创造性地提出了治疗童年创伤的五步疗法：自我理解、自我宽恕、自我接纳、自我关爱和自我鼓励，是创伤心理学领域全新研究成果。这本书将带我们踏上逐步克服羞耻感的旅程，学会用一双不同的眼睛看世界。

群里推荐的，应该很不错，看后在跟大家分享，用神券买的，很划算

老师推荐买的，看了一部分，内容很不错，羞耻感深入我们的内心，只有摆脱才能做回自己

这本书非常好，童年虐待带来的羞耻感作者写得很好，很多人觉得难以启齿，希望更多人看到这本书。

还没看完，觉得这本书更多的是教授一种方法。。。

这本书要早点出就好了，小时候受的创伤就不至于延续到现在了。

非常好的书，推荐越读，读后有感

很治愈系的一本书，舒解心情希望能受益

接纳自己的本质 就是不断舍弃

刚开始看，应该是不错，经典好书

必买，疗愈自己，也为了孩子

正在读。很好

内容还是比较有普适性，适合心理学专业。

羞耻感没想到会对自己有这么多的影响，有看到过羞耻感，但从来没处理过希望通过本书有疗愈

好书慢慢读慢慢读好书

有一些挫折是必经的过程，然而过程很重要，加油

商品很不错 内容也很好(?▽?)

书不错，速度很快

童年创伤这个词一下子就吸引了我，很有兴趣

很好读啊。下次还会买啊！

物流很给力，第二天就到了

给朋友买的，希望对他有帮助

搞活动时买的，还没来得及读。

很不错，送货速度超快，这几本书都不错，值得推荐

很好很强大很好很强大很好很强大很好很强大很好很强大

不错的一本书

很好的书，值得购买。

我们需要从自我悲悯中获得力量，这个课题在国内才刚刚开始受到关注！这样的书不多，这本书值得一读！

打算假期认真品读。

正版书籍，质量挺好。

还不错，包装好，准备开始好好利用起来。

还没看。不过质量不错

很不错，准备看

有点在想自己的一些性格会不会与年幼时期的经历有关，希望可以帮助到我

真的不错，非常好，下次再来。

心理学自我学习著作，比较实用。

书的质量和包装都没问题，内容只能说一般吧。

多读书，读好书，胜过玩手机。

非常好的作品，看到有朋友上的推荐

商品品质与服务质量俱佳。

挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的

印刷不错。。内容也很好。。比图片看起来薄一些。。

买了一套书，准备满满的仔细看

是自己需要的整体还可以正需要看这部分内容

京东搞活动时买的，很划算，很多书还来不及看，已习惯在京东买书。

对于家庭心理治疗有非常好的帮助~

比较全面的一本书

看上去好可以

很好

书不错真实

书已收到。书皮不是我喜欢的，不过这个不重要，重要的是内容耶！？

这本书是老师推荐的，主要是那些童年伤害。

一般

啦啦啦

好好好好好

这本书完美的解决了我的问题

一如既往地支持京东，习惯在京东买东西了

不错的自助书，李孟潮老师有推荐的

书角折了 就一个袋子拿来的

喜欢欧文、亚隆，喜欢团体治疗，所以一下子买了好几本。

都有塑封包好，但是封面明显有些凹印，毕竟包装都是一个塑料袋···之前在京东买一本比较厚的书也是这样，连塑封都没有比这本待遇差多了。希望改进一下至少拿个盒子。懒得去逛书店，也许书店也有这本书也说不定。

好好学习

物流很快，有塑封，不过有磕痕。
作者通过自己的经历，讲述自我理解、接纳，减少童年或早期经历对自己的心理创伤。比较有说服力和指导意义。
需要花一定时间慢慢看，因为不少内容是反复提及，快看的话可能觉得啰嗦。

挺好的

京东活动好~算下来二点四五折~可以买很多书~节省不少人民币~棒!

经常在京东买书，速度快，包装完好。一直支持！

这本书一直想看，内容写的很不错，值得看推荐

微博推荐的，对孩子的教育还是需要学习的

买了很多书，过年慢慢看，学习中??

书很好，纸张质量也不错～

快递小哥很用心，也很给力 赞赞赞

好书还没看啊啊啊啊啊啊

没有来得及看

都是理论知识 实用性不强

对快递小哥的服务是非常满意，每次都送货上门，还非常客气，书的包装也挺好

相当不错，很好的书

很好的书

心理医生指定买的书，想来内容应该不错。

受益匪浅的一本书，了解我们的性格中隐匿的部分。

[这不是你的错 如何治愈童年创伤 下载链接1](#)

书评

[这不是你的错 如何治愈童年创伤 下载链接1](#)