

# 知心书 · 第二辑：从自我苛求中解放出来+疯子的自由+医治受伤的自信+你好，焦虑分子！(套装共4册)



[知心书 · 第二辑：从自我苛求中解放出来+疯子的自由+医治受伤的自信+你好，焦虑分子！\(套装共4册\) 下载链接1](#)

著者:[法] 弗雷德里克·方热, 弗朗索瓦·勒洛尔, 阿兰·布拉克尼耶  
著, 周行, 王资, 欧瑜 译

[知心书 · 第二辑：从自我苛求中解放出来+疯子的自由+医治受伤的自信+你好，焦虑分子！\(套装共4册\) 下载链接1](#)

标签

## 评论

书还好！外壳稍有破损！快递哥给力！书还好！外壳稍有破损！快递哥给力！书还好！外壳稍有破损！快递哥给力！

不错，喜欢这个。一个系列，必须读完哈哈

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

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??

装订非常精美 题材很好 内容有趣 品质很高的书籍

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！

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

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。

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……

不错，服务和物流很快。好评！！！！！！

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

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！

只得这样，确实不错，是纯质纸，然后是用plus的优惠嘛

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。

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。

经典之作，值得阅读与收藏，只是内容深奥了点，得仔细品尝。活动购买优惠大

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）。

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。

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破析自己的行为习惯。满减时候囤的，看了两本了。

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。

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？

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！

这个系列很好，值得一读。

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！！

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，所说的是方便看，但另两本却不一样呢，裁切如图。

这一套心里书还是挺有意思的，可以发现很多秘密

喜欢在京东买书，送货快。一下子买了12本，先收着慢慢看

平时买金融类和历史类的书比较多，偶尔换换口味吧

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。

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！

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。

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！

很不错，价格很优惠，很好的治愈书籍！

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

装帧很精美，书的大小也合适，适合睡前阅读。

嘻嘻 我很容易焦虑 希望这套书能帮助我摆脱这个问题

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

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。

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。

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。

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！

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！

正版，帮朋友买的，第二天就收到，很满意。

朋友极力推荐，心灵的鸡汤。京东品质，极速送货。下次还来。

看了几天才来评价的，挺好的，都是独立的包装……

618特价买的，超级划算，赶紧屯书，包装很完好，有防水塑料膜封着，物流速度很快

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长。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”。

书很新，信赖京东。书还没来得及看，不予评价。

书的包装不错，书不是很厚，内容平实，期待有启发

600减300再减100，15本书210块，很好的价格，屯书慢慢看。

不知为什么老有人说京东不好，是中国人的人性问题吗？

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。

知心书四册书目，疯子的自由，你好焦虑分子，医治受伤汤自信，每册不厚，但对人们认知自我具有一定的帮助。

帮原来同事买的，收到后很开心。

第一套，第二套都买了。慢慢看。

参加活动购买优惠力度很大

京东买书便宜实惠，服务也好，一直都在京东买书。

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！

嗯，非常不错的心理学书籍，有很多的教程，可以学很多字，自我治疗的方法，非常有帮助

这物流真快。书也包装很好。

已经收到了 东东不错哦 最近已经习惯在京东买日用品了 安全 快速 快递员上门送货 不是其他平台能比的 继续加油哦

书还没看，但纸质不错

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

-----  
内容句句戳心，符合自己的情况，可以受到启发，但个别套装内的书也不太容易看懂，偏医学知识

-----  
还不错，很实惠，下次还买。

-----  
很好，值得拥有，慢慢看，尽量学东西！

-----  
正版，不错？，值得慢慢欣赏。

-----  
包装精美，内容和质量都非常棒，满意。

-----  
赞赞赞 多快好省 方便快捷还便宜！！ 比超市给力！！ 屯书！！

-----  
大学时，一位很有才华的心理学老师说过的一句话，让我终身难忘：“很多同学喜欢说自己一天能读多少页的书，有些人一天能读50页，有些人能读100页。可是一旦你用‘页数’为单位来度量读书这种行为时，从一开始你就错了。”  
同理，如果你用读了多少本书来形容你的读书经历，这种思路，从一开始就错了。  
如果你认真读到了书里去，是不会care、甚至会完全忽略掉今天读了多少页，今年读了多少本的；当你沉迷于书中绚烂多彩的世界，当你的观念被翻天覆地地革新，是不会care、甚至会完全忽略掉今天读了多少页，今年读了多少本的。  
很多时候，一个人对待知识和思想的态度，就体现在用什么东西去丈量它。

-----  
京东618真给力！！ 京东618真给力！！ 京东618真给力！！

京东快递就是快，上午下单，晚上就到了。一套四本，慢慢看。

读书是一种乐趣，读好的书更是一种享受，京东的图书品种不仅很全，而且还很正宗，尤其是性价比很高，比实体店便宜好多，实体店没有的，京东上几乎都能找到。京东的物流也非常的给力，物流师傅也很辛苦，而且做事很负责任

但愿对自己有所帮助，还没开始看

小巧精致的版本就是字偏小如果设计成软壳的更方便拿

第一辑已经看完了，现在看第二辑啦！书不错！孩子们喜欢看！

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。

非常好的心理书，既有理论框架，也能结合现实，具有正能量。物流真是没话说，快到让人发指。

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。

在京东买的最多的就是书，希望对自己有帮助，送货快，品质好

活动买的，不贵，书很好，就是快递不太走心。

好多的版本要学习顺便远了

书很不错，朋友推荐的这书，读书使我快乐。京东不错。

都是京东的，买书选京东没有错，一直信赖一直买下去

东西很好，我很喜欢，还会再买

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

第一套看完了不错 没想到这么快出第二册 这几个话题蛮有意思 继续学习

抑制不住的买书，多读书总是好的吧

经典国外名著，自己和孩子都可以看

书是很不错，印刷精良，内容也不错。

入手了，物流很快，包装还行

双十一图书活动，虽然不是很给力跟去年的比起来，但还是下了几单书。

打折+京东快递+有需要+学以致用=买单

当你知道世界上受苦的不止你一个时，你定会减轻痛楚，而你的希望也将永远在绝望中再生了吧！

很不错了，可以好好学学

非常有内涵的书，我现在处于迷茫阶段，看的非常开心，谢谢！！！

觉得跟想的不太一样，不过也蛮有意思的(\*￣3￣)ゞ??小花花砸你

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

买了整套，集齐了，不知道会改变什么！！

寻找值得我们借鉴的地方！

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，WX：venus123456789

书都不错非常喜欢，慢慢翻看

很好的几本书，让自己解决了自己内心的困惑

这倒是写得非常好，真不愧是知心书啊。

宝贝收到了，京东就是多、快、好、省，产品质量非常好.

听说不错的书，就是这次运输暴力了点

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

价格实惠，忍不住买了，书还可以。

买了一套，反正心里书感觉这套很好。

书是好书 包装太垃圾 送人的礼物 磕磕碰碰的 外边一点包裹都没有 角都磕坏了  
快递就用个京东塑料袋装过来了

东西收到以后马上查看，发现与图片描述一致，超级喜欢，卖家发货速度很快，，服务也很到位，给老板点个赞，下次还会来购买……

整体还是不错的，就是为什么书盒子有那么大的富裕？中间还插了一个硬纸板。书盒角压的有点坏

看过第一套，把外国的一些经典著作翻译过来，对于一些常见的心理困扰，还是有些开导作用的

这套书值得不快乐的你慢慢品味，感谢，《从自我苛求中解放出来》已看完，感恩，京东快递，准时送达，完美，非常感谢，诚信时间选择京东

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～

“知心書”第二辑系三联生活书店继受到读者喜爱的“知心書”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。

价廉物美，物流快捷，京东上的商品整体还是不错的，谢谢店家！

习惯于京东买书，尤其是活动期间，买了一堆，好多都顾不上看，留着慢慢看

好书一定好好阅读。

不错不错，正品，京东快递没的说，快速高效……

东西很不错，赞一个，物流太快了，好评

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

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

很喜欢的一套心理学书籍，三联出版社值得信赖

书的印刷质量很好，纸张也行，内容不赖，值得拥有！

三联书店出版的这套心理学确实很棒

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

很好很满意很好很满意很好很满意

包装完整精致，快递服务好！

帮同事买的，发货快，正版全新，很满意的购物

京东物流真的快！一天就到

还是很不错的，京东快递又快，东西又有保证。

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

不错，不知内容怎样！

值得阅读的好书，推荐

京东服务很棒，品质过硬，退换货服务及时让人放心，购物五年积累好口碑??

书的价格比以前高，而且搞的活动的幅度也没以前大。只是习惯在京东上买书而已

质量有保证，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。要是再优惠点就更好了，。

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

双十一买了一大堆，胜在便宜！双十一买了一大堆，胜在便宜！双十一买了一大堆，胜在便宜！双十一买了一大堆，胜在便宜！

[知心书 · 第二辑：从自我苛求中解放出来+疯子的自由+医治受伤的自信+你好，焦虑分子！\(套装共4册\) 下载链接1](#)

## 书评

[知心书 · 第二辑：从自我苛求中解放出来+疯子的自由+医治受伤的自信+你好，焦虑分子！\(套装共4册\) 下载链接1](#)