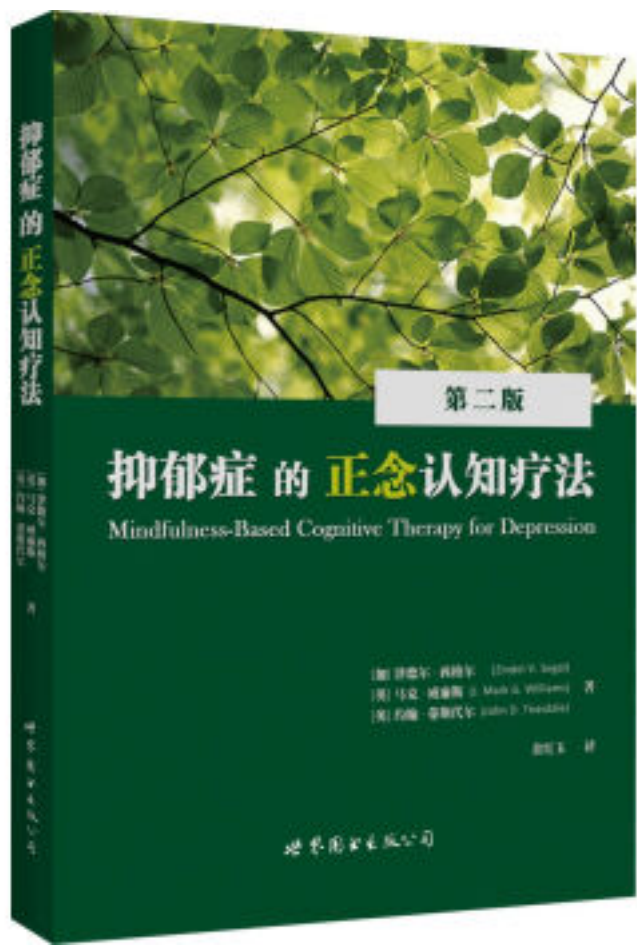


抑郁症的正念认知疗法 [Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression]



[抑郁症的正念认知疗法 \[Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression\]_下载链接1](#)

著者:津德尔·西格尔，马克·威廉斯，约翰·蒂斯代尔 著，余红玉 译

[抑郁症的正念认知疗法 \[Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression\]_下载链接1](#)

标签

评论

质量很好，包装很好，信任京东，6-18太划算了，所以也买了很多

很好的。○ ○

参加过williams的工作坊 再买本书细细研究

送货速度没的说，希望有帮助，慢慢看起来！

做活动买了一箱子的书 质量很好

京东质量没问题的啊，绝对相信京东的品质。

在京东买东西已经成为一种习惯。一是因为强大的物流，二是因为良好的售后～希望老马这个强大的竞争对手可以促进京东一直不断改进自己～

京东618的传统就是买些书，今年活动力度不算太大但还是囤了不少。好在没剁手其他的！

不错不错不错不错不错不错不错

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

正面一百者，通过注意去截肢事物本来的样子，有目的的，此时此刻的，不带评判的

这本书适合专业人员，想学习它就需要听音频做正念练习，书中附带的音频是全英文的，所以只适合英文好的人。

正念疗法是心理学界非常普遍有基础的一种辅助疗法，不知对应宇宙有效，对其他很多神经症和强迫症都有效

在这一点上，教育不仅仅是自由的，也是强制的。集体教学的形式一经奠定，所谓“因材施教”只能是一个需要不断努力的目标。

非常喜欢的一本书，这次又买了不少，读书如抽丝，多读啊！

名家名作，了解一些常识，丰富心灵。包装设计也不错，淡雅，和一套的其他书一起购买了。

很不错的一本书，希望对自己有用

已经在京东购买很多次了，京东物流就是很不错，第二天一早就送到家了，还会再来，质量也不错

包装完好，质量不错。比书店便宜很多。

此用户未填写评价内容

学习相关知识，逐渐开拓思路，掌握调整状态，真实好好生活。

应该不错的，还没看

配送速度不错，配送人员服务很好，给配送人员打满分，还接我越洋电话??哈哈哈?

内容应该很不错哦！

东西很好，秒杀的很便宜，物流速度也特别快，京东买东西确实方便

字迹清晰 是正版 纸张质量很好

正念的书买了几本，学习有益

划算，太划算了，很优惠，下次有活动还参加

一直以来都是买这个牌子的非常好，物流配送速度好快谢谢谢谢

包装很好，发货很快，留着慢慢看。

老师推荐的书，很专业

看着是正版的，物流也很快。

书很好，值得慢慢慢慢阅读研究一下

买了一堆书，希望这些书能帮到自己，希望自己能走出抑郁。

京东的东西不错，下次需要再买

被抑郁症所困的人越来越多，好好读一下

希望看了之后有能缓解压力

挺喜欢这本书的非常喜欢

五折入手，不错不错价格合理

很好的书，这一个系列都不错。

很好。家人得了抑郁症看看了解一下。有帮助，希望他快点好起来。

属于给导师的教材。不推荐患者买

第二批订货又收到了，在京东订就是快！赞！！！

抑郁症的正念认知疗法，值得看

包装很好，东西喜欢。

我还没看，看完了再来评，据说看起来有点费劲。

很不错的书，送货很快，喜欢

一直京东买专业书籍，质量不错！价格实惠！

价格实惠，发货很快，质量挺好的

书的内容很丰富，很适合学习！快递很快！

学习知识，总结向前，开拓视野。

真的不错很好真的不错很好真的不错很好

老婆要的，敢不买吗？书还行。

包装完好，送货及时，满意！

送货非常非常快，挺好的。

已经阅读完了，有一些帮助。

价值连城冠豸山

集体冥想的方法进行抑郁的应对

许久以来一直想买的书

不错，好评，非常给力的书！

不错，值得够买

帮人买的，好评~~~~~

书不错，很实用

书不错，慢慢学习，就是不打折，有点贵

非常好的东东

很好的一本书

不错？

推荐。

言过其实，写的不好，看的有点累。

书很好！

还不错

好

84643464666848848844

凑合
凑合

没用

商品还可以，值得这个价钱

在图书馆碰到的书，果断买回来再读

还没怎么看，将就吧！

要按照书上来练习

非常好 书的质量很赞 内容还没看 有时间好好看看

质量不错，一直在京东买

非常不错的产品值得拥有。

很好，适合初学的人阅读。

书的质量很好，服务也很满意，物流也好

有活动，买来囤着找时间看看

书收到，是一本有助于心理咨询的书。

听说评价会有积分，我就特地把这段话复制在了文档里，毕竟每次打字都很烦！我的评价无论好坏与否应该不会影响你们购买的心情。要是好的东西，你买了自然而然会觉着好，不好的东西我被坑了，也不会告诉你们，拖着你们一起被坑！评价与否全看心情，好坏与否全看星星！

还没看呢。。。。。。。。。

还没看，老师推荐看的，引入正念思维，会好好看看，书质量很好，物流也很快

在京东活动时买的，都是正版书，优惠力度大。

京东物流就是快！

很好书！没事看看，挺不错的！！！！

可以寻找减缓抑郁的思路，值得阅读

操作性强，有中文版本的练习指导语。

质量很好，与图片描述一致

东东是还不错，送货比较快的。

正版图书送达及时

书不错，在央视第一时间看到的

京东的送货服务就是最好！！！

周日也送，快捷，完好，服务一流。多次在京东购书，体验超爽。

好书，细细琢磨，慢慢看，慢慢看

刚刚收到，没来得及看。

物流快，态度好

朋友抑郁了，我也有点，看有没有用。

京东自营商品，活动更优惠

这本书内容不错，品相不错。

包装不错，物流快

京东商城网购就是快，晚上慢慢细读

很好还没看

快递小哥送到单元门口，很贴心的服务，赞一个

物流很快，只用一个塑料袋包装，好在书本身有塑封，没有损坏。
书的封面印刷有点模糊，不过内部印刷质量非常好。是一本指导性比较强的书，比较系统地讲了治疗方法，推荐治疗者、从业者学习，不太适合期待自我疗愈者。

第二版比第一版要好讀，畢竟是10年後的修訂！

[抑郁症的正念认知疗法 \[Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression\]_下载链接1_](#)

书评

[抑郁症的正念认知疗法 \[Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression\]_下载链接1_](#)