与痛共舞:慢性疼痛的身心疗法(第四版)



与痛共舞:慢性疼痛的身心疗法(第四版)_下载链接1_

著者:[美] 玛格丽特・考迪尔(Margaret, A., Caudill,) 著,丁丹 译

与痛共舞:慢性疼痛的身心疗法(第四版)下载链接1

标签

评论

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,京东的面 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,每样东西都设 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。
好书。非常喜欢了。打折买的。还好还好哈

"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~

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。

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。作者說,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,回归清净通透的生活状态。认识并与焦虑和解,努力做自己的主人吧!

垃圾的要死完全没用

比较好,比较满意,一直在京东购物,值得信赖。

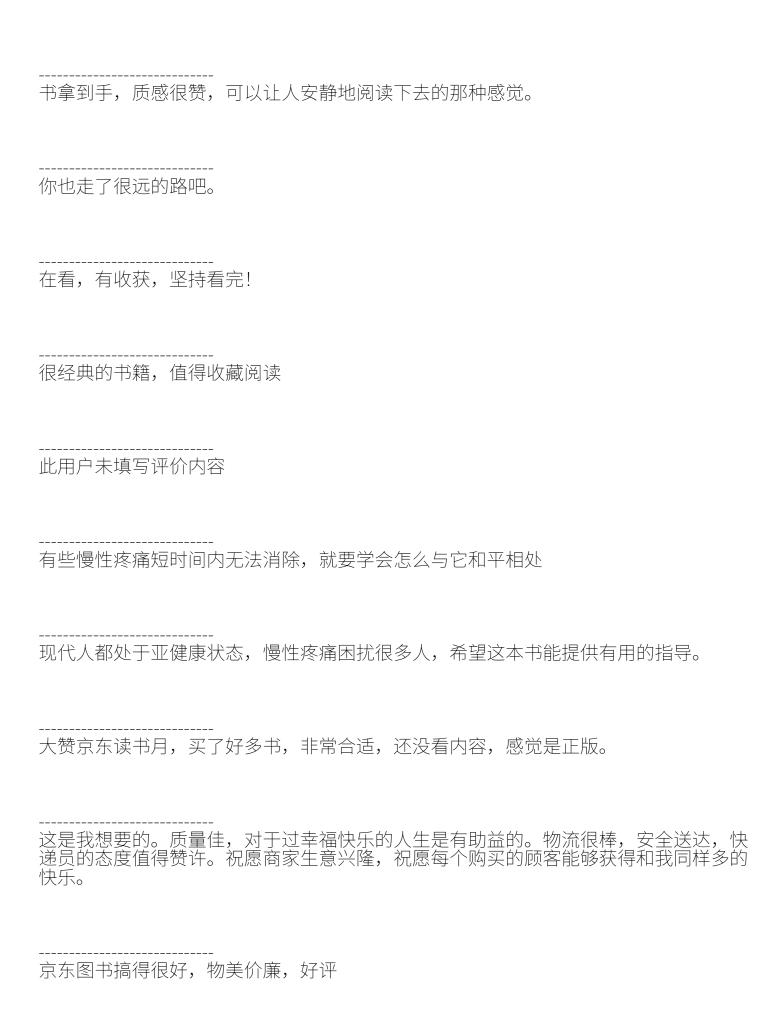
一直在京东买书,很不错的精神食粮

第四版了,书里面的一些方案经历了时间的考验,确实挺有用的。而且,里面还有一些 实用工具,想掌控生活的人可以读一读。

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



超棒,哈哈哈,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。

读完才来评价的,作者提出的"心-身疗法"对于改善慢性疾病患者的生活有非常实用、有效的一本书!

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。

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。

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!

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,

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

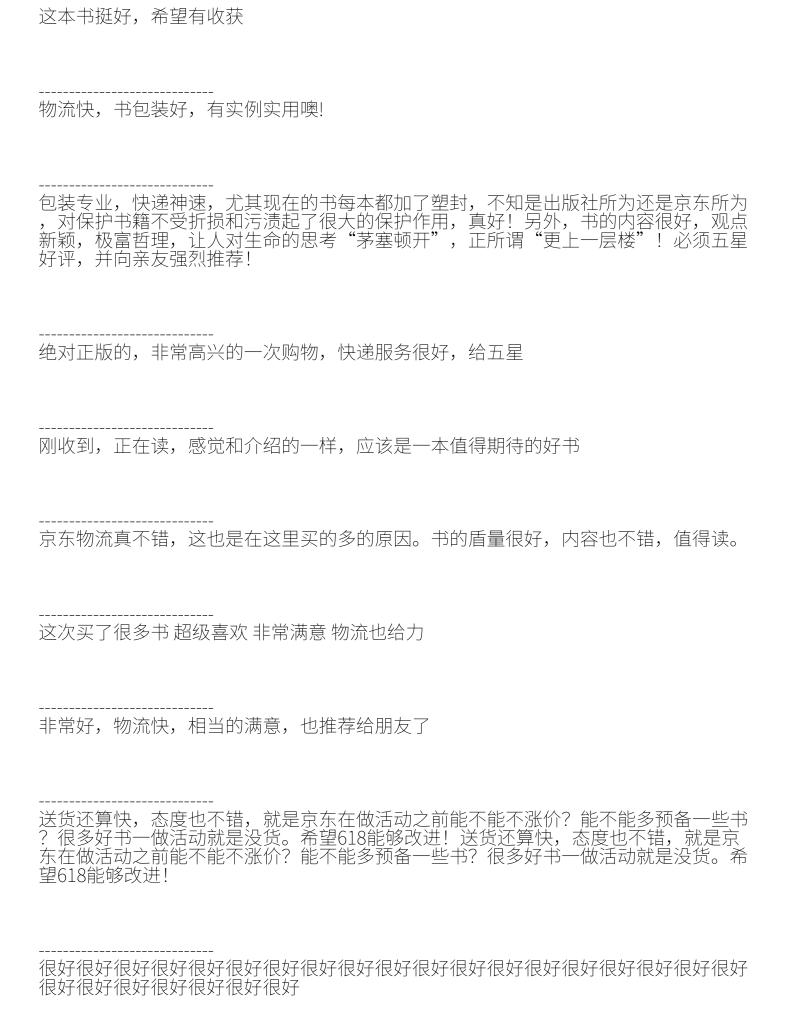
先的开头部分,都有随书附送的自爱疗愈音频,有的是一个二维码,有的是两个,用手 机扫一下,就可以迅

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

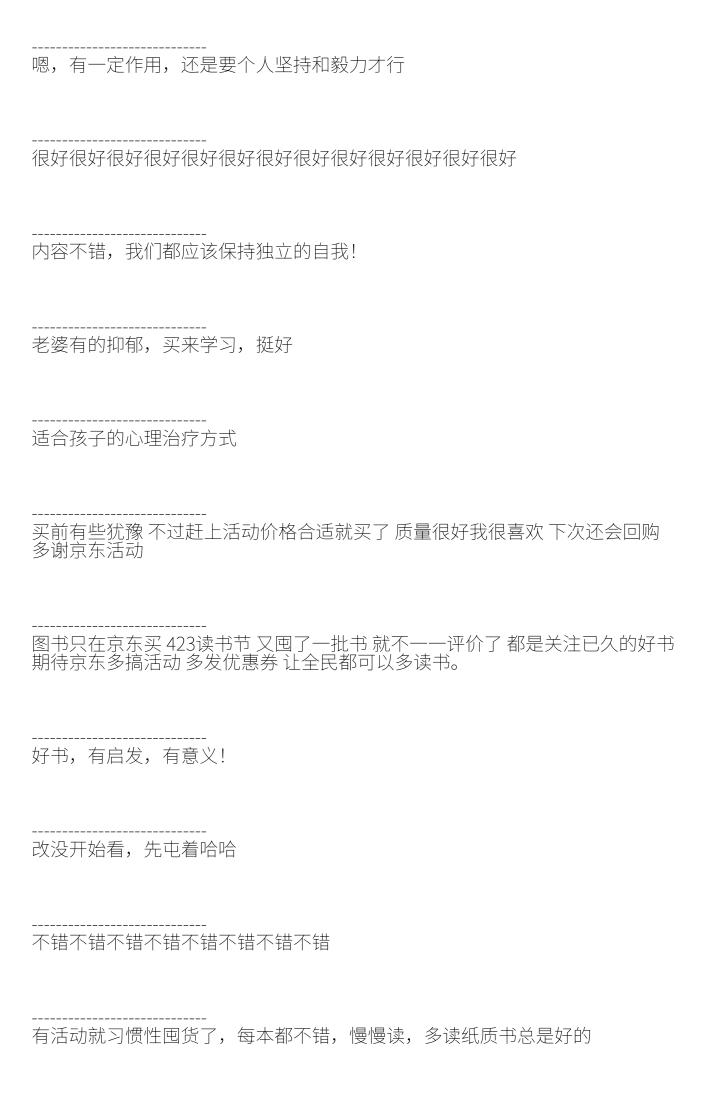
音的书中内容,闭目 凝神细听这些音频,也是一种享受,用来做心理放松练习是不错的选择!

很好,刚看了一点,就觉得我能坚持看完,不错

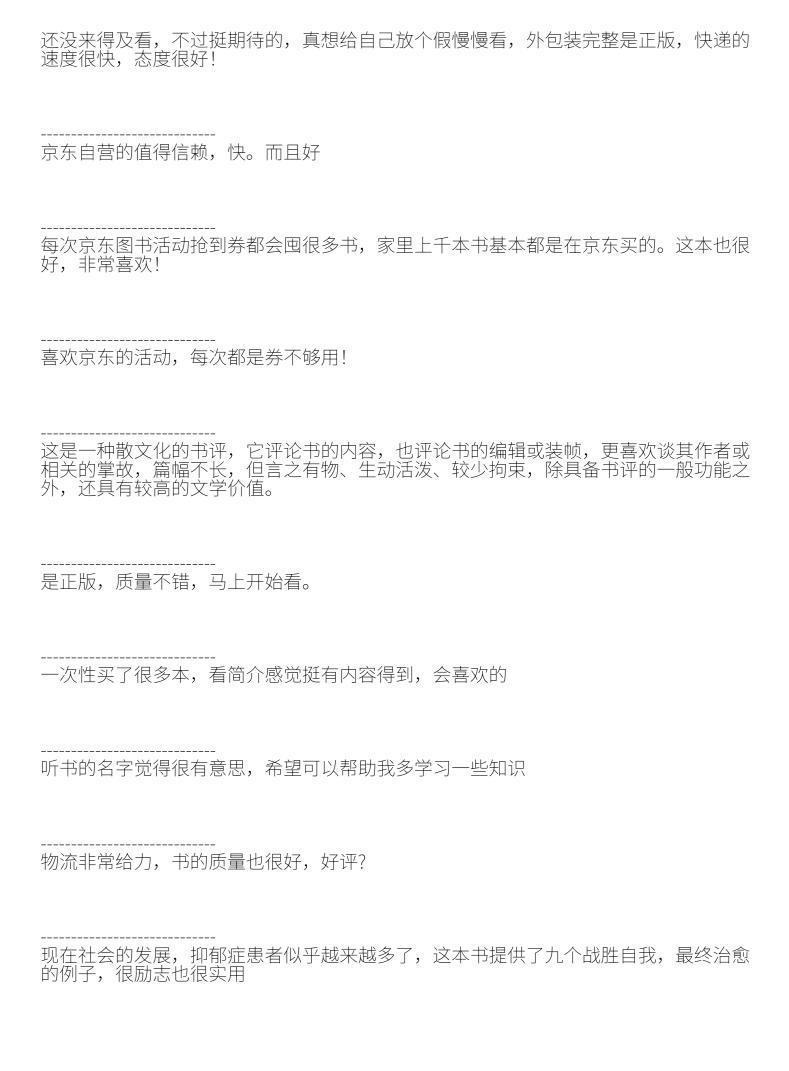
积极心理学奠基人、改变美国的伟大女性、幸福课导师本·沙哈尔极推崇的心理学家埃伦·兰格的经典杰作,彻底揭开医生和心理学家没有告诉你的真相,不但颠覆了人们对健康、疾病和衰老的僵化、狭隘认知,也为人们的健康生活创造了更多可能。



618的时候买的书了,很好很好,都是想看的,平时屯的货



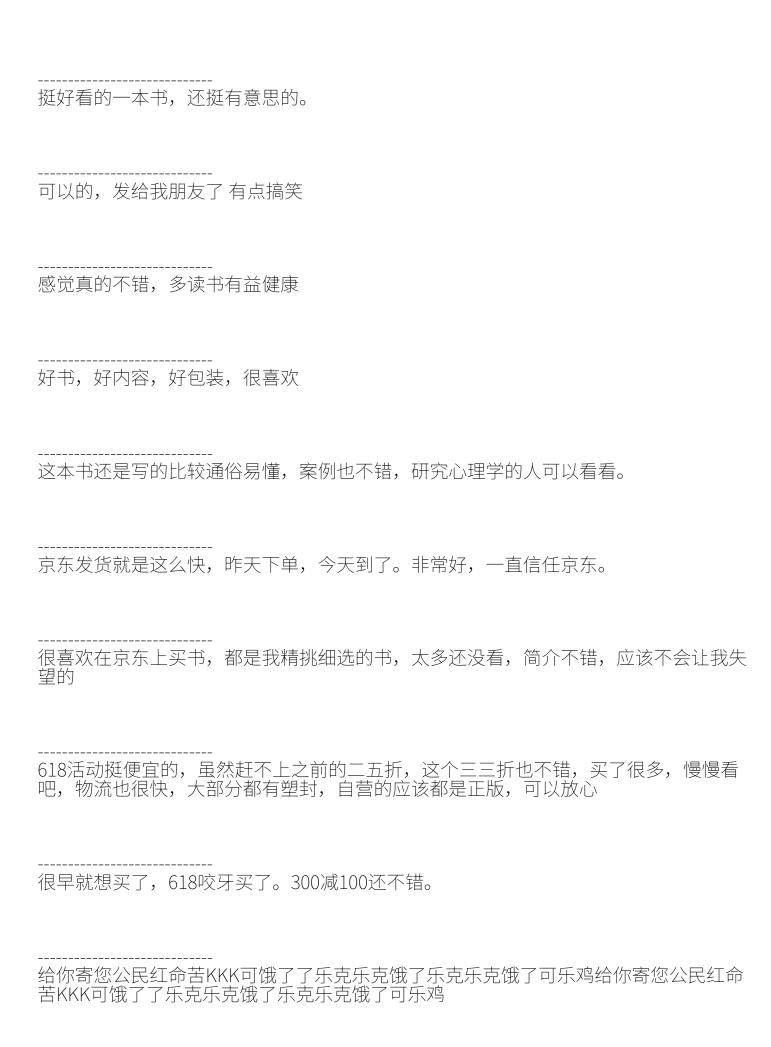
在书中寻找一下自我疗愈的方法,更好的融入社会
 不错。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。

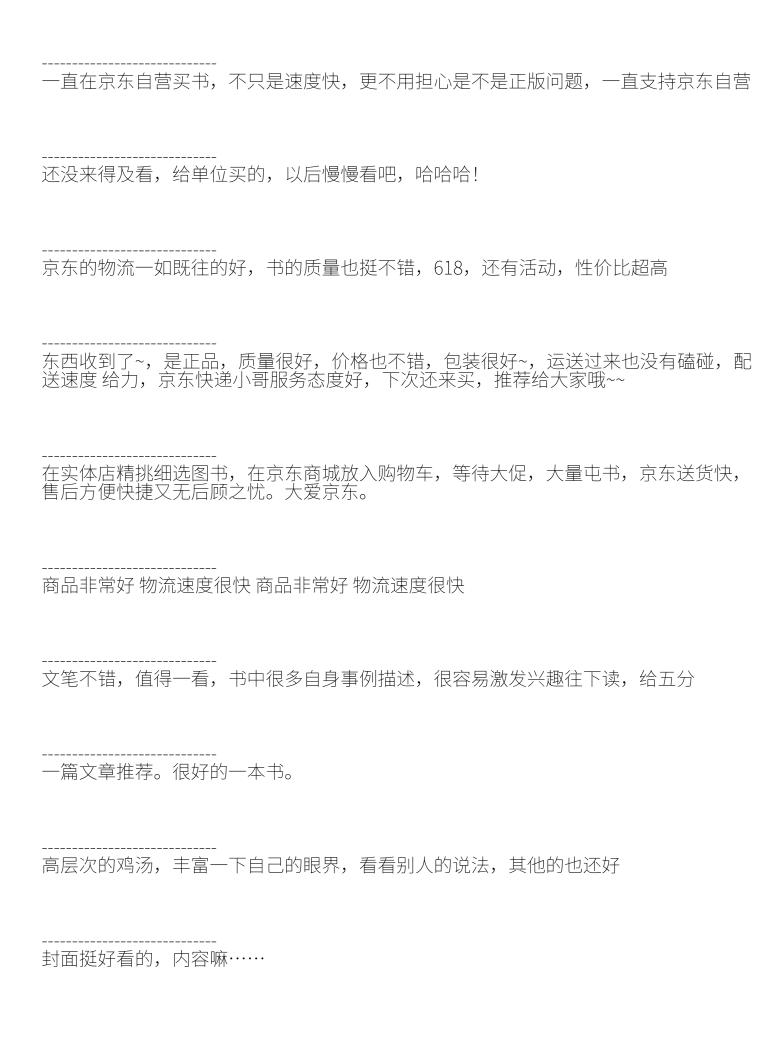


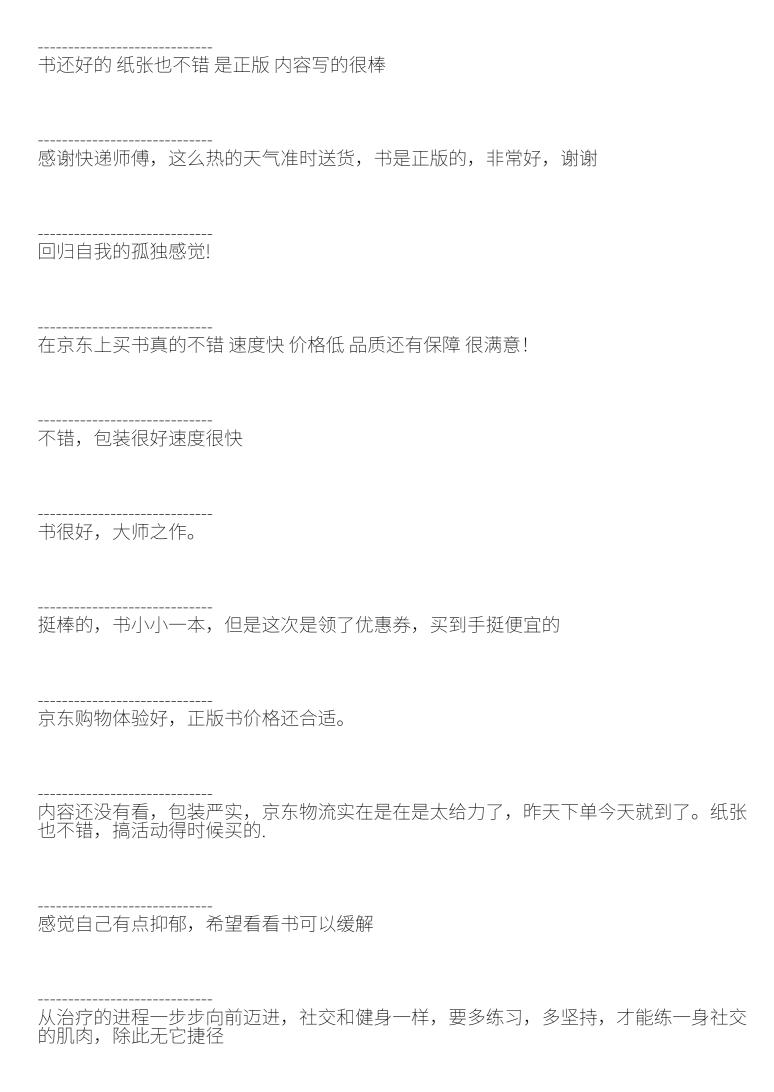
包装印刷不错,粗粗翻了一下,准备静下心来好好阅读。
买了好几本类似的书,希望有帮助吧
物流是真的快,书看起来也没啥问题
好物美价廉好物美价廉好物美价廉

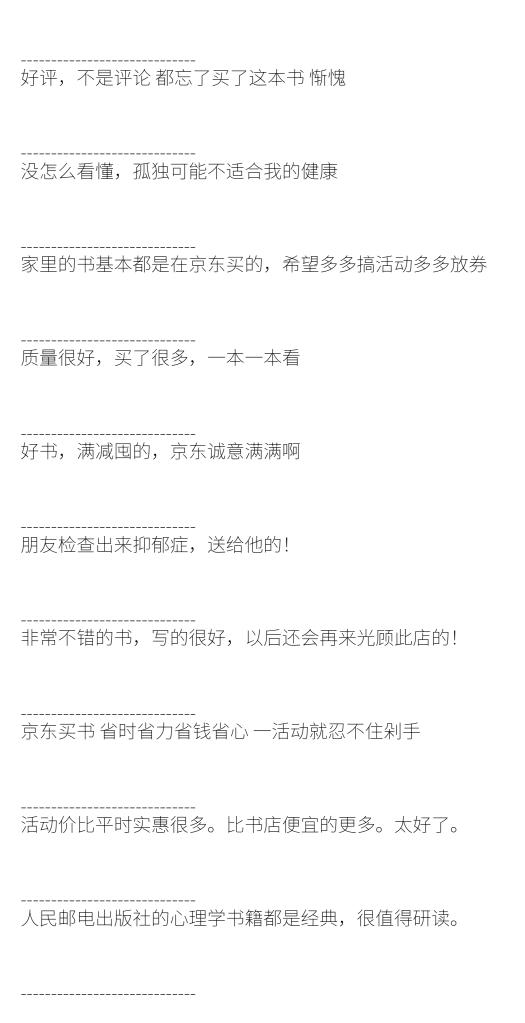


[《]害羞与社交焦虑症: CBT治疗与社交技能训练》介绍的内容和方法是亨德森和津巴多教授在斯坦福害羞诊所所做的多年研究和实践的结晶。书中阐述的"害羞恶性三循环"理论能够让读者清楚地了解自己的负性观念和不适应的行为方式是如何形成的,并基于此提出了社会适应模型,通过十二步认知行为疗法帮助读者应对害羞和社交焦虑症。在亨德森看来,社会适应就像锻炼身体一样,是人类基本的一种自我提升追求,并且只有每天都坚持投入和努力才能达到理想的状态。所以,根本不存在天生的社交达人。









这时代,	得做终身学习者,	不断自我修炼提高,	买书,	很必要,	京东买书,	划算到爆
vVB比较	 纠结那你困了批发	短发图				
 不错,7	 <错 ,不错,不错的	 为书。				
 很优惠,	 开卷有益,棒棒啶	<u> </u>				
 送货快,	 小哥很给力,还可	J以吧				
	 正在学习研究中,	很赞				
 没读,应	 ☑该可以吧					
 <u>与痛共</u> 舞	 舞:慢性疼痛的身心	沙疗法(第四版)_下	载链接	1_		

书评

与痛共舞:慢性疼痛的身心疗法(第四版)_下载链接1_