

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，京东的配送绝对是一流的，送货速位里面绝对是表现最棒的，度快，服务态度好，每样东西都送货上门，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。

作者先是开宗明义，告诉读者这本书对于疼痛患者有何帮助，然后一步步引导读者正视疼痛，确定问题、制定策略，进而掌控疼痛。事实上，这种解决问题的逻辑是具有普适性的，而书中提供的各种管理疼痛的技巧和工具，也可以用来应对生活中的其他难题，让人重新找回掌控感。

好书。非常喜欢了。打折买的。还好还好哈

又是一堆书，好好努力争取下次大减价前看完

非常好

“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。作者说，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

书拿到手，质感很赞，可以让人安静地阅读下去的那种感觉。

你也走了很远的路吧。

在看，有收获，坚持看完！

很经典的书籍，值得收藏阅读

此用户未填写评价内容

有些慢性疼痛短时间内无法消除，就要学会怎么与它和平相处

现代人都处于亚健康状态，慢性疼痛困扰很多人，希望这本书能提供有用的指导。

大赞京东读书月，买了好多书，非常合适，还没看内容，感觉是正版。

这是我要的。质量佳，对于过幸福快乐的人生是有助益的。物流很棒，安全送达，快递员的态度值得赞许。祝愿商家生意兴隆，祝愿每个购买的顾客能够获得和我同样多的快乐。

京东图书搞得很好，物美价廉，好评

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，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，差不多在每个章节的开头部分，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！

买了很多书！600减400，太划算了！书也包装很好，就是有几本没塑封，不是很喜欢！

京东购物非常方便，物美价廉，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！

每天都会抽时间看看，这本书不错，收益甚多，朋友看了也说不错

很不错的一本书，也是一本畅销书，值得一看

送货很快，送货员态度好，一直在京东购买各种东西，很方便，非常满意！东西很不错，这里的服务还是一如既往的给力，头一天晚上才下的单，结果隔天就到了。商品种类确实很多，和其他网站相比选择余地也就大了很多。而且可以用同类商品做比较。商品的价格也不贵，性价比挺高的。这次的商品针对是不错，很满意这次在网商的网购。

看了大半本，都是关于理论性的东西，给讲来源，讲道理，自我感觉这本书亏了，没看出啥来

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。

物流快，书包装好，有实例实用噢!

绝对正版的，非常高兴的一次购物，快递服务很好，给五星

京东物流真不错，这也是在这里买的多的原因。书的质量很好，内容也不错，值得读。

非常好，物流快，相当的满意，也推荐给朋友们了

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好
很好很好很好很好很好很好

618的时候买的书了，很好很好，都是想看的，平时屯的货

愿每一个人都可以学会好好对待自己！

京东物流很快，已经拿到还没有拆封，囤货中，准备抽时间慢慢阅读，自己喜欢的书，虽然京东的图书价格偏高，但习惯了在京东购书。

买了一箱，还未拆封，慢慢看

一口气买了三本关于抑郁症的书，好好的研究一下

一直都在京东买书，多的家里快放不下了，正版速度快！京东购物正品快捷放心，继续支持！

很好看，书的质量也很好，信赖京东。

非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好

书的质量一般，希望有作用

比较易懂的一本心理著作。

嗯，有一定作用，还是要个人坚持和毅力才行

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

内容不错，我们都应该保持独立的自我！

老婆有的抑郁，买来学习，挺好

适合孩子的心理治疗方式

买前有些犹豫 不过赶上活动价格合适就买了 质量很好我很喜欢 下次还会回购
多谢京东活动

图书只在京东买 423读书节 又囤了一批书 就不一一评价了 都是关注已久的好书
期待京东多搞活动 多发优惠券 让全民都可以多读书。

好书，有启发，有意义！

改没开始看，先屯着哈哈

不错不错不错不错不错不错不错不错不错

有活动就习惯性囤货了，每本都不错，慢慢读，多读纸质书总是好的

赶上活动买了一大堆，多多益善，补充养分。父亲抑郁症，希望能助他尽快好起来

专业书籍，心理学专业看看。比国内写得强一点。但是不可否认，因人而异，不可死板操作

京东购物值得信赖，东西好，发货快，价格实惠。

才开始看，期待有一些收获，看着章节列表应该还不错

不错不错，快快快快快！经4次自杀未遂以及5年“的抑郁症折磨后，考恩踏上了一条异常艰难的重生之旅，后来成功地摆脱了危机。为了帮助更多的人，他写出了《我战胜了抑郁症》一书。

如果患有抑郁症或双相障碍，请记住你并不孤独。《我战胜了抑郁症：九个抑郁症患者真实感人的自愈故事》收录了美国前众议员肯尼迪、英国

还不错 速度很快 不是活动时候买的感觉损失了一个亿

在书中寻找一下自我疗愈的方法，更好的融入社会

不错。

作为混迹在这个专业的人来说，总觉得这些书的内容基本可以用一张A4纸来概括

还没来得及看，不过挺期待的，真想给自己放个假慢慢看，外包装完整是正版，快递的速度很快，态度很好！

京东自营的值得信赖，快。而且好

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，非常喜欢！

喜欢京东的活动，每次都是券不够用！

这是一种散文化的书评，它评论书的内容，也评论书的编辑或装帧，更喜欢谈其作者或相关的掌故，篇幅不长，但言之有物、生动活泼、较少拘束，除具备书评的一般功能之外，还具有较高的文学价值。

是正版，质量不错，马上开始看。

一次性买了很多本，看简介感觉挺有内容得到，会喜欢的

听书的名字觉得很有意思，希望可以帮助我多学习一些知识

物流非常给力，书的质量也很好，好评？

现在社会的发展，抑郁症患者似乎越来越多了，这本书提供了九个战胜自我，最终治愈的例子，很励志也很实用

朋友推荐的这本书，很有教育学习意义，看看别人的故事，理解自己的人生，很开心的一次购物

包装印刷不错，粗粗翻了一下，准备静下心来好好阅读。

看看看看，学习下心理学知识

买了好几本类似的书，希望有帮助吧

很不错的书，送货上门，现在京东图书包装简易，用纸片一包捆上就送来。京东图书很久没促销了，期待促销。实体书店已经走向消亡。。。怎么才能拿到最多的京豆？

不知不觉开始喜欢屯书了，每月都买。感觉挺好。

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

京东自营多快好省。送货非常方便，书的质量都很不错，而且比新华书店要便宜。值得购买。希望京东，有更多的好书。

这是第二次在京东买书，质量一如既往的好！

书本质量挺好，就是包装一点破损，不影响阅读。

还可以，不过本人还是比较喜欢张进的《渡过》

不错的东东，关键是京东配送的哥们好啊，总是客客气气的，还总能替你着想，快速安稳地把订单送到你手上。

了解人性暗黑的一面。

在京东买书就是方便，中午前下单，傍晚的时候就到了，而且每本书都放在一个纸箱子中，非常干净，书也很新，特别是京东的快递员服务态度都特别好。？

身边越来越多的人得了抑郁症，很想搞清楚这是怎么回事，所以买了一堆抑郁症的书来学习，希望有收获。

送给我朋友的，希望能帮到她。

京东送货超给力，昨天下的单，今天就收到了。

还没看这本书，这次购买的整体质量都不错，挺喜欢的，活动给力。

《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。

挺好看的一本书，还挺有意思的。

可以的，发给我朋友了 有点搞笑

感觉真的不错，多读书有益健康

好书，好内容，好包装，很喜欢

这本书还是写的比较通俗易懂，案例也不错，研究心理学的人可以看看。

京东发货就是这么快，昨天下单，今天到了。非常好，一直信任京东。

很喜欢在京东上买书，都是我精挑细选的书，太多还没看，简介不错，应该不会让我失望的

618活动挺便宜的，虽然赶不上之前的二五折，这个三三折也不错，买了很多，慢慢看吧，物流也很快，大部分都有塑封，自营的应该都是正版，可以放心

很早就想买了，618咬牙买了。300减100还不错。

给你寄您公民红命苦KKK可饿了了乐克乐克饿了乐克乐克饿了可乐鸡给你寄您公民红命苦KKK可饿了了乐克乐克饿了乐克乐克饿了可乐鸡

一直在京东自营买书，不只是速度快，更不用担心是不是正版问题，一直支持京东自营

还没来得及看，给单位买的，以后慢慢看吧，哈哈！

京东的物流一如既往的好，书的质量也挺不错，618，还有活动，性价比超高

东西收到了~，是正品，质量很好，价格也不错，包装很好~，运送过来也没有磕碰，配送速度给力，京东快递小哥服务态度好，下次还来买，推荐给大家哦~~

在实体店精挑细选图书，在京东商城放入购物车，等待大促，大量屯书，京东送货快，售后方便快捷又无后顾之忧。大爱京东。

商品非常好 物流速度很快 商品非常好 物流速度很快

文笔不错，值得一看，书中很多自身事例描述，很容易激发兴趣往下读，给五分

一篇文章推荐。很好的一本书。

高层次的鸡汤，丰富一下自己的眼界，看看别人的说法，其他的也还好

封面挺好看的，内容嘛……

书还好的 纸张也不错 是正版 内容写的很棒

感谢快递师傅，这么热的天气准时送货，书是正版的，非常好，谢谢

回归自我的孤独感觉!

在京东上买书真的不错 速度快 价格低 品质还有保障 很满意!

不错，包装很好速度很快

书很好，大师之作。

挺棒的，书小小一本，但是这次是领了优惠券，买到手挺便宜的

京东购物体验好，正版书价格还合适。

内容还没有看，包装严实，京东物流实在是是在是太给力了，昨天下单今天就到了。纸张也不错，搞活动得时候买的.

感觉自己有点抑郁，希望看看书可以缓解

从治疗的进程一步步向前迈进，社交和健身一样，要多练习，多坚持，才能练一身社交的肌肉，除此无它捷径

好评，不是评论 都忘了买了这本书 惭愧

没怎么看懂，孤独可能不适合我的健康

家里的书基本都是在京东买的，希望多多搞活动多多放券

质量很好，买了很多，一本一本看

好书，满减囤的，京东诚意满满啊

朋友检查出来抑郁症，送给他的！

非常不错的书，写的很好，以后还会再来光顾此店的！

京东买书 省时省力省钱省心 一活动就忍不住剁手

活动价比平时实惠很多。比书店便宜的更多。太好了。

人民邮电出版社的心理学书籍都是经典，很值得研读。

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

vWB比较纠结那你困了批发短发图

不错，不错 ，不错，不错的书。

很优惠，开卷有益，棒棒哒

送货快，小哥很给力，还可以吧

书很好，正在学习研究中，很赞

没读，应该可以吧.....

[与痛共舞：慢性疼痛的身心疗法（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](#)