解忧小铺



解忧小铺_下载链接1_

著者:[美] 马丁·罗斯曼(Martin Rossman M.D.) 著,郑超凡译

解忧小铺_下载链接1

标签

评论

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!

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

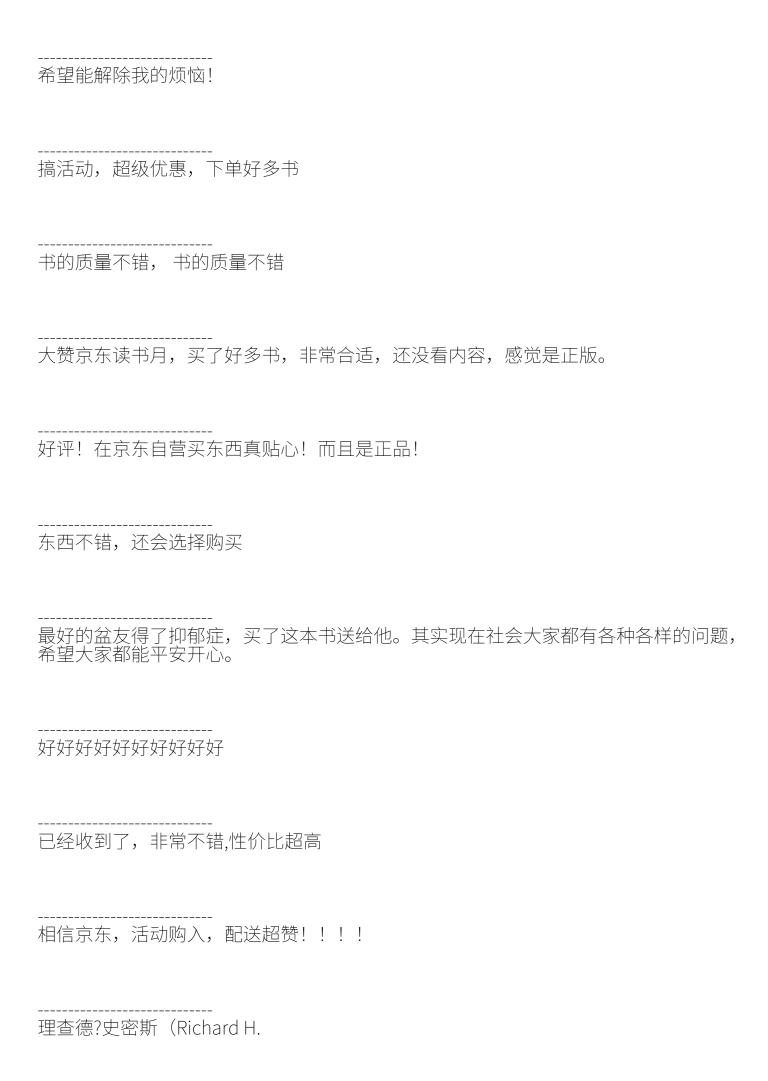
我是puls,我骄傲,经常网购,总有大量包裹收,感觉写评语花掉了大量的时间和精力,所以在一段时间里,我总是不去评价,或者是随便写,但是我又总觉得好像对不住那些辛勤工作仓管,客服,老板,于是我写下这一小段话给我觉得的卖家,能拿到五星好评卖家的宝贝评价,以示感谢。

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。

好书。非常喜欢了。打折买的。还好还好哈

------非常好

好评! 但愿自己能重新变回阳光、简单、童真、正能量
 人民邮电出版社的心理学书籍都是经典,很值得研读。



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。
 囤货还没有使用囤货还没有使用
非常满意的购书,京东自营值得信赖。下次降价再购

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!

收到货了,快递小哥中午送过来,怕打扰我休息,就发信息告诉我放在保安室了,让我有问题联系他,额额,不错。书翻了一下,纸质不是那种很顺滑的,内容还没认真看。

不错的书,已经认真看过一遍了。

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

最开心的事情莫过于在京东购书啦,希望京东每个月都有购书优惠活动,唯有读书可以让心灵得到净化和成长,这次买得好几本书都是大难啃,放在床头慢慢看。

*

和极心理学奠基人、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。这本书挺好,希望有收获

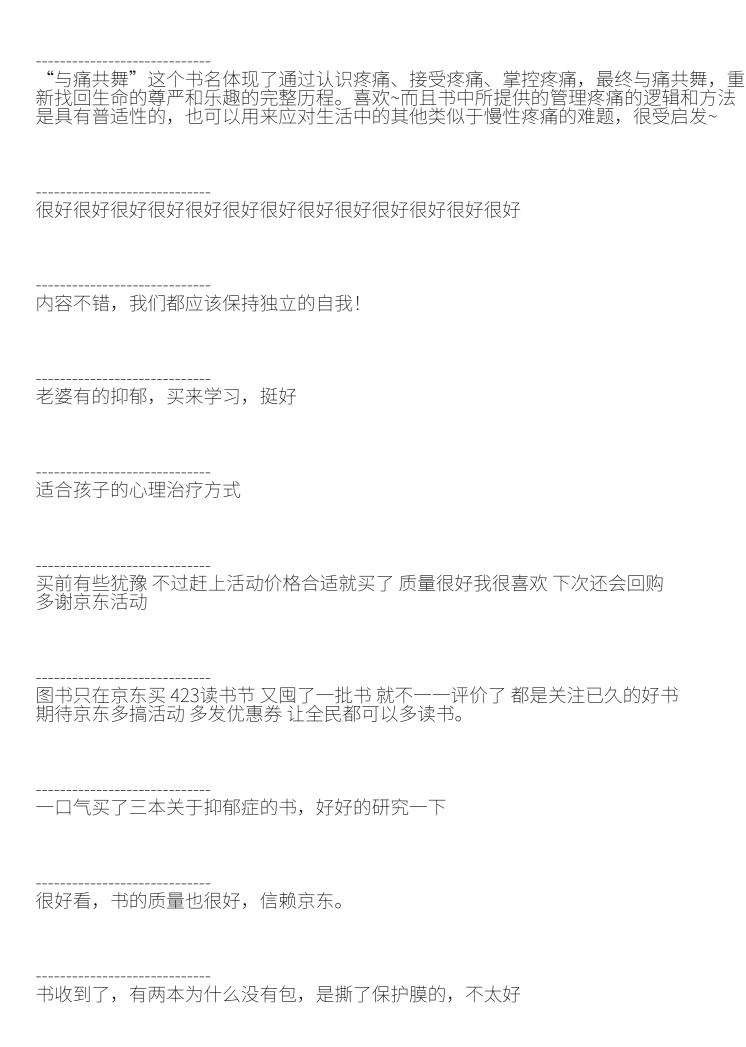
送货相当的快,很满意。包装也不错。送货相当的快,很满意。包装也不错。送货相当的快,很满意。包装也不错。送货相当的快,很满意。包装也不错。送货相当的快,很满意。包装也不错。送货相当的快,很满意。包装也不错。送货相当的快,很满意。包装也不错。送货相当的快,很满意。包装也不错。送货相当的快,很满意。包装也不错。送货相当的快,很满意。包装也不错。

比想象中的要薄一些,不过内容印刷质量都挺不错的,最近一直在京东买东西,挺满意

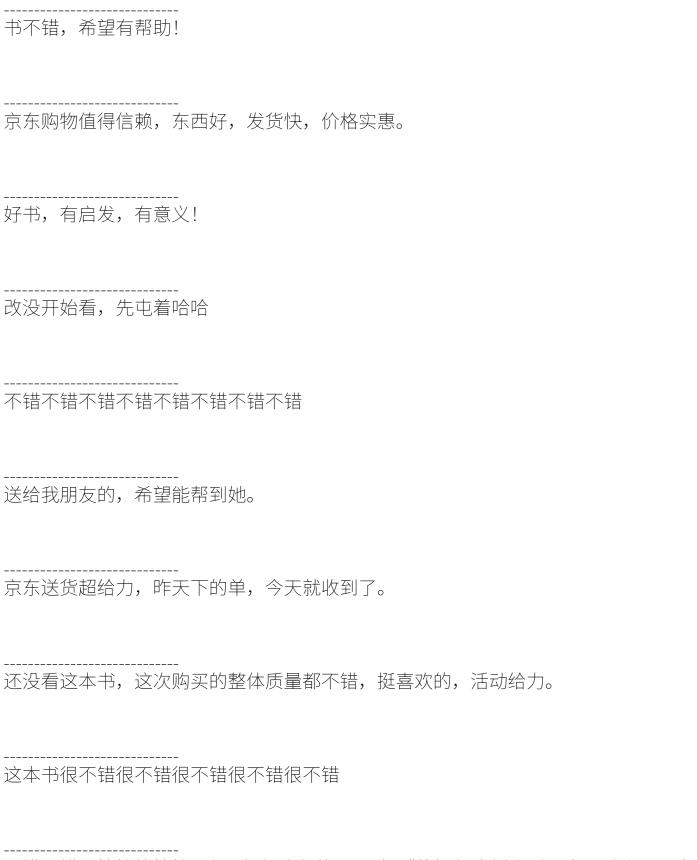
 618的价格十分美丽,比平时便宜很多,非常满意!

送货还算快,态度也不错,就是京东在做活动之前能不能不涨价?能不能多预备一些书?很多好书一做活动就是没货。希望618能够改进!送货还算快,态度也不错,就是京东在做活动之前能不能不涨价?能不能多预备一些书?很多好书一做活动就是没货。希望618能够改进!

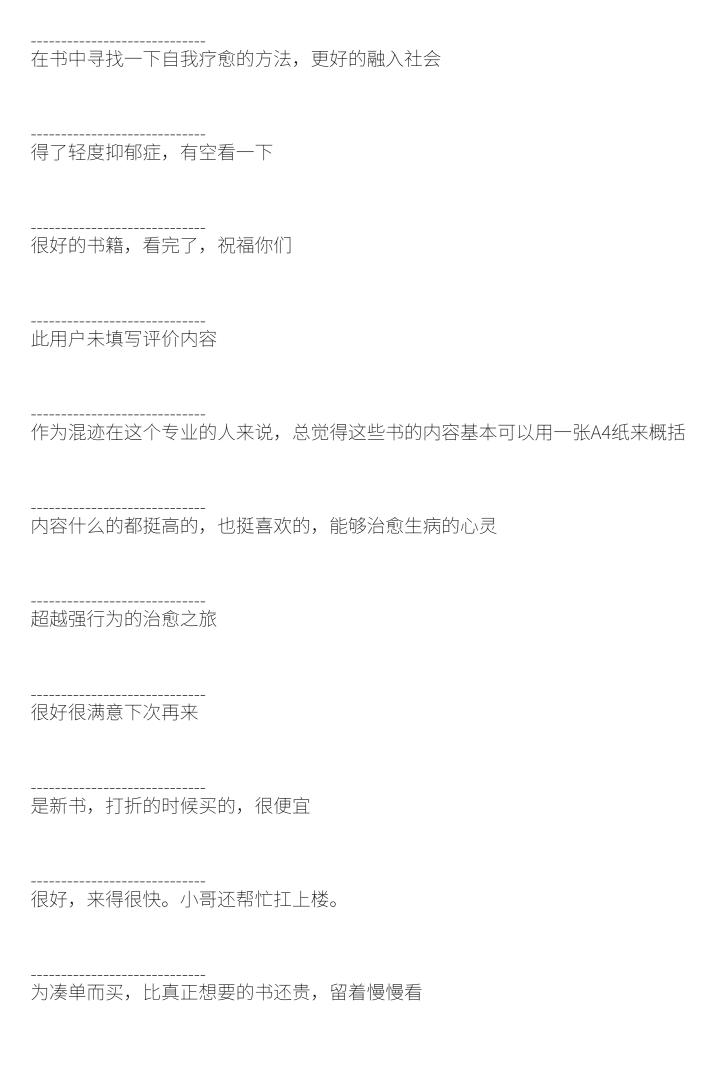
618的时候买的书了,很好很好,都是想看的,平时屯的货
如今人们普遍处于亚健康状态,很多人都饱受疼痛的困扰。这本书讲述了认识疼痛、接受疼痛、掌控疼痛,最终与痛共舞,重新找回生命的尊严和乐趣的完整历程。书中的例子读起来很有共鸣,方法将得很详细,而且书中所提供的管理疼痛的逻辑和方法是具有普适性的,很受启发~



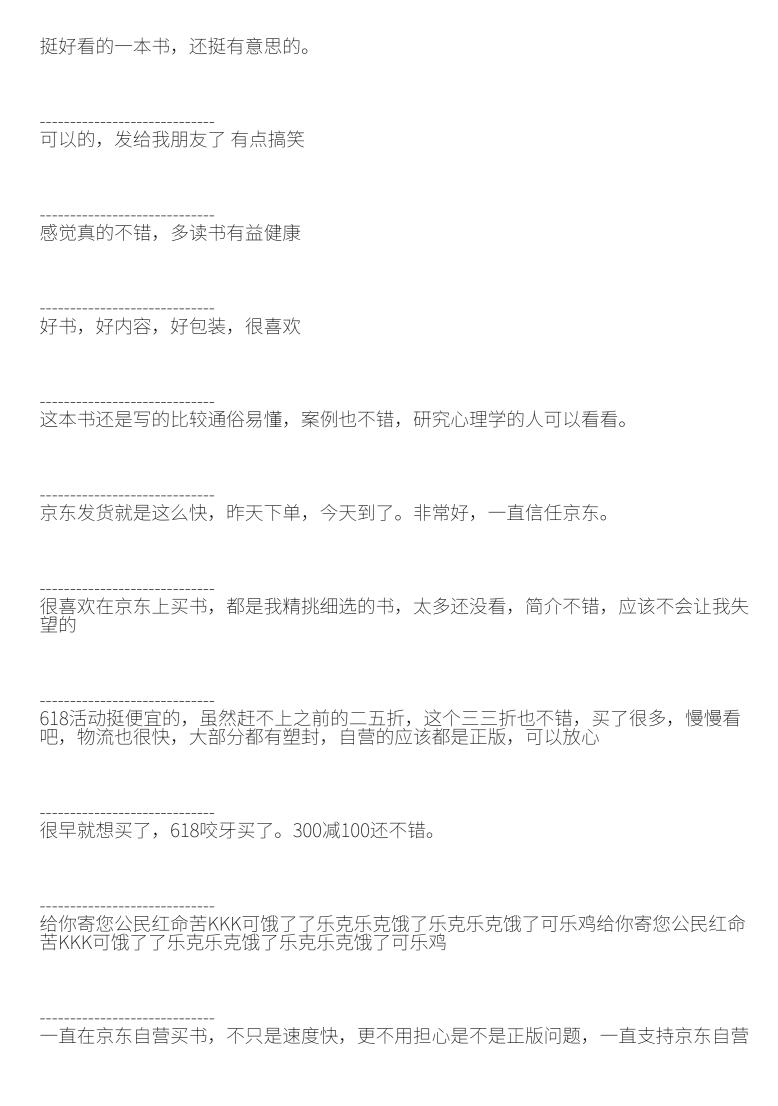
非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好

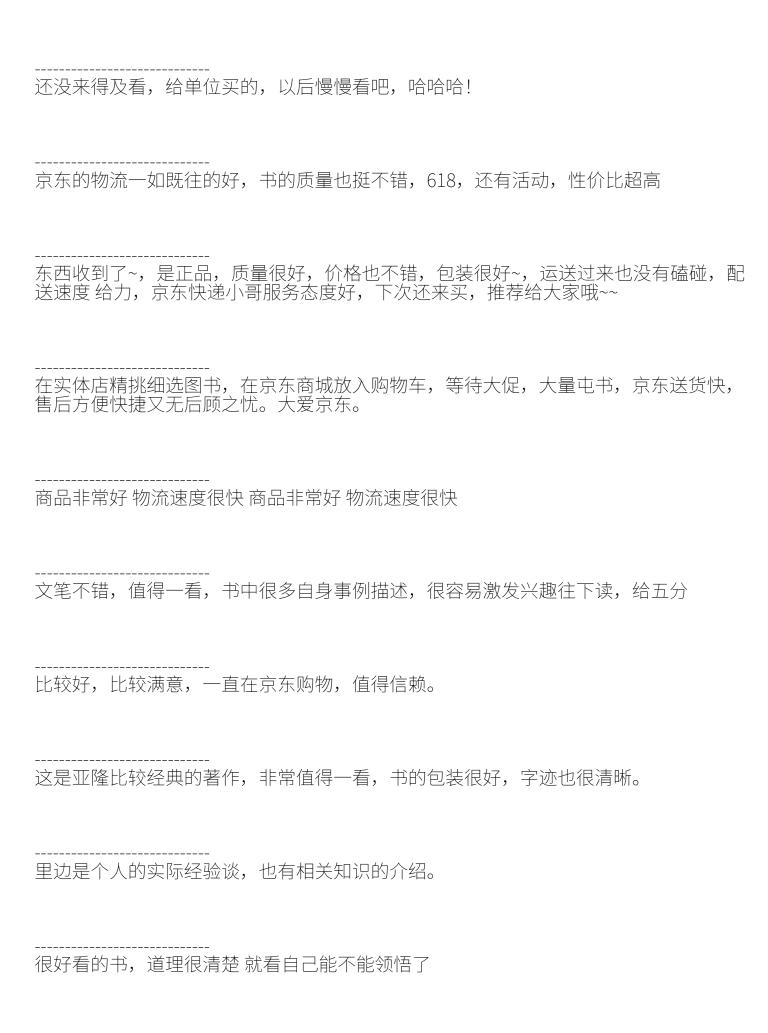


不错不错,快快快快快!经4次自杀未遂以及5年"的抑郁症折磨后,考恩踏上了一条异常艰难的重生之旅,后来成功地摆脱了危机。为了帮助更多的人,他写出了《我战胜了抑郁症》一书。如果患有抑郁症或双相障碍,请记住你并不孤独。《我战胜了抑郁症:九个抑郁症患者真实感人的自愈故事》收录了美国前众议员肯尼迪、英国



相当好的啊,送货速度非常快的啊。
书好小啊!哪值这个钱,希望内容好点
物流非常给力,书的质量也很好,好评?
女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子
内容详实,很有借鉴意义,值得一读!
《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。有亨德森看来,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。





 挺棒的,书小小一本,但是这次是领了优惠券,买到手挺便宜的

好评,不是评论都忘了买了这本书惭愧
 看看写的是什么,看完再说。增加正能量。

书评

解忧小铺_下载链接1_