

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

非常好????棒????棒????棒????棒????棒????棒????棒????棒????棒! 非常好????棒????棒????棒??
??棒????棒????棒????棒????棒! 非常好????棒????棒????棒????棒????棒????棒????棒????棒????
棒! 非常好????棒????棒????棒????棒????棒????棒????棒????棒????棒!

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

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。

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。

垃圾的要死完全没用

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。

好好好好好好好好好好好好好好好好好好

关于生命必须知道的真相，内容新奇，引人思考，京东物流，值得信赖。

九位抑郁症患者真实感人的自愈故事---让我慢慢读来

愿每一个人都可以学会好好对待自己！

发货快送货也快，包装很好，书籍是全新的，很满意！常年在京东上买书，没遇到过盗版或者是有质量问题的书。所以一直很信赖京东，呵呵！2018年祝愿京东越来越好…
…

好评！但愿自己能重新变回阳光、简单、童真、正能量

这个社会，压力无处不在，抑郁者太普遍，处理不好就会让生活陷入恶性循环，人越来越丧，甚至生病得癌，人生直接被判死刑。买书的初衷是学会把负能量消化掉，因为万事万物都有方法可以去改变它。这本书有专业点，也有故事案例，感觉值得一看。

人民邮电出版社的心理学书籍都是经典，很值得研读。

你也走了很远的路吧。

很好的一本书，读起来让人心思宁静，不愧如其名，解忧小铺，真的能解忧

在看，有收获，坚持看完！

认知行为疗法是目前治疗焦虑抑郁最有效的疗法

先说包装吧，很不错，有塑封，这次终于用盒子给我包装来的，品相完整，纸质很好，印刷清晰。至于内容就自己去看咯，见仁见智，个人觉得还不错！快递小哥态度很好，京东快递就没有让我失望过，点个赞

很好更好很好很好很好很好很好很好很好

色彩很治愈，希望对我有帮助

希望能解除我的烦恼!

搞活动，超级优惠，下单好多书

书的质量不错， 书的质量不错

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。

好评！在京东自营买东西真贴心！而且是正品！

东西不错，还会选择购买

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。

好好好好好好好好好好

已经收到了，非常不错,性价比超高

相信京东，活动购入，配送超赞！！！！

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。

挺好的，联系购买，推荐，好好好

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！

给父亲买的，应该不错

囤货还没有使用囤货还没有使用

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

和此卖家交流，不由得精神为之一振，我在京东买了这么多年，所谓阅商无数，但与卖家您交流，我只想说，老板您实在是太好了，您的高尚情操太让人感动了，本人对此卖家之仰慕如滔滔江水连绵不绝，海枯石烂，天崩地裂，永不变心。交易成功后，我的心情久久不能平静，自古英雄出少年，卖家年纪轻轻，就有经天纬地之才，定国安邦之智。

非常满意的购书，京东自营值得信赖。下次降价再购

觉得还可以，也许还可以

希望对自己有帮助

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。

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

的

据说不错，买来看看！！！！

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。

很好的一本书 好看 收到书很开心 快递小哥很辛苦 棒棒哒 谢谢京东的活动给了老百姓实惠

这次读书节买了很多书，质量都很棒，物流也很快捷，满意。

618的价格十分美丽，比平时便宜很多，非常满意！

这次买了很多书 超级喜欢 非常满意 物流也给力

非常好，物流快，相当的满意，也推荐给朋友们了

又是一堆书，好好努力争取下次大减价前看完

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！

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

这是我要的。质量好，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。

618的时候买的书了，很好很好，都是想看的，平时屯的货

这本书的作者真的挺专业也挺诚恳的。专业是因为她确实是美国挺著名的内科医生和疼痛管理专家，所以整本书的框架和内容非常扎实合理；而我透过文字感受到的那种诚恳大概是因为作者本身也曾饱受慢性疼痛的折磨（她一开始便在前言中自嘲说：“疼痛管理专家患上了慢性疼痛”），而她又在这多年的执业生涯中接触过大量疼痛病人，她真的疼过，所以懂得。她理解疼痛患者的感受，也明白疼痛的人需要什么样的帮助。这很难得。

发货真的很快，包装的很好，四个角都没有破损，很满意的购物体验

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~

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

“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~

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。

一口气买了三本关于抑郁症的书，好好的研究一下

很好看，书的质量也很好，信赖京东。

书收到了，有两本为什么没有包，是撕了保护膜的，不太好

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非常好

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？

物流是真的快，书看起来也没啥问题

算是一种跑步的启动仪式吧，从理论入手，再联系实践

很好的书，值得去读，人生在世，应该好好的读书，送货快，京东直营全五星好评！

书的质量非常的好，正版无疑，物流也非常给力，速度快。

书不错，希望有帮助！

京东购物值得信赖，东西好，发货快，价格实惠。

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

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。

这本书很不错很不错很不错很不错很不错

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

在书中寻找一下自我疗愈的方法，更好的融入社会

得了轻度抑郁症，有空看一下

很好的书籍，看完了，祝福你们

此用户未填写评价内容

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

内容什么的都挺高的，也挺喜欢的，能够治愈生病的心灵

超越强行为的治愈之旅

很好很满意下次再来

是新书，打折的时候买的，很便宜

很好，来得很快。小哥还帮忙扛上楼。

为凑单而买，比真正想要的书还贵，留着慢慢看

儿子忙着高考还没有时间看，等看完再来评价

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

书还好的 纸张也不错 是正版 内容写的很棒

回归自我的孤独感觉!

不错，包装很好速度很快

书很好，大师之作。

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。?

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!

希望有用吧有用吧有用吧!!!

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!

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

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。

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

好好好好好好好好

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。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

比较好，比较满意，一直在京东购物，值得信赖。

这是亚隆比较经典的著作，非常值得一看，书的包装很好，字迹也很清晰。

里边是个人的实际经验谈，也有相关知识的介绍。

很好看的书，道理很清楚 就看自己能不能领悟了

618屯书，没刹住车，有点多了，慢慢看吧！

孤独是一种常见的情绪，经典再版，人文与专业的完美结合，有思想的人不得不读

从名字来看还是挺有意思的，内容还没有看。

还没有读，挺贵的。包装挺一般，就看内容了

价格实惠，东西不错，材料很好，谢谢老板

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

挺大的一本书，好好学习，跟自己好好和解

宝贝下午已经收到，看了部分，这是一本非常不错的书，很棒！

一直在京东买书，很不错的精神食粮

看看写的是什麼，看完再说。增加正能量。

一直在京东商城买图书，书的质量还不错。

啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦

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。

这本书拿到还没有看，不过c
bt的输入其实启发现都是不错的，因为他，都是基于很多的研究

[解忧小铺_下载链接1](#)

书评

[解忧小铺_下载链接1_](#)