

高敏感是种天赋 拯救全球15亿人的心灵之书



[高敏感是种天赋 拯救全球15亿人的心灵之书_下载链接1](#)

著者:[丹麦] 伊尔斯·桑德 著

[高敏感是种天赋 拯救全球15亿人的心灵之书_下载链接1](#)

标签

评论

还没看。。。。。。。。

我们那些共同的记忆，是最好的下酒菜。

1.刚才买水果，问老板：这水果甜不甜？

老板教育了我一番：这问题就跟你问男朋友你爱不爱你一样，一点意义没有。你见过哪个老板说不甜的？哪个男朋友说不爱的？你拿个柠檬我也会跟你说甜你信不信？

我。。。2.老公是开出租车的，这天回家后，和我说起了一件奇怪的事情。

老公：“今天拉了一个妹纸，到达终点后，妹纸说没钱付车费，叫我跟她一起玩车震抵车费。”我：“你答应了吗？”老公：“没有。”我：“这还差不多，否则。。。 ”

老公：“我才没有这么傻！上次我也遇到过同样的情况，当时我心想，有这么好的事情，当然要答应了。谁知干到一半，突然冒出来三个强壮的男人，当场把我捉了，敲诈了我五千。。。 ”

3.今天朋友开车送我回家，上车后习惯性的点了一根烟，朋友一把把我烟掐掉，来了句：“车上别抽烟，会有烟味。”我特么一巴掌把他扇下去了，电瓶车有你妹的烟味！

又是一堆，在京东买书有几个年头了，感觉还可以。

内容丰富，图文并茂，真的很适合性格很敏感的人群看。京东本地配的货质量还是挺好的。

书收到，质量好，已阅读一半了，送货快，放假不无聊了，精神食粮。

装订不错，印刷、纸张也ok，正版。书的内容请参考介绍。物流很快。

我就这么说吧，没有人能抵抗住抖森的绅士风度。这种绅士风度就像融在他血里，刻在他骨子里，这人真的该有多聪明才会把圆滑变成习惯……每次一打算出坑就被无情拉回坑，哭着感叹他人真的是太好了，怎么会有这么好的人

这是我想要的书，我喜爱它，它对于过上积极快乐的生活是有益的。这套书印刷质量很好，封面独特，内容充实，是值得购买的一件商品。物流迅速，我感觉十分满意。

朋友从台湾带了这本书回来，很有启发，所以看到简体版的时候就果断下手。

被封面的设计个书名吸引了，人都有多面性，很好奇书的内容，买来仔细品读一下，活动价很给力，满意！

双十一，希望能够喜欢，京东自营还是挺给力，一如既往活动买一堆

包装很好 完好无损 一般都会在京东买书 方便快捷

送货超快，快递员很负责，东西很好

全五星好评！！ 以下言论不针对本店！
京东自营确实没有什么好说的，很好，你是上帝，在那死宝你不是，卖家也不是，上帝是小二。本来上帝是小二也很好，但前提必须是公平公正的。
问题是你经常会遇到受贿的上帝和弱智的上帝。京东外驻店让京东来当上帝，有时也会有这样的，虽然态度好点，但是更磨蹭。遇到必有一方是马扁子的情况，我推荐的处理方法：
商家在咕咚里和卖家说一句：他们保证发的货是没问题的，马扁子不得好死。（运输途中的问题都不算他的）
买家也在咕咚里和他说一句：他们发的货有问题，马扁子不得好死。
这样我什么补偿都不要了，这样无论马扁子是谁，马扁子也高兴，马扁成功了，受害者也高兴，心里有个安慰、京东也高兴，圆满处理。

本书作者是一名心理咨询师兼神学家，还曾是一名教区牧师。她也将自己定义为高度敏感型人格，也曾为此苦苦挣扎。因为她无法适应周围的快节奏生活，甚至在尝试的过程中失去了平衡。如今，她已经找到不错的方法来让自己敏感的神经系统得以放松，并充分利用这种敏感的天赋感知快乐。

挺不错的，感觉打发时间是挺不错的选择，还是新的可以，嗯嗯????????????

挺不错，这几套书除了褶皱那本近代史，其他都完好，包装上再上点心吧。

囤货，还没看，特意使用过后才来评价，京东的物品确实质量比较好，物流速度让人非常满意，已经成了京东忠实客户，导致自己花钱越来越多，经常为了凑单买一堆东西回来。不过总体来说比较实惠实用。

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买基本明天就可以送到；我为什么每个商品的评价都一样，因为我在京东买的东西太多太多了，来不及挣评价京豆，所以我选择批处理评价内容。在京东购物这么久，有买到很好的产品，偶尔也有买到比较糟糕的产品，但是好在糟糕的基本都能退，所以如果你能看到评价，就是这个产品还是挺靠谱的。

好喜欢，正版、跟想象的一样

读书让人安静，读书让人思考。安静是生产力，思考是行动力。
在读书声里没有无聊，在世事纷扰中自有桃源。千书易取，良书难求。
香茗一杯，书渡闲情。斯是好书，值得推荐。个在滋味，无以细述。
一生不可以将就，因这好书。

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

搞活动买的！还没看！等事情忙完闲下来的时候慢慢看！挺好的！

京东钻石Plus会员许多年了，可是从来都懒得评价。自从知道京豆可以抵现，后悔不已，实在不知浪费了多少京豆，于是存了这条信息方便评论拿京豆。如果贴了这条长评论，说明我对这款产品总体还是满意的。

东西是双十一活动抢购的，600减400，算下来3折左右，超级划算

很好，包装变好了，满意。

看了一部分，感觉就是在说我自己，还不错！

书入手后就看了，插画很有安逸的感觉，很符合我的风格。书里面的内容后续会细细品读。纸质很赞，这种书可以做成精装的会更有阅读的感觉。之前犹豫了很久，不过决定还是正确的。

书昨天晚上下的单今天中午就到了，可谓神速，包装没有任何的破损，很满意

非常实惠非常满意
京东自营商品值得信赖和推荐！比实体店便宜多了！物流给力送到家！

书挺好的，多提升自己的修养，让自己变的更好

看到简介觉得很像现在的自己就买来看一下了

宝贝不错，值得购买，值得信赖，值得关注，值得拥有，买了好多书，质量挺好的，到货很快

好书，好书，正适合我的口味、性格

此用户未填写评价内容

大部分的书籍都是在京东买的，主要是觉得质量不错，本人也很爱好看心理类型的书籍，喜欢这方面的可以看看！

书本很好，物流也很快

我我hhhhdadvhjggggh亲亲亲亲亲亲亲亲亲亲亲亲亲亲亲亲亲亲亲亲

敏感的人很多，在意别人眼光的人也很多，关键是自我准则是不是坚定

搞活动，价格很实惠，但是物流慢了，晚了好几天，书还没看。

朋友介绍的，希望看得下去，哈哈

为了凑单买的 还没看

第一次在京东平台上买书，比预期的好。

已经在读了 感觉很快会读完

让自己的弱点变成优点

都好看都看过打个卡打个卡搭嘎开大更卡搭嘎开大更卡搭嘎老大了哈到啦回答好啦到啦
回答好啦对呀老大呀老大好啦打卡个打卡个打卡干撒更卡

第一次在京东上买书，感觉还可以

哎呦，不错哦，棒棒哒，好评妥妥的了！

东西很好，我很喜欢，还会再买

质量很好，包装完好，速度快

书的纸质不错 刚打开看看 应该内容挺不错的

物美价廉，包装精美，速度快

我消费京东数年，此物与众皆不同。

很棒啊，再买一套送朋友

一本好书，自我问题的良药

书不错书不错书不错书不错书不错书不错书不错书不错书不错书不错

第二天就送到了，京东一直是首选！

一起买了七本，活到老学到老，满意

书的质量非常好，一口气买了很多书，非常满意，内容还有待慢慢看，都是谷声熊公众账号推荐的书，慢慢充实自己咯～

书很好呀 喜欢的可以下单哟

包子曰：买书如山倒，读书如抽丝，我不在乎涨价，就怕下架。感恩京东让我能在大促抢到书！

非常非常好，质量杠杠滴！？

最近趁着满减，还有99十本，买了一大堆书，家里都快要放不下了。一直在网上买东西，买了后往往会忘记评价，用统一评语既不用浪费时间写评价又不会浪费得积分的机会。这段文字表示商品很好，没有问题，正是我想要的，用得合适。如果不好，我就会另外说明了，就这样，祝大家购物愉快！

去年5月份儿在当当，亚马逊，京东和下来。买啦500本书，结果发现论价格的话，京东最有优势。找专业书不看价格的话，亚马逊最有优势，当当就是杂货铺。支持京东。

618活动入手好多图书，物流一如既往的快，简单看了一下各书包装，没有破损，很开心，因未拆封不知内部纸张情况。具体书籍尚未研读，后续追加评价。

速度快，包装好，放在公司的书架区刚刚好。

还没看，不过产品包装不错，快递也不错，虽然赶上活动，但，配送都一如既往地快捷！

很好的一本书，我很喜欢

看完啦，感觉书不是特别专业，主要是从作者个人出发给出的小建议什么的，像是好朋友之间的谈心？？？不能彻底解决问题，不过对舒缓情绪有所帮助。

囤着和大家分享看，多看些纸质书找到当年上学的感觉，手机玩太多也要治治自己！读些类似于心理解毒的，有助于谅解自己了解他人

京东上买书的体验都很不错。习惯在京东购书。书的内容可在简介里面看。读你感兴趣的，买你喜欢的书。精读泛读自己决定。

[illegible]

书很好加入群，高效速读书友1群193666605和高效和快速阅读书友群182166669讨论下。

听朋友介绍买来看看，了解什么是高敏感，知道怎么能改进或克服一些不够积极的心态，怎么会出现高敏感

不错，挺好的，非常好，配送也给力，主要是方便啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊

虔诚的礼赞，深邃的哀鸣，字字真言，句句真情，倾诉悲欢，度量得失，小作者以诗人的语言，哲人的眼光给课堂量体裁衣。整篇文章犹如一座充满艺术魄力的雕塑，博大而沉厚，雄强而刚健，质朴而自然，反映了小作者高超的语言驾驭能力厚实的心智和敏锐的灵光。精美的语言严谨的结构深刻的思辨广博的见识，无不令人赏心悦目。

好喝啊，味道不错，信任京东，大家都喜欢，好评。1

京东活动很给力，书折后很便宜，质量好，颜色鲜，物流快，支持网上购书，不出门也能买到满意的书

买书如山倒 看书没时候 这本书也不知道三年内我能不能看完

一直在京东买书，不仅都是正版书而且价格非常划算，书的定价打五折再叠加满减券相当于2~3折一本书！

给力啊，京东，买了很多实惠的东西，质量很不错，节约不少啊，谢谢！

京东质量值得信赖，很满意的一次购物。值得购买。

捉迷藏 你在窗帘后 衣柜中 床底下 我都看不见 只有 到你心里去找 我才能看得见

书的质量不错，很开心的一次购物。物流很快，快递员服务非常好。

唉，书字大行稀，空白也比较多，作者的思路一般，治愈作用有。

书很好，包装也很好。很开心买到这样的书。

静好听书上听到，我情商太低了，买来看看

好看 基本上确定自己是高敏感型的人儿了

书是精神食粮，不可能缺少的，这本书是非常不错的，建议读读。

还没看 包装无损 刚买来就借给同学看了 想帮帮她 希望对她有帮助吧

满100减50的活动很棒，需要大量这样的活动，看到原版的书籍

★“部分心理学”（IFS）是现代心理学革命性和创造性的发展，具有划时代的意义。因为“部分心理学”以一个不以病态和带偏见的视角来看待包括自己在内的任何人的种种经历和精神状态；帮助我们看到生命的充实丰盈和希望，而不是让抑郁、焦虑、愤怒、恐惧、悲伤、羞愧的情绪影响自己的生活。

★部分心理学中的心理自我疗愈方法（IFS）已成为美国国家医疗系统认可的疗法，也是美国医疗保险系统认可支付医疗费用的治疗方法。

★革命性的观点和方法帮助遭受各种人生困扰的人迅速走出困境：
我们所有所谓负面情绪都是我们的亲人，是来帮助我们成长的。

为什么大部分的人都活在平静的绝望之中，因为我们看不到自己内心脆弱部分的重要价值，不知道这些“脆弱”是未被开发的钻石，实际上，我们现在所拥有的，比我们以为拥有的要多得多……★拥有以下品质，你的人生就就不再丑陋

平静：不受任何情绪的伤害 清晰：不受极端想法的影响

好奇心：对内心的坏情绪保持好奇 关怀：一切感同身受

自信：我们不是一个孤立的波浪，而是大海的一部分

勇气：我们可以强而有力，却不带任何评判

一次下单13本，准备好好补补脑，期待遇见更好的自己。

公关部和健健康康过和健健康康开个红包吧

挺好的一本书，读了一部分，感觉还好

京东活动99元10件 挺优惠的 都是全新的 纸质还不错 有需要会继续回购 希望活动多多

这本书非常好的，内容超值，下次还要来京东买，书是正版的，而且物流贼快，哈哈哈哈哈哈，我爱京东，京东爱我吗？

书的纸质不错 内容还行吧 有一定指导意义 佛教的那本太学术必须静下心来

了空前的高度。即便面临“跟随加息”的实际压力，中国金融业界和经济学学界却有越来越多这样的声音，认为“央行加息条件

非常棒的图书，值得认真阅读品味

京东商城物美价廉经济实惠物有所值

200减100，还有优惠券，京东买书优惠，就是书的包装差，容易碰角。

京东总是很给力，配送准时，商品质量有保证，售后有保障，客服很热情。五星好评！！！！

很喜欢这本书！解决了我很多困惑

拯救心灵之书，我女儿就是常觉得自己不够好，所以买来学习学习

质量很好，搞活动买的，太给力了。选京东准没有错吧

挺好的一本书 适合自认为内向的人看看

长期买书，送货快，还可以吧……

非常好，习惯在京东买东西，送货快，很合适

非常非常好，超级超级好，超级超级满意！下次还要很多很多！期待更好的东东！

这本书更多的像是心得感想交流，总体上还不错

快递依旧给力。包装不敢认同。就一层塑料袋薄膜加一个塑料袋。没有纸箱包裹。幸亏书没被挤压或破损。不过百的购物就这样轻视吗？

书的内容很好，不用说，价格便宜。

京东自营，办公用品，送货快。值得信赖…

还没有看 就等看完后再评论 主要比书店便宜点

还不错，就是贵了点?不过还是值得购买

图书很不错，挺好的，值得一读哦

正版，很棒，价格也合适，值得购买！

据说是本不错的书，好好研读一番

质量还好，快递方便，京东速度给五星

非常好的书，价格也非常合适，值得一看！

质量不错印刷质量精良，但是流水线下来的货品难免有漏印的瑕疵！可以接受，好评！

书的排版比较松散，没有想象中充实，但是京东物流很快很赞哈

9.9一本，很划算，只要几本，其他都是凑单。部分书是积压商品吧，很脏，很多灰。

我觉得挺好的，值得看，有空看看吧

物有所值，先放着，慢慢看！！！！

书很好，是正版，比书店优惠一些，已经看完了，很喜欢里面的内容，觉得很棒～

很好看的书，一直京东买书的

拿到了，快递确实快，书还没看，封面纸张不错

这本书朋友推荐的，感觉就像和自己在聊天一样～

我也是高敏感，现在才知道这是天赋，学一学

很不错，快递大哥也认真负责 书很完整，内容也好。

发货很快！很好！有点用！我最喜欢这本书

书有点枯燥啊感觉啊啊啊吧啊，。。。。。。。。

书收到了，是正品，内容丰富，启发性较强，值得一看

快递给力东西超值非常满意买东西还得上京东

书不错，没有折页，字迹也清晰，京东快递永远最快

3不错的书，性价比很好，搞活动一起买了慢慢研究。。。

只需把宝宝w从w不能反复v宝贝

一直在京东购买，值得信赖。

挺好的挺好的挺好的挺好的

正在看，买了好多书慢慢看

心理学作品，在学校附近的广场的西西弗书店逛看到的，然后就在网上买了，两本书加起来比在实体店节约30来块！

这本书说的很对，我的想法都知道！

好书，好看，好书，好看,好书，好看，好书，好看

书不错，印刷工整，送货也快，信东哥，得永生

京东618买的，99元十件很划算，书的质量也非常不错，物流很快……

好！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！

挺好的价格实惠东西不错最最最满意呢的就是发货和配送哦速度了

看书看书看书看书看书

包装很好，价格实惠，正品，以后常在京东买，。。

很棒的书 还没看 是正版 包装很好 好好读书啦

方便快捷，比较省心，不用担心品质会有问题

商品给力，价格便宜，质量很好，送货速度快~!

算是励志的书籍，字数不多。

商品总的来说可以，主要是别缺页，别有错别字，感觉还可以。

一本好书，看清自己也鼓舞人心

不错的书，蛮好的

不错，包装精美，送货快，还没看，看了再评。

挺好的 快递很给力 暂时没问题

很好的书 很喜欢 无损坏

我就是这种人格，这本书开启了我找到自己的大门

书是正品，还没读，希望对我有帮助！

很好哦，不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

此用户未及时评价，系统默认好评。

孩子们很喜欢看这种类型的书，包装很好，满意！

書很好！京東便宜很多，發貨也快

啊啊

买了很多慢慢看，买书，京东一如既往的好

不错的书，质量很好，不过这次快递有点慢了

质量可以，值得这个价钱，下次还会购物

哈哈，秒杀特价，超值超值，正品书籍，包装完好，物流超快，赞

很实用的书 一直信赖京东 好评 下次还来

不错 印刷精美 读了收获匪浅！

好的产品，总体而言相对给力吧

活到老，学到老。好好学习，天天向上

很好，很强大。京东快递送货速度可以。

书本收到了 蛮好的 纸质很干净

宝贝很好很喜欢，下次继续购买，物流也很快

听说大于20圆的商品评论超过10个字就有机会获得京东豆

教你打破思维局限，翻转人生，告别脆弱，恐惧，迷失，学会分辨真正的自我。

看图片还以为好，大好厚的一本书呢，拿到以后发现挺小的

刚收到，物流很快，值得点赞！！！！

如果你是一个敏感的人，买来看看

鸡汤书，可以看一看，没事翻一翻

东西不错，挺好的，值得购买，啦啦啦

书写的不错，比较全

双十一买两百送一百买的，正品不错

[高敏感是种天赋 拯救全球15亿人的心灵之书_下载链接1](#)

书评

[高敏感是种天赋 拯救全球15亿人的心灵之书 下载链接1](#)