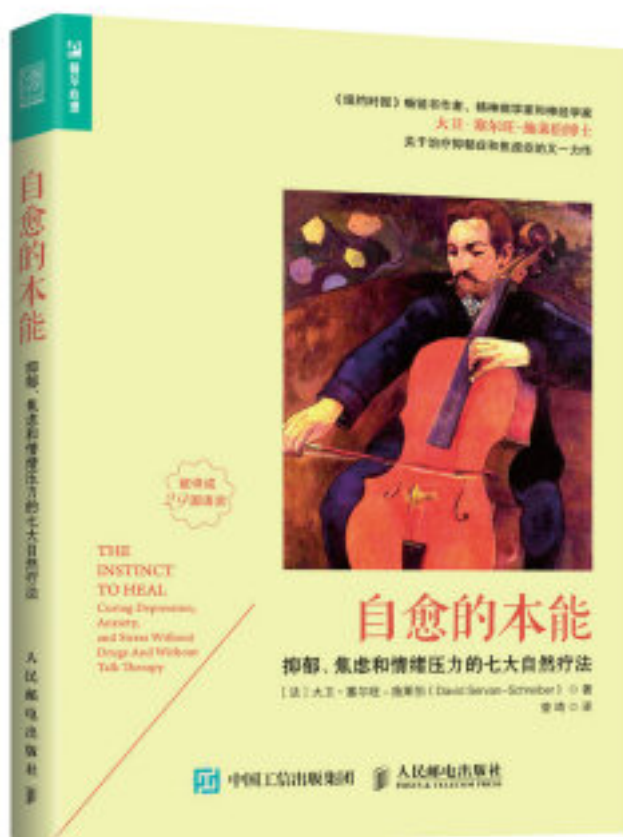


自愈的本能：抑郁、焦虑和情绪压力的七大自然疗法



[自愈的本能：抑郁、焦虑和情绪压力的七大自然疗法_下载链接1](#)

著者:[法] 大卫·塞尔旺-施莱伯 (David Servan-Schreiber) 著，曾琦 译

[自愈的本能：抑郁、焦虑和情绪压力的七大自然疗法_下载链接1](#)

标签

评论

书是朋友推荐，还没看，不过物流给力！

不错的书，很多不同的疗法，这是吸引我的地方，还没细看，但是有针灸的介绍可以试试

京东物流快 品质值得信赖

正版全新！非常满意的一次购物！

很好很好很好很好很好

挺经典的一本书，之前听过这个作者的一些研究，买来读了一下，里面的一些理论观点非常精辟，相当于心理治疗新的方法的科普书，如果了解心理学，可以深入阅读

读完之后收获颇丰，里面有许多对现代上班族来说比较常见的焦虑、抑郁有帮助的疗法，与一些刻板的疗法不同，主要从个体的角度出发的，并且有实际的例子不枯燥，值得一读。

包装完整，有塑封，印刷清晰，相信京东，满意！

书收到了，包装挺精致的，还没有开始看，刚收到货就降价了，还不价保

希望她快点好起来希望她快点好起来有个精彩的未来

京东买书，价格美丽，优惠多多，送货快，超赞！

好好拿金豆，认真凑字数。青山绿水就是金山银山。

好评，商品不错，是我想要的，京东的配送确实了不起，配送员师傅很好，耐心，速度很快时间准确，愉快的购物体验！

内容严谨值得推敲，针对的我们日常生活最常看的负面情绪，作者基于科学的立场，提出自然疗法，激发自身的治愈本能。

看目录还不错，买来看看，京东还挺周到的

物流速度快，服务态度好，很实用！

送人的_不知道内容怎么样

此用户未填写评价内容

写得不错，有一定用处。京东快递赞赞，

还没看，应该不错，一直在京东上买书。

挺好的，有很多实用性的建议，不错不错不错不错不错不错

满意的一次购物

有很多新概念和想法，值得一读

非常好的产品，价格实惠，质量精优，京东商城送货速度神闪电!

无用，无厘头。不值这个价。

很快产品不怎么好，发货

非常有帮助的一本书，很棒！

这书还以为是新上市的，其实是很多年前的书。

不错的购物体验，谢谢京东强哥

塑料膜包装非常完整，还没有打开，但感觉纸质应该很好，是我想要的感觉，非常喜欢

已经在京东买了超级多书了，呵

书不错，有时间慢慢看，有用。

买的?书可以，京东的服务就有待提升。

不错的书，值得一看，可以平复心情，调节心态！

很棒的书，印刷精美无异味，而且送货速度很快噢！

是正版，不错已经在看了

在一起的时候不要忘记自己最初梦想

书非常不错，内容实用，操作性强。

非常好，超神速。书不错。

挺好的挺好的挺好的嗯

内容不错，价格不贵，好！

书不错，服务不错，快递不错

包装完整，配送及时，以及一如既往地必须为京东小弟点赞！

治病救命的书，马上看起来。

这本书很不错，感觉态度很严谨，又有建设性个操作性，在看第二遍了。

是一本很好的解决心里焦虑参考书，直得一读。

非常不错！非常不错！

好

非常好的书，读完会有很多收获，适合专业学习

每年最吸引我的，就是京东双11的购书优惠，600-400，大爱

包装有塑封，内容很好。纸质一般，是否为正版不做评价

包装很好，书还没有拆，但是非常非常喜欢！推荐给大家！

很好看啊，看样子就喜欢，今天是个好日子，哈哈哈哈哈。

包装完好，送货及时，满意！

一如既往的送货速度，好！

口碑很好，但愿能解我心结

里面的方法很实用

书本质量很好，京东服务到位。

质量不错，快递给力，服务好

我们渴望找到新的方法面对社会环境中压力带来的伤害和痛苦，这本书中解释了抑郁、焦虑产生的身体机制，介绍了激发自愈本能的七大自然疗法。让我们从中找到希望。

京东图书质量没的说，价格低，物流快。书的内容”经典。

内容很精彩，推荐！

书很不错，内容很实用～

包装简单，还算完好无损！

不错厉害好用还可以真的不错

还木有看，先摆在书架上了，囤货，哈哈

京东物流就是快，商品质量挺好

听说朋友说这是心理学必读的作品，内容五颗星，果断下单！品相完美，看着非常精致，还多买来送给朋友。经典作品总是更有盼头

是正版 书质量很嗨

得努力学习努力

很好很好的宝贝，能看一阵子了

不错不错不错不错不错不错

还没看，治疗自己的情绪，应该还可以，习惯好评

不错不错，京东物流速度快，售后完善，相信京东！

还行。没看完。不过印刷挺好的。

内容还未看，不过品相和服务都不错。

书不错，一口气买了多本，好好看，汲取营养

在人们的生活中，无论是劳动还是运动，每个人都会有身体疲劳的时候，这时，要做的就是洗个热水澡来缓解疲惫。身体的疲惫只需要洗个热水澡，好好睡上一觉，身体很快恢复活力。可是，殊不知，在因为工作和生活的压力下，人们会不知不觉产生了心灵的疲惫，这时，同样需要洗个热水澡。但这里的“热水澡”用的不是水，而是“七大自然疗法”。因压力而引起的抑郁、焦虑，会使人情绪低落，这种伤害与痛苦让人苦不堪言。今天，读到大卫博士的《自愈的本能》让人耳目一新。首先，作者给出了“一种新的情绪药”，而这种药恰恰是无需用药，他从转折点，现状堪忧，一种不同的方法来阐述了这种疗法的特点。接着又从一个精神病学家和神经学家的视角阐述了神经生物学中的缺憾：左右脑难以协调。情感交流，用心倾听，给心脏洗个澡。学会自愈的本能。

我的退款咋还没收到啊？

今天我看到的这本由法国作家大卫·赛尔旺-施莱伯编写的《自愈的本能》的时候，发现作者在这本书中提到的关于处理我们自身产生的这些负面情绪的方法，提出的是自然疗法，没有通过现在常见的各种各样的药物疗法，而是采取的是类似养生的疗法。这本书所倡导的这些手段，如眼动运动疗法（EMDR），光疗法和针灸法等，可以说这些手段对于国人来说，其接受度都比较大。可能其中的EMDR方法对于我们普通人来说还有点陌生，作者对此还进行了比较系统的解释，追溯至适应性信息处理系统，通过浅显易懂的例子来进行剖析，最后列举了一些普通人的事例来证明适应性信息处理系统的有效性与科学性。这本书中所提倡的这些物理治疗手段对于普通人来说都是可以实践的，在这个治疗过程中作者提到的是我们要缓解压力的对象不是大脑，而是我们的心脏。在这本书中，作者认为我们的心脏和大脑相比，对于我们的情感影响是更为重要的。这个观点和主流的观点相比是有区别的，希望其他读者在这本书中能够得到自己想要的启迪。

"《自愈的本能.抑郁、焦虑和情绪压力的七大自然疗法》，这本书是“关于治疗抑郁症和焦虑症的又一力作”。虽然有不少专业术语，但贴近生活。从而通俗易懂，蕴含深刻的道理和知识。我认识患有抑郁症的人，自身想必也有一定的情绪压力。毒读罢此书，让我了解到，我们每个人体内都有“自愈潜能”。这种潜能在这本书提到的“七大自然疗法”刺激下，将更好的释放出来。为深陷抑郁、焦虑和情绪压力苦恼的你带来康复的喜悦和自信。

作为一名非相关专业的普通读者，我认为此书有以下亮点：

首先，作者的医学地位和长期从事危机地区精神救援和干预的经历，使得本书所述内容更具真实性和可行性。

其次，作为一名中医爱好者和崇拜者，本书第八章“气得力量、针灸直接影响情感脑”专门提到我们中国的针灸，并肯定中医、藏医在相关领域的治愈机制，并作为“七大自然疗法”之一，感觉特别自豪。

再次，书中观点打破传统，举例贴近生活，娓娓道来。不禁让人佩服这位以传统医学为基础却敢于突破常规治疗的专家的胆量和气魄。

最后，本书涉及到心理、医学、养生、饮食、神经生物学、社会学、等领域，使我感到豁然开朗。即使作为一本休闲书拿来偶尔读读翻翻，也会产生心灵共鸣。”

开始看到这本还以为是心灵鸡汤那种书，然而看了之后才知道，于是说是心灵鸡汤，这本书其实更接近于科普书籍，是此类书籍中非常值得看的一本。抑郁和焦虑这些负面情绪在竞争日益激烈的现代社会是非常常见的，很多人也都是深受困扰。要如何认识抑郁，要怎么样消除这些不良情绪呢？当然首先应该从认识开始，我们应该首先了解什么是抑郁。书中别没有只停留于泛泛的列举一些症状和病例来做肤浅的说明，而是客观严肃的用科学道理、人的生理科学等等科学知识来对抑郁做了全面、系统的介绍，同时再引用病例来帮助读者加深了解。让读者知道抑郁并不仅仅是依照负面情绪或者心理上的一些低落，而确实实是一种疾病，需要正视这种疾病，并且正确对待和治疗。然后在提出一些对于抑郁症和焦虑症的治疗方法，并且提示读者，这是一种慢性疾病，要想完全治愈并不容易。个人觉得这本书来的很及时，中国社会对于这两种慢性疾病往往误解为仅仅是人自己心理比较脆弱，不够坚强，病人非但不能得到正常病患所应得的关爱，还往往会被他人歧视或者鄙视，这是一种亟待解决的困境。我们都应该好好读读这些书，才能增长知识，不被偏见所误导。

由于人们工作、学习中的压力普遍较大，焦虑和抑郁成了较多见的慢性心理疾病，接受心理咨询人员的心理疏导或吃药是多数人习惯性的选择。但心理疏导的作用往往是费时费力还费钱，吃药的见效速度相对较快，但容易使患者对药物的依赖性与日俱增，并且往往会产生一些副作用。那么有没有什么办法既不用一次又一次地去接受心理疏导又无须吃药，一样有较好的效果呢？答案是肯定的，它就在一本书中---《自愈的本能》！这本书的作者名头不小，既是心理学、哲学和医学博士，又是精神科医师、神经科医师，同时还是匹兹堡大学医学院临床医学教授。他经常在全球知名学府讲课，包括斯坦福大学、哥伦比亚大学、康奈尔大学、剑桥大学等。全书重点介绍了治愈抑郁、焦虑和压力的七大自然疗法，这七大自然疗法包括：眼动脱敏与再加工、饮食疗法、日出仿真器等，都是全新的、自然的医学疗法，通过这七大自然疗法，无需药物和谈话治疗，仅仅通过激发自身的自愈本能，就能彻底摆脱抑郁症和焦虑症。作者在书中为读者具体介绍了每一种自然疗法如何帮助我们摆脱治疗药物陷阱，指导人们通过调节身体，开启情感的自我疗愈模式，而不依靠语言的认知过程取得治疗效果。

[自愈的本能：抑郁、焦虑和情绪压力的七大自然疗法_下载链接1](#)

书评

[自愈的本能：抑郁、焦虑和情绪压力的七大自然疗法_下载链接1](#)