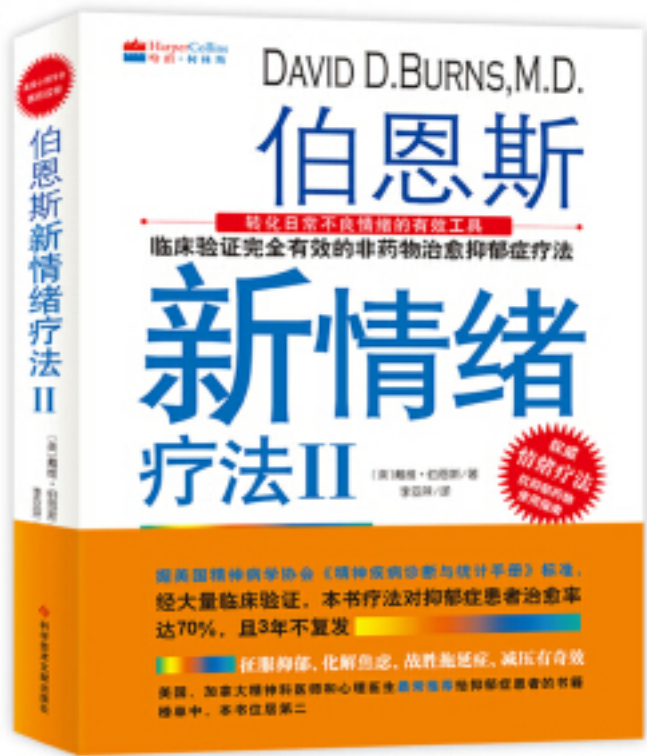


伯恩斯新情绪疗法2（2017新版）



[伯恩斯新情绪疗法2（2017新版）_下载链接1_](#)

著者:[美] 戴维·伯恩斯 著

[伯恩斯新情绪疗法2（2017新版）_下载链接1_](#)

标签

评论

收到才发现是大部头。现在真的很需要关注心理健康，希望对自己和他人都有用。发货很快

现在习惯在京东上买东西，小到生活用品，大到家电。最近在京东商城买了很多书，活动时价格还不错，放在书架里，慢慢看。

没有1和2厚，但价格一点也不便宜！

不可多得的有益身心健康和个人成长的心理学专著，对形成成熟稳健的人格裨益良多。专业、严谨、内容丰富、可操作性极强，值得反复阅读练习。译文流畅贴切，术语翻译准确，与原书风格一脉相承，非常难得。教科书式的排版亲切务实。在此向原作者、译者、慧眼识珠的编辑和出版社致以最高的敬意，希望多多出版这样的精品图书！

好厚两本，希望开卷有益，对自己有帮助。

靠！（此回复虽有且仅有两个字，却深刻地表达了回复人的深深的祝福与刻骨的情感，可谓言简意赅，一字千金，字字扣人心弦，字字催人泪下，足可见回复人扎实的文字功底和信手拈来的写作技巧及惨绝人寰的创新能力。实是佩服佩服！再加上以感叹号收尾，点睛之笔，妙笔生花，意境深远，照应前文，升华主题，把回复人的感情表达得淋漓尽致，给人无限感动和惆怅，有浑然天成之感，实乃回复中之极品，祝福中之绝笔

为什么图书能够燃烧爆炸？为什么还能烧伤别人？你们怎么评价自包装？你们是否对图书包装燃点进行过测试？有没有安全隐患？对此，我很愤怒。

正在学习中，感觉应有用的。说的还是比较有道理，都可以买来学习看看。

包装不好，书外面的塑料包装都破了，书也有折痕了，不像是正版书

纸张不错，印刷清晰，应该是正品，可以购买。

很多人推荐过的书，学习一下心理学

这是本神奇的书，人类的思维本能的消极思考，活了这么久，今天才知道什么是自尊，什么是认知扭曲

书不错，刚刚买，还没看呢

如何很好的面对情绪，就从这里开始学习吧

记得记得难道你是那你手机手机第几集手机

好书。。。。。。。。。

第一册已经看过，很管用

送货及时，方便快捷。

喜欢这本书，不错，京东买的送货速度快，一直相信京东的物流，给力！

一本内容充实、逻辑严谨的书，值得仔细阅读。当你怀疑自己得了抑郁的时候，一定要用书中的测试，看看自己是不是真的得了抑郁。这对树立信心战胜疾病大有益处。而且即使不幸得了抑郁，书中明确告诉你，只要按照书中介绍的方法，是可以完全康复的。

很早之前就想买了，最近买了不少书，慢慢看，慢慢成长自己，慢慢认识自己的各种情绪！真好！

每次确定收货后，偶都会默认好评接着把星星填满，偶觉得这是个好习惯，每当看到：亲，您的评价对别的买家有很大帮助时，偶就发誓一定要做个好评专业户去好好帮助别的买家。给好评的买家都是好买家哈。老板，临走之前再悄悄告诉你一个小秘密，偶已经把你的店铺收藏起来啦！如果别的买家因此而找不到，你可不要怪我哟……。

快递一贯的快，呃，就是包装不好了

送货小哥的态度超赞呦。内容还没看，书也不错。期待(?·一·?)

可以可以! 满全面的 推荐

三本书真的超级厚，家人有抑郁症所以买来了解一下。看了第一本的开头，觉得其实就算是常人也可以参考里面的思考方法，毕竟每个人都会遇到挫折。

纸质很好，印刷清晰，很喜欢，认真学习。

纸张和字体让人有读下去的欲望。

买的书不错，质量不错，内容更精彩。

感觉书还不错，刚开始看

活动买的，囤了一堆书慢慢看，纸张极好，很好的休闲书

很好 非常推荐

膜还在，非常好

好就一个字！想买就买吧朋友，如果你看到这么大大一段话，请明白我对这个产品挺满意的，没有什么想吐槽的，可以放心大胆买买买了。

一位老师推荐的，看说明不错，希望有所帮助和提高！

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！

朋友推荐的，还没有看，听说很有帮助！希望对我关爱的人有所帮助，京东自营店购买，昨天遇到100元减50，捡到大便宜了，物流也快，超赞！

最近很多负面情绪，买了几本书，自我，训练

戴维·伯恩斯博士是世界主流认知疗法最重要的发展者之一，同时也是享誉世界的自助书籍作家，他的著作《伯恩斯新情绪疗法》连续多年位于自助书籍畅销榜第1名，全球销售超过500万册，也是美国、加拿大精神科医师和心理学家最常“开药方”给抑郁症患者的书籍，带给无数抑郁症患者福音。《伯恩斯新情绪疗法(最新完整版)》将是一套治疗体系，更是一整组的工具，向读者展示了快速、有效地克服日常不良情绪的治疗技

术，从而战胜抑郁。

非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也非常的热情，有时候不方便收件的时候，也安排时间另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验。

某平台在线心理医生推荐给我看的，希望可以学会管理调节自己的情绪吧，还没好好看，不知怎么有点难提的上兴趣去看。

好书，非抑郁症的也可以看看调节情绪

希望这套书能对自己的情绪改善有帮助。

这本书还没有看，不知道有没有疗效，哈哈哈哈哈，是某平台在线心理医生推荐给我看的，说是可以学会管理自己的情绪

正版，速度快，服务好送货及时。

购书节各种抢券满减叠加买的，130买了13本。都是很好的书！谢谢京东！看完再评！

听说是很值得一看的书，趁年货节有点小活动就下单了，又恰逢公司给资料补贴，是该多看书充实自己了

这书重新塑造了我的价值观，我在想我的核心竞争力是啥？如何去学习不同学科的经典模型？如何学习学习的方法？我觉得确立终身学习并不是一句空话，重要的是我们如何找到更加有效的方法。总之这是一本必读书籍，无论是否你是一名投资者。

情绪一直很抑郁，就买了这本书尝试自疗，不是自欺欺人的鸡汤文，关键要学会对消极情感的自我辩驳和批判。

十分推荐，能解决很多情绪问题，书的价格完全对得起内容。

书的厚度请参考，满100减50，还是挺实惠的。

值得买来看的书，值得买来看的书，值得买来看的书，值得买来看的书。

这次又买了好多书。质量很好，快递很给力。好评。

物流非常迅速及时。书是2018年印刷的，很新，只是纸张略有些不好。

一口气买了几本书，都是看书名有感觉才买的，还没看完，货收到后很满意～这一本是想看看，学习一下怎么控制自己的情绪

特别好 京东读书日买的 很实惠 读书养成好习惯

好厚的两本书，得要耐心的慢慢看，还可以边看边学

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

近来身边越来越多的抑郁症，了解一下先，据说是很优秀的书

一收到就打开看了，第一也就是测试，希望对自己有帮助。

朋友推荐的书，内容经典。没的说。

都是这几天买的书，一大箱，够我慢慢看

如果可以，我希望每天醒来都带着微笑

很好的一本自助书，书质量也好。

宝贝很好，希望自己快点好起来，加油，美好的明天在未来等着我

很有效的方法，看了后收获很大，焦虑症的患者值得一看

写的很好，刚刚看一点，觉得通过学习能对事情有积极的看法。

不错，这本书还是很好的，家里有病人或者正常人看看也挺受启发的

一起买了3本，共3册，?书真的很厚。

京东送货服务快，服务态度好，商品不错

刚收到?，书是正版的，京东快递很给力，好期待能给我帮助

很不错的书，值得购买。味道哈可以吧，只要是气大，孩子喜欢。

看起来很不错 包装很好 内容还没看 期待～

书正在看，看完再来写读书心得。

好厚啊，还没看，期待有帮助

角色歌乐乐呵呵乐呵呵

双11打堆买的，真不错，还没来得急用！！希望可以在未来发挥重要作用！！！！？

很好用的一本书，帮助很大，值得购买！

不知道有没有用，还没怎么没看

~同志看这本书说相见恨晚了。买了一些书。

书中自有颜如玉，书中自有黄金屋，腹中有书气质华

此用户未及时评价，系统默认好评。

调货等了很长时间，书不错，很厚实，上下两本都有

希望有帮助书外观看起来不错

包装很好，物流也快，不错，推荐

媳妇难道不知道这书怎么样？希望有用吗

很不错书 希望能帮到我

书皮有点皱，还好是正版

不知能不能学会，留着慢慢看

哈哈哈哈还哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈还哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

书不错，应该是正版

在京东购物已成习惯，依旧好评！

书挺厚 凑够10个字 才行啊

送给朋友的书。伯恩斯疗法，名不虚传，受益匪浅！强烈推荐有情绪困扰的人耐心、静心阅读。

很厚实，字迹清楚，正品！

是别人推荐的，不是简单的理论说教，有很有效的小方法。现在在配合药物治疗，希望我能走出抑郁症

关于个人成长的几本书。

关于个人成长的几本书.

信赖京东，一直在京东买东西，其他APP都去的少了，希望京东越来越旺。

正式自己的情绪，好好生活，快乐生活

好， ， ， ， ，

趁活动团购了一批，感觉今年促销的力度和优惠没有去年大和多。

跟随京东多年 质量好 信誉一高 售后有保障 网购一股清流

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

看了第一章就焦虑症就好了，后面没看，我觉得我是自己解开了症结，跟这本书无关。

非常好，活动购买很划算，半价真的是买多少省多少～

商品非常好 物流速度很快 商品非常好 物流速度很快

给妈妈买的。希望能有用。给妈妈买的。希望能有用。

挺好的呢，家里一直在用的哟，值得推荐给大家的。

三天看了一百多页 感觉写的挺好的 推荐给抑郁患者和想预防抑郁的正常人

平日里看看书有助于心里疗伤1，多读书读好书

很好的一本书，治疗情绪问题，对抑郁症很有帮助，非常好，支持！！！！

不错，质量好，物流超快，一直在京东买！！。

非常不错的一本心理方面的书，看过后感觉对自己挺有益的

好评，好好学习

好好好，非常好，京东非常不错，送货快！质量好！有保证

给老姐买的，他说书内容不错。看着有点效果。纸张质量不太清楚。

很不错的书，买来来很长时间，终于看完了，希望能帮到自己

书不错，要有耐心才能看下去，学习下不错

货品不错，物流很快，相信京东的品质和速度。

一直很喜欢在京东购物，方便快捷。东西很喜欢，还会再来。

送货速度超快，给人买的，希望有帮助。

特殊情况下购买，没有读完，没有想象中好

书真的好厚 2大本，需要慢慢看啦

看看写的是什么，看完再说。增加正能量。

看不完一本书好久了。不知道什么时候看完

真的不错的书籍很实用的，学习一下

买了还没看，应该非常棒，很不错

单位搞读书月活动，一下子在京东买了六百多的书，很好，到货快。书质量好，有优惠。
。

幸好有它！帮我度过那段不好过的日子，值得看的一本书，一定要认真看，收获很大

物流快，责任心强，物品质量不错，值得推荐??

不错！真的很不错！真的很不错！不错！真的很不错！真的很不错！不错！真的很不错！真的很不错！

经典书籍，送货速度很快，慢慢看吧

情绪如火，有形无体，但如果不能明了这个意义，就无法解决所有情绪的问题。

经典心理学书籍 买来学习 提高自己

书很好，帮我解决了好多抑郁困扰，原先中度抑郁也降成了轻度，谢谢作者。

心理咨询师必备神器，里面的问话方式非常值得推敲

很好。京东就是好吧！？！？！？！

性价比不错，下次还会继续购买的

不错，很喜欢！！！！！！！！

内容不错，可以学习学习借鉴一下

一直在京东上买书，质量很好，推荐

有一点效果，买给男朋友，已经看了，有效果

这书可以用来收藏，纸质再好点就完美了，质量很好，封面硬，夹子有力

论坛里有人推荐的，希望看了有用

很好的书，老外研究的就透彻。

趁有活动多囤点书哦～～

非常非常棒的一本书，完美

买书。买书，看着不错，物流快。喜欢

这是很好的一本心理学书，值得一看。

情绪管理在当下显得尤其重要，所以很需要一个指导，买本书看看挺好

送货快，服务不错，老客户了，下次还会光顾。

看起来不错的书籍，两本很厚

做最好的自己 全套4册 6-12儿童文学书籍 小学生二三四五年级校园励志成长故事

好好好好好好好好好好好好

不错的东东，送货速度超快，正品

买来自己学学，能提升自己，也能帮助别人。

很好一本书，对我帮助很大

此用户未填写评价内容

很好看，有帮助，送货及时

好用不贵，非常满意！

很不错，价廉物美，值得购买。

价格优惠 送货速度 帮别人买的 应该不错

很好的一本书，买回来就迫不及待的读，简单易懂，实用性强

很好的书籍，给爸爸买的，希望能减轻焦虑症。质量不错

嗯不错，是正品，?好厚……

心理咨询师推荐的，有时间看看，现代人精神压力太大了

还不错，这个书哪儿斗能买，这儿买最快

书很厚，比第一本还要厚，加入了全新内容，涉及了焦虑，社交恐惧和沟通能力，对我很有帮助。

挺快的，就是不知道是否对自己真的有用

东西好 送货快 还是会一直支持京东

挺好！！！！！！！！！！！！！！！！

很好的书，内容对我帮助很大，文字清晰，质量好

物流很快，包装完好，书的质量很好。

幼儿园老师推荐的，还没看，教育孩子还是要多花心思，多去琢磨

很喜欢的书，看另外一本书推荐的，可以改变人的思维，让人更幸福哦。

好书不错不错不错不错不错不错 不错

调节情绪的一本好书，现在的压力山大，要学会自我解压

书很大，很笨重，里面的东西很全，偷着用。

不错不错不错不错不错不错不错

看了一段时间，希望有用……能缓解压力

[伯恩斯新情绪疗法2（2017新版）_下载链接1_](#)

书评

[伯恩斯新情绪疗法2（2017新版）_下载链接1_](#)