

辩证行为疗法：掌握正念、改善人际效能、调节情绪和承受痛苦的技巧



[辩证行为疗法：掌握正念、改善人际效能、调节情绪和承受痛苦的技巧_下载链接1](#)

著者:马修·麦克凯, 杰弗里·伍德, 杰弗里·布兰特里 著

[辩证行为疗法：掌握正念、改善人际效能、调节情绪和承受痛苦的技巧_下载链接1](#)

标签

评论

没想到这么薄的书竟然买这么贵，幸好有活动

好好读书，天天向上，加油加油

此用户未填写评价内容

书中讲述了一个个现实中的例子，值得一读。

送货上门，非常快，东西也很好

还可以呢还可以呢还可以呢

好！推荐大家购买！

据说还不错，希望能不错

非常好的经典著作，非常值得收藏

物超所值，快递给力

很好很好非常好

绕地球五圈才到

很好的一本书

但愿有用吧。

目前还没有读

挺好的。

物流快

1

[辩证行为疗法：掌握正念、改善人际效能、调节情绪和承受痛苦的技巧_下载链接1](#)

书评

[辩证行为疗法：掌握正念、改善人际效能、调节情绪和承受痛苦的技巧_下载链接1](#)