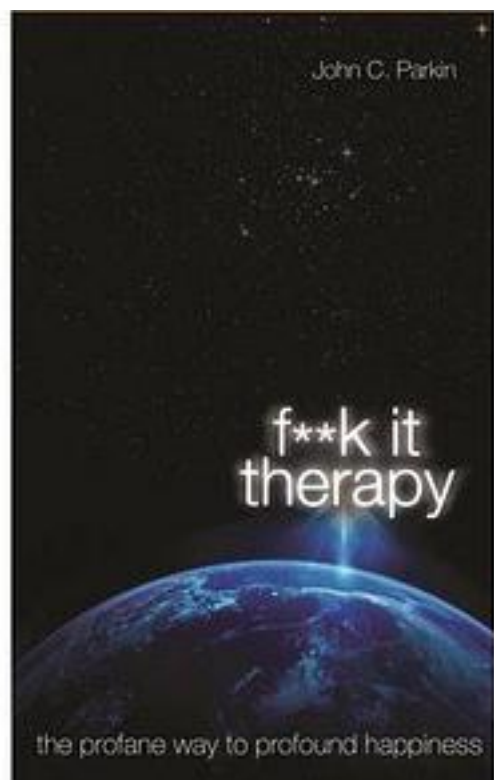


Fuck It Therapy The Profane Way to Profound Happiness



[Fuck It Therapy The Profane Way to Profound Happiness_ 下载链接1](#)

著者:Parkin, John

出版者:

出版时间:

装帧:

isbn:9781781800010

作者介绍:

目录:

标签

Psychology

Depression

CBT

Bipola

评论

其实感觉是变种的CBT，但是把人生比作Prison这个metaphor很赞啊。还没读完，在用碎片时间读，个人感觉比CBT反而效果更佳。因为CBT对于我而言太死板了，Fuck it反倒是每天都挂在嘴边的。

书评