

《身体知道答案》



武志红 著

编辑推荐

1. 《身体知道答案》作者武老师为畅销书作家、心理学博客作者、心理咨询师，有一定的粉丝量，其作品很畅销，博客点击量超千万次。
2. 《身体知道答案》为心理学通俗读物，语言通俗易懂，文中案例贴近现实生活，具有很强的可读性和实用性。

作者简介

武志红，既是资深心理咨询师，又是知名的心理专栏作家。

1992年考进北京大学心理学系，2001年获得心理学系临床心理学专业硕士学位，师从国内著名的心理治疗学家钱铭怡教授。2009年成立武志红心理咨询中心，已帮助大量患者恢复健康，重获幸福。

曾主持《广州日报》的“健康·心理”专栏，现为《心理月刊》专栏作家，网络视频节目《跟武志红学心理学》主讲人。

著有《为何爱会伤人》《为何越爱越孤独》《为何家会伤人》《解读“疯狂”》《解读绝望》《七个心理寓言》《心灵的七种兵器》《梦知道答案》等，个人作品销量超百万册。

精彩书评

你对生命的体验的已有数量，除以你能够有的对生命的体验的理论较大值，等于你的生命的质量：这个数字越接近壹，你的生命的品质就越高。读武志红的这本新书，可以帮助你无限接近那个令人神往的壹。——著名心理学专家 曾奇

峰

这不仅是一本关于身体的书，更是一本关于心理、关于诚实的书——诚实地对待我们身体的感觉、我们心中的感受。在如布满交叉小径的花园一样的生命里，正视身体、打开身体，就如同找到一条便捷之路——穿越纷繁复杂的过往经历，直抵我们难以捉摸的内心。心理学者武志红强调这样的身体的智慧：“它一直在运作，最多只是和意识分离而已，健康和快乐都跟身体有关。”——《北京青年周刊》执行主编 乔颖

身体是我们最亲密的朋友，我们的幸福，我们的悲伤，我们的恐惧，我们的病痛，它都懂。但是，它给我们的每一个信号，我们都读懂了吗？这本书告诉了我们很多答案。——《LADY 格调》执行主编 石晓芳