

<<不焦虑>>

图书基本信息

书名：<<不焦虑>>

13位ISBN编号：9787500853091

10位ISBN编号：7500853092

出版时间：2012-11

出版时间：工人出版社

作者：虚云子

页数：381

字数：450000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;不焦虑&gt;&gt;

## 前言

焦虑是一种复杂的心理，是由紧张、焦急、忧虑、担心和恐惧等感受交织而成的一种复杂的情绪反应。

焦虑对每一个人来说都是不可避免的，每当人们觉察到某种潜在威胁时，它就已“启动”，提醒人们未雨绸缪，及早防范。

然而，在今天这个物质生活和精神生活都超前丰富的时代，却有越来越多的人诉说自己感到焦虑，感到郁闷，感到生活简直没法过下去。

他们为买房焦虑、为买车焦虑、为找工作焦虑、为换工作焦虑、为处理和上司的关系焦虑、为处理和同事的关系焦虑……生在这个浮躁、快节奏的社会，我们每个人似乎都已逃不掉“焦虑”这个梦魇。

其实，焦虑从一出生起就伴随着我们，新生婴儿的第一声哭声，就是个体向这个世界首次表达他的焦虑。

这种焦虑，按照弗洛伊德《精神分析导论》里的说法，是源于个体从母体中被剥离而产生出的恐惧感。

随后就是升学压力、就业压力、生活压力、退休压力，这是一个人一生中重要的4个阶段所面临的4种压力，有压力的情况下就很容易产生焦虑情绪。

有关数据表明，长时间的焦虑，能使人面容憔悴、体重下降、不能集中精神于工作、坐立不安、失眠或梦中惊醒等，常常伴有心悸、气喘、出汗、四肢发冷、震颤等自主神经功能失调的表现。

如果一个人长期陷于焦虑情绪而不能自拔，内心便常常会被不安、恐惧、烦恼等体验冲击，行为上就会出现退避、消沉、冷漠等情况。

而且由于愿望的受阻，常常会懊悔、自我谴责。

久而久之，便会导致精神恍惚，患上焦虑症(也称焦虑性神经症)，甚至可能患上各种疾病。

特别是在社会物质文明飞速发展的今天，生活的节奏越来越快，竞争越来越激烈，压力越来越大，人们的焦虑感也越来越强。

在一个各方都表示“鸭梨(压力)很大”的社会，焦虑成为感染整个社会人群的不良情绪，成为我们身心健康的一大杀手。

我们应该如何从根本上避免焦虑，克服焦虑，过上快乐幸福的生活？

为了系统回答这些问题，我编写了这本书。

本书分为“你为什么焦虑”，“焦虑调节术”，“回归你的生活”三大部分，引导有焦虑情绪的人正确认知焦虑，由此处理好自己与内心、自己与别人、自己与工作、自己与生活的关系，从而消除焦虑情绪，缓解压力，回归幸福快乐的生活。

当然，由于本书内容繁杂丰富，所涉心理学方面的知识众多，加之编者水平有限，书中难免会有疏漏之处，敬请广大读者予以谅解并不吝指教。

## <<不焦虑>>

### 内容概要

《不焦虑(给浮躁的心灵洗个澡)》由虚云子编著，这是一个全民焦虑的年代，我们享受着富足的物质生活，幸福感却越来越低。

身陷其中的你我，应该如何面对？

《不焦虑(给浮躁的心灵洗个澡)》将带你冲破焦虑的枷锁，放松心情，重新拥抱生活！

## <<不焦虑>>

### 书籍目录

#### 上篇 你为什么焦虑

第一章 你是怎样对待生活的，你就拥有什么样的生活

焦虑像挥之不去的空气，蔓延至社会各个角落

无尽的欲念是我们痛苦的根源

面对大量的选择时，人往往会不知所措

以己度人，让我们常常陷入焦虑的情绪中

喜欢斤斤计较的人，一生都活在焦灼苦涩中

对失败依依不舍，只会使自己陷入更糟糕的境地

第二章 改变的唯一困难在于，我们不知道如何改变

尝试走出思维定式，牵制你的绳子并不存在

试着接受不同，世界会向你展示它的丰富

从生活中找出诱发社交焦虑症的因素

最大的问题不是失败，而是拒绝改变

改变过去的模式，你的焦虑感会轻一些

第三章 一个人的行为与能力无关，跟他当时的状态有关

你有什么样的态度，就会有怎样的结果

你可能把自己摆在了错误的位置上

负面情绪也是会传染的

不良的情绪，是自己最大的敌人

快节奏的生活也是产生焦虑的一大因素

第四章 知道自己所追求的是成功的事业还是半山别墅

“禁果”未必都是甜的

一定要看清脚下的路

何必为虚无缥缈的东西焦虑

从“塞翁失马”中体会“不幸中的万幸”

优柔寡断也会让你陷入焦虑之中

一只脚不能同时踏入两条河流

第五章 很多时候，焦虑是我们自己造成的

焦虑不容忽视，它是幸福的杀手

将快乐建立在无法掌握的事物上，痛苦就会光顾

不要为无意义的羞耻感而焦虑

凡事都要有一个限度，适可而止

不要纠结于未完成的事情

我们不应该自找苦吃

第六章 威胁远比攻击本身更让人难受

不要让自信成为焦虑情绪的来源

焦虑是因为不懂遵循“蘑菇定律”

逃避并不能缓解你的焦虑情绪

不要浇灌内心害怕的种子

事情往往没有我们想象的可怕

#### 中篇 焦虑调节术

第七章 不要试图去把握命运，那样会失去成为强者的可能

不能改变环境，就努力改变自己

投桃报李，学会感恩

善待自己就是善待生活

## <<不焦虑>>

知足才能常乐，不要失去对幸福的敏感  
用积极的心态面对生活，让你短暂的人生更加快乐  
不要和环境较劲，学会顺其自然  
要懂得经营自己的长处

把握“情绪定律”，掌控自己的情绪  
第八章 选择你所追求的，追求你所选择的

朝着既定的方向前进，让心不再摇摆  
把巨大的快乐和行动联系起来  
积极的暗示，可以让你摆脱不良情绪  
远大的目标会让你精神抖擞  
让自己以快乐的心境去做事  
准确定位自己，用特长求发展  
活在当下，幸福要靠自己发现  
适合自己的，就是最好的  
只有想要，才能够得到

第九章 命运关闭了一扇门的同时，必定会为你开一扇窗  
上帝总会给我们打开一扇窗

学会忘却，不要为打翻的牛奶哭泣  
有时候放弃是一种明智的选择  
走出失恋的阴影用不了33天  
弹性地面对生活中的难题  
不要“一条道跑到黑”

借鉴要比自己摸索前进快得多  
适度自我安慰会使自己快乐

第十章 面对疯狂的都市森林，让心灵装下恬静的绿洲  
、让心灵静下来就能感受到生活的快乐

如果你是健康的，那么你就是幸福的  
打消疑虑会让人产生愉悦的感觉  
走出自责的阴霾，不再忍受痛苦的煎熬  
境由心造，良好的心态很重要  
拥有睿智眼光，不盲目崇拜权威  
给自己找到快乐的理由  
淡然面对生活，就会减少烦恼  
平淡的生活可以让我们摆脱烦恼，

第十一章 信念造就英雄，目标成就个人  
人生需要信念做支撑

面对挫折，有信心才能成功  
面对压力，要采取积极的态度  
用一个明确的目标指引成功的人生  
保持一颗渴望成功的心，才能取得成功  
给自己压力才能够取得成功  
积极暗示，成为理想中的自己

第十二章 失望代表永远得不到，而挫折说明问题还有解决的办法  
我们应该勇于接受生活中的磨难

心怀坦荡地面对挫折  
不要心存侥幸，从失败中汲取教训  
莫让一次失败套走你所有的财富

## <<不焦虑>>

抖掉身上的泥沙，当做自己的垫脚石

下篇 回归你的生活

第十三章 改善自己能力的最好办法，是改变自己的身心状态

生活应该回归生活本身

良好的心态，才能成就美好的生活

受苦的人也能消除痛苦

心平气和才能活得开心

没有无法逾越的障碍

学会接受生活中的不公平

第十四章 “骑士精神”比“绅士风度”更能带给你丰富的感受

我们不能等待天上掉馅饼

脱掉脆弱的外套，让生活重新开始

命运掌握在自己的手里，不要怨天尤人

偏见的认知源于思维定式

正确审视自己才能活得踏实

辩证地对待成功带来的光环

第十五章 从来没有付诸行动，是因为缺乏心动的目标

只有目标还不够，要付诸行动

心有多大，舞台就有多大

怀着热情走进“快乐的城堡”

信守承诺就是对自己真正的负责

用积极的目标来填充懒惰

以退为进是一种智慧

第十六章 要从根本上改变行动，就要先改变情绪状态

情绪激动时，不要轻易行动

摆脱投射效应，莫要以己度人

将友善待人化为行动

宽恕也是一种爱

适当放松，能让你有意想不到的收获

压力能给我们带来很多好处

第十七章 自我价值的认同，有时比吃饭更重要

自我认同是实现自我的前提

正视自己，克服“短板”

正确的自我认知是克服焦虑的最佳途径

解决难题很多时候靠的是顿悟

在艰难的情况下活出自己的价值

第十八章 给心情放假，让心灵去旅行

放飞心情，让心灵去旅行

让自己休息一下，你会走得更远

简单体现出的是一种大智慧

工作劳累时，不妨给自己放一个假

尽可能摆脱平日缠身的事务

活出真实的自己，克服“毛毛虫效应”

心灵的“垃圾”要定期清理

## &lt;&lt;不焦虑&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 在现实生活中，有许多人喜欢斤斤计较，他们常常认为邻居、朋友、同事、亲戚等欺负了自己，对自己不公正、不仁义，于是心怀怨恨，处处和对方较劲。

俗话说：“退一步海阔天空。”

能宽恕别人是一件好事，如果能将别人的错误忘得一干二净，那就更好！

但是，生活中有很多人，他们哪怕受到了一点伤害，也要伺机报复。

他们的心中充满怨恨和牢骚，将自己弄得身心疲惫，痛不欲生。

与其这样，不如学会忘记，忘记别人的过错。

如果说铭记别人的恩泽是一种感恩的话，那么，忘记别人的过错，就是一种智慧、一种美德和一种修养了。

因为在忘记别人对自己的伤害的同时，也会减轻自己的痛苦。

一个人和他的一个朋友结伴外出旅行。

在经过一个山谷时，这个人一不留神滑倒了，并向悬崖滚去。

他的朋友冒着坠下山崖的危险，冲过去拉住了他。

这个人得救后，在石头上刻写下了这件事情：某年某月某日，在经过某个山谷时，朋友某某奋不顾身，救我一命。

他的朋友问：“有必要这样做吗？”

他说：“当然了！”

刻完后，他们又继续踏上了旅程。

不久，他们两个人来到大海边。

在这里，因为一件事情，他们争得不可开交，这个人的朋友在气急了的情况下打了他一个耳光。

这个人捂着发烧的脸说：“我一定要记下这件事情！”

说完，他找来一根棍子，在退潮后的沙滩上写下：某年某月某日，在某某沙滩上，朋友某某打了我一记耳光。

朋友不解地问他：“你为什么不在石头上刻呢？”

这个人笑了，说：“我告诉石头的，都是我唯恐忘了的事情，我要让石头替我记住；而我告诉沙滩的，那是我唯恐忘不了的事情，我要让沙滩替我忘记了。”

编辑推荐

焦虑的时代，拿什么拯救你不安的心灵？

全球：综合全球多地区调查发现，每四人中就会有一人在一生中某个阶段患上某类型的焦虑症。

欧洲：欧洲人口有12%会在一生中的特定阶段患上长达12个月的焦虑症。

中国：在过去的12年间，我国抑郁症患病率从1.66%激增到4.8%，焦虑障碍从3.52%激增到6.1%。

美国：7.9%的人口患上社交焦虑症，5.1%患上恐慌症，3.1%患有广泛性焦虑症。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>