

<<不焦虑的智慧>>

图书基本信息

书名：<<不焦虑的智慧>>

13位ISBN编号：9787504741608

10位ISBN编号：7504741604

出版时间：2012-7

出版时间：中国财富出版社

作者：邢桂平

页数：222

字数：230000

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;不焦虑的智慧&gt;&gt;

## 前言

停止焦虑，幸福会来 有人说，焦虑是我们当下这个时代的特征。

据2002年“世界心理健康调查报告”在18个国家收集的资料显示，焦虑已发展成为席卷全球最普遍的精神健康问题之一。

也有人说当代是一个焦虑的年代。

的确如此，焦虑已成为现代人普遍的心病，很多人都饱受焦虑的煎熬——日本太子妃雅子因皇室生活压力过大而长期情绪不安，近年来绝少公开露面；日本首相安倍晋三宣布辞职的第二天，就因为身体衰弱和精神焦虑住进了医院。

我国的许多名人、演员也深受焦虑的困扰，生活远离了幸福和快乐。

焦虑的情绪随处可见：天真可爱的孩子对第一次看到的电闪雷鸣紧张惊惧不已；富有朝气的青年在考学、求职中常常会如坐针毡、心神不宁；年富力强的成人对事业能否成功、生活是否幸福常怀不安之心；老人面对着斜挂的夕阳，总有“只是近黄昏”的悲叹忧惧之情……如此的焦虑情绪，总是让我们忽视生活中许多美好的东西，从而在紧张、担忧、惧怕中如履薄冰般地过活，再也无法感受到幸福究竟是何滋味。

现代人的压力普遍过大，导致生活充满了焦虑，焦虑甚至已经成为我们摆脱不掉的一个“习惯”。然而，过度的焦虑会消耗精力、损害健康、扭曲我们的心灵。

尤其是当我们把自己有限的精力都放在某些不必要的焦虑上，我们便容易陷入不必要的紧张和烦恼中。

这样，就算幸福的“天使”从我们身旁经过，我们也无暇抓住幸福的影子，只能眼睁睁看着幸福远离。

焦虑情绪不像我们感到身体疲劳了一样，美美地睡一觉就能解决。

它会不知不觉地降临到我们的身上，让我们在无意间落入焦虑的深渊，不能自拔。

甚至它会像空气一样包围着我们，无从觉察，却在习以为常的一呼一吸中感染焦虑。

焦虑犹如“寄生虫”，寄居在我们的大脑里，不停地吞噬我们阳光的心态和快乐的灵魂，它用沉重、悲观、犹豫、抑郁、恐惧和怀疑等不良的心态来侵蚀我们，毁掉我们生活中所有温馨美好的时刻，把一切快乐幸福的感受从我们身边带走。

其实，很多容易焦虑的人有个共同的特点：总是把自己的日程排得满满的，结果让自己的神经很紧张，偶尔的放松常常会充满罪恶感。

其实，我们大可不必这样折磨自己，周末逛逛街，或者干脆做一次长途的旅行都会让我们备感愉快，心情轻松，也会让我们远离焦虑。

也有很多时候，我们感到焦虑是因为我们感觉自己有好多缺点：粗心、能力不够、不懂得抓住机遇，等等，反省着自己所谓的缺点，我们就钻入了牛角尖。

能够反思，固然是好事，但是不要只看到自己的缺点，这样只会让我们徒增压力，结果往往使我们被焦虑的心情所困扰，什么事情都做不好。

所以，不要轻易否定自己是治疗焦虑的好药方。

此外，有人感到焦虑是因为要求过高：要求自己，要求别人，要求事业成功，要求家庭幸福，他们不知道自己究竟想要什么样的生活，于是往往会在过高的要求中产生焦虑，迷失自我。

其实，只要你停止焦虑，你的幸福生活就会到来。

以下人员参与了本书的创作工作，他们是：李跃芬、曹国辉、吴会霞、张东东、于松伟、吴会朝、张利娟、王博、李远琛、孙智国、齐红、马新科、于书红、冯金辉、李勇华、吴建军、李海良。

在此，对他们的付出深表谢意！

编者 2012.1

## <<不焦虑的智慧>>

### 内容概要

邢桂平编著的《不焦虑的智慧》内容简介：焦虑情绪不像我们感到身体疲劳了一样，美美地睡一觉就能解决。

它会不知不觉地降临到我们的身上，让我们在无意间落入焦虑的深渊，不能自拔。

甚至它会像空气一样包围着我们，无从觉察，却在习以为常的一呼一吸中感染焦虑。

《不焦虑的智慧》讲述焦虑犹如“寄生虫”，寄居在我们的大脑里，不停地吞噬我们阳光的心态和快乐的灵魂，它用沉重、悲观、犹豫、抑郁、恐惧和怀疑等不良的心态来侵蚀我们，毁掉我们生活中所有温馨美好的时刻，把一切快乐幸福的感受从我们身边带走。

<<不焦虑的智慧>>

作者简介

邢桂平，畅销书作者，心理咨询师。  
职业规划师。

在心理励志方面有自己独特的研究。

代表作品有：《谈判就这么简单》《优秀员工这样工作》《三十而立的资本》《常发现幸福之处》《不上火的智慧》《你为什么不成功——突破人生困境的锦囊妙计》等。

## <<不焦虑的智慧>>

### 书籍目录

- 卷一 焦虑无济于事——如果你整日焦虑，上帝也救不了你
- 第一章 焦虑的危害——焦虑让本来美好的东西也变得糟糕
- 焦虑影响身心健康
  - 焦虑让你的人际关系很糟糕
  - 焦虑让你的生活质量降低
  - 焦虑影响你的事业发展
  - 焦虑让你无法品尝幸福的滋味
- 第二章 为什么停止不了焦虑——你的生活真的那么糟糕吗
- 你总觉得自己得到的太少
  - 你总觉得自己很委屈
  - 你总以为别人不理解你
  - 你总以为事情本来可以做得更好
  - 你总觉得自己是天下最不幸的人
  - 世上本无事，庸人自扰之
- 第三章 你的要求有多高——你究竟想要什么样的生活
- 别梦想谁都按你的意愿办事
  - 好运谁都想要，但并非每个人都能拥有
  - 你想要公平，但生活本身是不公平的
  - 其实，你已拥有很多
  - 选择自己的生活方式
  - 奢望越多，失望越大
  - 临渊羡鱼，不如退而结网
- 第四章 接受残缺——世界不存在完美
- 我们都是被上帝咬了一口的苹果
  - 残缺也是一种美
  - 顺其自然也许会更好
  - 自卑是幸福的绊脚石
  - 充实自我，你的人生更精彩
  - 焦虑让你迷失人生的航向
  - 塞翁失马，焉知非福
- 第五章 停止焦虑——让焦虑不再毒害自己和他人
- 焦虑似病菌，传染身边的人
  - 焦虑似毒酒，让人无法清醒
  - 焦虑似利剑，扎伤自己和他人
  - 停止焦虑，脱离灰色人生
  - 改掉抱怨的坏习惯
  - 活在当下
- 卷二 命运在自己手中——只有你可以改变你的命运
- 第六章 幸福靠奋斗来获取——命运无法在焦虑中转变
- 事情发生了，最好的做法是想办法解决
  - 转变思维，摆脱焦虑的怪圈
  - 改变别人，不如改变自己
  - 命运靠奋斗来改变
  - 积极进取，活出精彩
  - 任何时候都不放弃梦想

<<不焦虑的智慧>>

做好事业的定位

第七章 把心放宽——找回心中那片宁静的海

人生短暂，多给自己一点快乐

用善意对待仇恨

放下愤怒，原谅他人

像蚂蚁一样知足

对于尚未发生的事，不要庸人自扰

有些事不必太在意

把烦恼看成一场游戏

第八章 学会淡泊——名利乃身外之物

做个小人物也要做出彩

坦荡做人，正直为人

给心灵种一株“知足”草

贪欲是一种毒

别因钻营错过了你的风景

面对名利诱惑，不妨淡然一笑

给生命涂一层宁静的底色

第九章 学会放下——放下是菩提

放下是福，无舍就无得

抱怨不如改变

跳出过去的影子

用宽容拂去心中的尘埃

放下包袱，给心灵减压

摒弃烦恼，倾听快乐的洞箫

第十章 笑对人生——你对世界笑，世界也会对你笑

面对挫折，学会坚强

面对困难，学会勇敢

面对烦恼，学会抛弃

面对失败，学会重来

面对失意，学会积极

面对伤痛，学会乐观

参考文献

## &lt;&lt;不焦虑的智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 焦虑影响身心健康人的情绪可分为两种：一种是有利于身心健康的情绪，比如愉悦、快乐、恬静等；一种是有害于身心健康的情绪，譬如焦虑、悲伤、忧郁、恐惧、绝望等。

在医学上，后者被称之为负性情绪。

俗话说：“情急百病生，情舒百病除。”

因此，如果负性情绪超出人体生理活动的调节范围，就有可能引发疾病。

心理学家说，人受挫折后如果陷入负性情绪而不能自拔就等于自杀。

当你认为坏事即将发生，但又不确定的时候，你就会产生焦虑。

比如做父母的对孩子成长的焦虑；乘客对飞机有坠落危险性的焦虑；演讲者在准备演讲的时候，总是担心自己的演讲能否被观众所接受，等等。

焦虑不只表现在具有不安和忧惧的感觉，它同样具有生理上和行为上的变化。

当我们焦虑之时，我们的身体就会为我们抵抗潜在的威胁做准备，主要表现出心率提高、呼吸急促、肌肉紧张，与此同时，还可能会出汗、恶心、失眠，或者经受其他身体上的变化。

焦虑症是一种比较普遍的心理障碍，流行病学研究表明，城市中大约有4.1%~6.6%的人在他们的的一生中会得焦虑症。

并且据世界卫生组织报告，全球女性患焦虑症的概率明显高于男性。

焦虑就像一座大山，一块沉重的巨石，将现代人无情地压在下面。

城市里充斥着焦虑的父母、焦虑的学生、焦虑的老板、焦虑的员工，农村里也不乏诸多焦虑的面孔。

焦虑症患者总是会很容易陷入无休止的假设当中，为许多不必要的事情杞人忧天。

事实上，引起焦虑的根源就在于他们无法接受不可预期的事情，偏执于不确定性而无法释怀。

其结局势必就像心理学家玛丽亚·米塞利所说的那样：“必然会造成一种对未来拥有支配能力的心理。”

据美国的一项最新统计表明：焦虑症已经超过抑郁症，跃居成为北美最为普遍的精神健康疾病。

焦虑扰乱了人们处理日常生活的能力：与他人的关系受到了侵害，丢掉了自己的学业、工作，找不到人生的意义和乐趣。

并且，许多人并不知道该如何制止这些事情的发生。

杨琼是某公司的部门经理，她总觉得近段时间来身体异常不适。

她去看医生，向医生抱怨自己无法保持良好的睡眠，而且她几乎每天都会觉得头疼，这使她无法集中精力做任何事情。

现在，杨琼每天都担心许多事情。

她担心自己的头痛会与威胁生命的某种疾病有关，便要求医生给她做核磁共振检查，以验证自己是否真的是这种情况。

由于近期缺乏睡眠，白天精神状态不太好，她担心总经理会责怪自己没把工作做好，以至于她时常从梦中惊醒，十分担忧自己与工作相关的责任，担心哪天一不小心会被公司开除。

并且，她还觉得自己的情绪难以控制，常常莫名其妙的发怒、感到紧张。

经了解和诊断后，医生告诉杨琼，在最近这一段时间，她的头痛并没有她想象中的那么频繁，并且公司的总经理也一直在给予她积极的反馈。

事实上，杨琼的工作并未出现什么问题，她的身体检查也表明她的健康状况一切正常。

据研究证明，焦虑症在每个年龄阶段都可能存在，但成人比小孩患病的概率更高。

儿童和青少年的焦虑常常与能否取得好成绩和在运动场上的表现如何有关。

成人焦虑的焦点则从重要的事情到普通的事情都有，比如，忧虑与工作相关的事情、人际关系、财务收支、自己或亲人的健康和幸福等。

案例中杨琼的现象就属于典型的焦虑症。

有时即便没有任何真正的麻烦迹象，人们还是会担忧许多事情。

焦虑者的思维模式是将最坏的结果当成现实，把未来的不确定性当做现实。

片面化及夸大事实，常常是焦虑者最锋利的武器。

## <<不焦虑的智慧>>

人的敏感原本属于一种正常的心理反应，但过于敏感就是一种扭曲的心理症状了。

对自己的工作、学习、生活和身体状况及他人的言行过分敏感、多疑的人，久而久之，往往会陷入痛苦和焦虑之中，如果不及时采取相应的措施，这种痛苦与焦虑有一天终会危及自身的身心健康。

焦虑情绪通常是私密的、怪异的、随性的，并且总会被我们掩饰和伪装起来，而隐秘却又疯狂地在我们的精神领域不知不觉地蔓延滋长。

焦虑是相当痛苦的情绪体验，我们无法也不可能长期忍受。

为了应对痛苦的焦虑状态，我们应在潜意识中衍生出一些有效的方法以曲解现实，将真实的感受驱逐出意识之外，以保持生理及心理的安宁。

首先，我们应明白，在当下的社会，焦虑已成为生活中的一部分，所以在光怪陆离的现实面前，产生焦虑是合情合理的，如果我们对潜在的挫败与损失毫无知觉，或者对现实的挑战无任何焦虑之感，反倒是出问题了。

其次，我们在日常生活中应注意外部环境的和谐，比如适时做一些放松训练、养成健康的生活习惯等。

最后，我们应对错误的信念、情感、自我对话、坚持自我和自尊等这些内在因素多加注意。

## <<不焦虑的智慧>>

### 编辑推荐

《不焦虑的智慧》是给浮躁焦虑者的清心凉茶，焦虑犹如毒药，毒害快乐幸福，与其焦虑生活，不如改变自己，杜绝焦虑，找回快乐。书中提供的简单易行的建议和方法，可以安顿我们的思绪，平衡我们的身心，舒解我们的压力，滋润我们的心灵。

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>