

<<与焦虑者对话>>

图书基本信息

书名：<<与焦虑者对话>>

13位ISBN编号：9787502176266

10位ISBN编号：7502176268

出版时间：2010-2

出版时间：王淑英 石油工业出版社 (2010-02出版)

作者：王淑英

页数：245

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>

<<与焦虑者对话>>

前言

焦虑时代，要懂不焦虑的智慧作为一个现代人，我们是幸运的。但我们又是不幸的。

高度文明所带来的，除了丰富的物质享受之外，还有沉重的精神压力。

在快节奏的现代生活中，我们早已丢失了“采菊东篱下，悠然见南山”的闲适，遗却了“独坐幽篁里，弹琴复长啸”的惬意，取而代之的是无尽的竞争与压力。

于是，焦虑就像野火一样，在地球上迅速蔓延：演艺明星为了更大的名气而烦躁不安；企业老总为了业务拓展而彻夜难眠；公务员为了升职而寝食难安；白领职员面对堆积如山的工作而心急如焚；学生不仅考学压力难以承担，毕业之后还要为工作发愁；另外，“教育、住房、医疗”三大问题，更是让普通百姓眉头紧锁……正如著名心理学家奥登所言，现代社会已经进入了“焦虑时代”。

如今，在巨大的生存压力之下，患有焦虑障碍的人越来越多。

据国外权威机构调查统计，当今世界上有4.1%~6.6%的人在一生中会得焦虑症，而目前我国的这一比例为4.1%，已经达到了世界的平均水平。

另外，据世界卫生组织（WHO）统计，目前全球心理疾病患者总数超过15亿，其中焦虑患者4亿、抑郁症患者3.4亿，而得到治疗和控制的患者仅占1%。

苏联著名心理学家巴甫洛夫曾说过：“一切顽固沉重的忧郁和焦虑，足以给各种疾病大开方便之门。”

确实如此，据一项最新研究显示，在人类所有的疾病当中，有76%属于情绪性疾病，而焦虑作为最重要的消极情绪之一，对人体健康的负面影响可想而知。

另外，如果焦虑得不到及时调治，很容易引发抑郁，并可能导致自杀。

<<与焦虑者对话>>

内容概要

告别焦虑 走进心灵春天。

焦虑本身是一种情绪，生活中每个人都会有，但焦虑过度就成了一种心理疾病，给我们的健康带来极大危害。

据WHO统计，目前，全球有近4亿人患上了焦虑症，位居所有心理疾病之首，而得到治疗和控制的却只有1%。

中国也有调查显示，约有4.1%的人在一生中会患上焦虑症，如果得不到及时处理，40%~50%的患者会出现抑郁症状，甚至会自杀。

总之，克服焦虑已经刻不容缓，而《与焦虑者对话》提供的心理操控术、传统文化、中医、心理疗法等为我们提供了克服焦虑的金钥匙，打开了进入心灵春天的入口。

<<与焦虑者对话>>

书籍目录

第一章 与焦虑者对话：今天你焦虑了吗从哈姆雷特说开去——在焦虑中挣扎的现代人焦虑的人总焦虑，从容的人总从容——探寻现代人焦虑的根源平凡者的快乐与成功者的焦虑——焦虑引发人生的博弈从崔永元到帕瓦罗蒂——名人的焦虑几多重为何考生自杀的悲剧总是重演——考试焦虑引发社会问题焦虑自评量表——测一测你焦虑了没有第二章 身体不听话，都是焦虑惹的祸——焦虑最易引发的9种疾病“鬼剃头”，究竟是谁在作怪——焦虑导致的脱发“急”心“痛”首——焦虑会引起偏头痛紧张得说不出话来——焦虑与喉咙之间的“亲密”关系耳病也与情绪相通——焦虑易造成突发性耳聋焦虑是一棵毒树，结出溃疡之果谁惹了不停点头的小男孩——焦虑下的强迫症老伴的病，让老爷子住进医院——焦虑诱发心脏病糖尿病，内心焦虑也是诱因情绪决定生死——焦虑与癌症第三章 我的情绪我做主——学会焦虑操控术驱逐焦虑，做自己情绪的主人拒绝愤怒，不拿别人的错误惩罚自己改掉忧虑恶习，重拾快乐心情告别紧张，赶走心中那只蝶克服恐惧，给生命注入勇气走出浮躁，学会沉淀自我摒弃空虚，发掘生命的意义第四章 牵上你的蜗牛去散步——“慢生活”让你远离焦虑快节奏是现代人的“焦虑之源”放松身心，享受快乐“慢生活”慢餐：一种新的饮食文化理念慢运动：不求速度，只要精彩慢睡眠：还清自己欠身体的债养花种草，给自己建一座心灵花园有个小长假，正好出去旅旅游第五章 陪佛陀赏花，随庄子畅游——传统文化中的“不焦虑”智慧不欲以静，像老子一样做“自然之子”孔子的中庸之道：给心灵一种平衡兼相爱，让生活变得更美好庄子：别让外界干扰心灵的自由佛说：放下就踏上了苦海之岸第六章 摆脱焦虑的关键词——走进心灵春天的8个人口乐观：泅渡焦虑的冰河，让阳光与心灵同行知足：为利欲膨胀的心减减“肥”开放：打开你的心窗，让幸福光临快乐：面向太阳，把阴影留在你的背后宽容：原谅生活，是为了更好地生活博爱：用爱人之心，给你的焦虑下一场“春雨”奉献：赠人玫瑰，手有余香舍得：有时候，放弃也是一种收获第七章 快乐总是自找的——走出焦虑的7个心理定律快乐者越来越快乐，焦虑者越来越焦虑——马太定律焦虑，是因为你封闭了自己——感觉剥夺定律相信快乐，快乐就在你身边——心理暗示定律如果焦虑无法消除，不妨用快乐代替——代偿定律排解焦虑，说出来是最好的方法——宣泄定律情绪可以传染，靠近快乐你就快乐——共鸣定律颜色影响心情，给生活加点阳光颜料——色彩定律第八章 让情绪在性格中“融化”——九型人格与焦虑应对情绪是性格的外延——九型人格中的情绪调控追求完美是一种自我惩罚——完美主义者焦虑调控学会说“不”，给自己留点空间——给予者焦虑调控用一颗平常心看待功利得失——现实主义者焦虑调控学会在现实之中游泳——浪漫主义者焦虑调控开放人生，才能融入世界——观察者焦虑调控与其战战兢兢生活，不如放开自己——怀疑论者焦虑调控快乐不是感官享受，而是心灵自由——享乐主义者焦虑调控疏散压力，做事不必亲力亲为——领导者焦虑调控当断则断，不断则乱——协调者焦虑调控第九章 心灵瑜伽，帮你抚平心灵的皱纹听听音乐，让心灵在舒缓中回归练练书法，让自己气定神闲静下心来，发现读书之妙冥想，放飞心灵的翅膀情绪宜疏不宜堵——自我疏导排焦虑第十章 催眠术：一种神奇的心理疗法催眠术，科学还是迷信自我催眠将你的焦虑一扫而光催眠术帮你找回睡眠——治焦虑先治失眠神经衰弱的催眠疗法社交恐惧不要紧，催眠帮你树信心瘾症，过不了催眠这一关考生怯场别着急，可用催眠来帮你第十一章 调节情志，做最阳光的自己——中医妙招去焦虑用中医理论给焦虑者“把把脉”中草药妙方让焦虑束手就擒按摩，让你从身体轻松到心里刮痧，把焦虑从身上“刮”掉……第十二章 焦虑的世界没有微笑——必须避开的10种焦虑误区第十三章 家会伤人：藏起焦虑的“菜刀”第十四章 职场中打拼：躲开焦虑的“弹头”第十五章 商海里游泳：不要被焦虑窒息第十六章 官场上行走：小心焦虑这块绊脚石

<<与焦虑者对话>>

章节摘录

<<与焦虑者对话>>

编辑推荐

《与焦虑者对话》真诚为您献上：最实用的7种焦虑操控术。

传统文化中5个“不焦虑”的智慧。

摆脱焦虑、走进心灵春天的8个入口。

走出焦虑的7个心理定律。

九型人格中的焦虑调控。

5套最神奇的心灵瑜伽。

调治焦虑最有效的中医疗法。

一生中，必须避开的10种焦虑误区。

《与焦虑者对话》是一本让焦虑者“自愈”的书，真诚希望它能够帮助大家早日走出焦虑阴霾，过上健康、阳光的生活。

《与焦虑者对话》：为中国人量身定做的最佳焦虑“自愈”方案。

为什么焦虑的人总焦虑，从容的人总从容。

为什么平凡者快乐，而成功者焦虑。

为什么考生自杀的悲剧总是重演。

为什么名人更容易焦虑。

为什么工作时总是身心不适。

为什么家会伤人。

翻阅《与焦虑者对话》，答案不言自明。

<<与焦虑者对话>>

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>