

中国人的焦虑



[中国人的焦虑 下载链接1](#)

著者:胡纪泽

出版者:

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787500839613

我们已经发现一个不可回避的事实：现代化进程越深入，人类的焦虑越严重。黑格尔认为，人类文明的过程就是理性发展的过程。按照马克斯·韦伯的观点，现代化就是理性化。高度发展的理性把人类推向自我强迫和自我反强迫的境地；理性还不能解决人性中最核心的问题：道德感、价值感、意义感，以及生命的终极关怀等。作者经过缜密的分析，提出“焦虑是产生于理性而脱离了理性的轨道的一种情绪障碍”。人类的理性越发达，焦虑就越严重。传统中国人优游于“理性不足，情理有余”的传统文化氛围中，并不产生明显的焦虑。中国进入现代化进程和社会转型后，即处于汤因比所谓“挑战与应对”的态势，中国传统文化遭受到前所未有的危机。在这个过程中，中国人出现严重的集体焦虑。作者在中国传统文化和中国人文化人格基础上。提出了构建中国心理学和心理治疗学的基本理念，并创立了符合中国人文化心理的治疗模式及整套程序：情理治疗。

作者介绍：

目录：

[中国人的焦虑](#) [下载链接1](#)

标签

社会

心理

中国人的焦虑

焦虑

文化

心理学

中国

胡纪泽

评论

郁闷.焦虑.很深

终于！终于！经过将近长达8个月努力，这本四百多页的书被我看完了！前面对中西方文化的起源、发展、哲学的探讨相当精彩，我觉得甚至科普了社科常识。但最后一章作者对中国现状的焦虑提出自己的看法，个人倒是并不十分赞同。如果按照作者的同心圆理论对焦虑患者进行引导，替换对方最焦虑的东西，转换他们的关注点，在某种程度上是否是一种逃避呢？不过对作者说要用艺术的视角看到生活中的困境的观点比较赞同。总之，似乎对如何缓解焦虑情绪有一定抛砖引玉的作用，绝对是一本好书。

梁老先生的书得重读

只有叙述，没有方法 但是真正关心这个问题的人很少 传统文化显然是不行了

just so so

看不懂

存在的还是存在躲不掉so焦虑有毛用还不如平静的受着

最焦虑的时候买了 那时成绩不好 对生活的态度也是混混就好 从来没有认真过
却是那么的焦虑 不知道自己将要走向哪里 那时恐惧些什么?
又想紧紧地抓住些什么不放呢? 是想要有个永恒奋斗的目标并把它作为自己的归宿吗
对于安全感的祈求竟让人如此可怜 如果不认真工作学习就怕自己无法赶上别人
像卢安克一样 全无所期待 并完全的安心于这种状态 才能看见自己 好吧
我相信我也能的 不戚戚于贫贱=不汲汲于富贵 放下 将自己隐身于闹市之中
彻底地不求认同 能忍受人们嫌弃的目光 安心于自己的使命 自己真正要做的事
而不是一边追求一边想总有一天会让你们刮目相看的 那样才是真正放下 不求
不依赖别人的赞同 也许这样才可以找到你最好的那个朋友 因为他依然相信你的选择

多少有点受益。

论证深刻，评价一种社会现状不应该只是呐喊，更需要的是坚实的理论基础和强大的洞察力，而这本书是很好的范例

说的还是有一定道理的，焦虑主要源于中西文化的差异，不过没解决什么问题。文章比较专业，适合给心里医生看看。不过看了这本书倒是对中西文化的差异有了进一步的了解。

在读的时候觉得其中有些道理说得不错，读过之后ms有一丝缓解
但最终依然存在很多理性的焦虑，或许找个时间可以再读一次

胡纪泽

[中国人的焦虑 下载链接1](#)

书评

如果单问：“你焦虑吗？”很多人大都会不约而同地回答：“各种焦虑啊。”比如，身份焦虑、财富焦虑、社交焦虑、婚姻焦虑、工作焦虑等等一大箩筐。然而，想没想过“焦虑”从何而来、因何而起？又如何摆脱掉它？《中国人的焦虑》会给你一些有点价值的回答，不过需要耐心去...

我承认，我开始想细读这本书，却发现胡纪泽的写法不适合自己。这是一本用大量人文知识和精神科知识堆砌起来的书。

如果你是医学专业人士，尽管不是精神科执业，精读这书是个很大的挑战，里面出现多名社会学、哲学名人的名字和语录，而且胡纪泽的语言结构让我不得不一次又一次回...

[中国人的焦虑 下载链接1](#)