

世界会抛弃你吗



[世界会抛弃你吗 下载链接1](#)

著者:塔玛·琼斯基

出版者:江苏文艺出版社

出版时间:2013-6

装帧:平装

isbn:9787539962450

一有事就睡不着怎么办？
一选择就纠结怎么办？
工作效率越来越低怎么办？
总觉得事情会出错怎么办？
一提结婚就害怕怎么办？
总是怕蟑螂怎么办？
真的要生孩子吗？
万一事情搞砸了怎么办？

.....

如果，你总是担心门没锁好、一直被往事折磨、在陌生人面前无法放松、因为工作而失眠，担心自己万一怎样了该怎么办，甚至为根本不可能发生或与己无关的事情而忧心忡忡……那么，这本书就是为你而写的。

本书会贴心地告诉你，如何克服自己的这些焦虑和不安，以及怎样透过这些不安，发现自己内心真实的需求，找到最适合自己的人生路。

和不安的自己聊聊吧，聊透了，心就清醒了。

作者介绍:

塔玛·琼斯基 (Tamar Chansky)：美国著名临床精神医学博士、情绪研究专家、临床心理学大师，致力于帮助青少年和成年人克服心理焦虑症状。曾创立“滨州儿童强迫症与焦虑中心”，常被大众媒体邀请，为观众讲解心理调节方面的技巧和知识。

目录: 序

第一篇 你的内心发生了什么

第二篇 你可以这样不焦虑地做事情

第三篇 这些方法可以让你更安心

第四篇 怎样和自己谈谈心，找到未来的路

跋

致谢

• • • • • ([收起](#))

[世界会抛弃你吗_下载链接1](#)

标签

心理学

让你的心灵亮起来

正能量

心理

成长

思维方法

社会学

美国文学

评论

其实现在的心情不符合阅读这种心灵鸡汤似的书籍，看完觉得跟目前的心境有些错位对不上。感觉比较中肯的建议是，在感觉遇到困难进退不得的时候，从可以动的部分开始小的行动，你发愁的部分动不了，就去试试其他的部分。别指望人生能一帆风顺，失败是常态，保持中性态度和心情看待问题。总是往积极的方面鼓励自己，理想和现实的落差更容易让人感到失望。所以最开始就应该放弃单纯乐观的想法，客观看待现实。

觉得翻来覆去每一章所讲的内容都大同小异，看不出整本书的结构有任何合理性，读着索然无味。抛开这些，讲到的一些道理和方法是好的，但内容容量也就是基本等同于一长篇鸡汤文而已。

有一点消除我的焦虑症，但我的焦虑症更多的关于我所不能知道的美的焦虑

跳出大脑的过度保护。建立自己的信仰，当看不清整座大楼的时候都能坚定迈步。少一些期待，多一点信心~随缘就好~

正文全部都不！用！读！就读“试试这个”就可以了！！学到很多减压方法，受益颇多
= ω = 【打五星的我就真的不能理解了。。正文明明啰哩啰嗦，简直把比喻用烂了==

标题很好，可是内容太心理理论分析的东西读不下。。。

太空泛了，虽然名字炫。还是最喜欢《内向者优势》。

焦虑症患者的好书

pei! guan mian tang huang.

刚对自我有点点怀疑的时候看看也许会有帮助，但我觉得更适合那些希望能与他人和谐相处的人，可以从第三编的第九章情绪部分开始，因为前两编是直接教你怎么调整的，最后一编则比较有针对性。

针对焦虑是有一些方法论的。人哪，关键还是要敢于面对。

焦虑自我治疗手册。主要由事例、分析、小tips组成。原书名FREEING YOURSELF FROM ANXIETY，书名翻译太文艺是败笔=
=。内容不多说，焦虑时期适合读，非焦虑期看起来就太鸡汤了。

传统鸡汤，废话连篇

会。

you are my constant

果然是起个吸引人的书名比书的内容来的重要！还不如叫怎样克服焦虑症呢

封底 内折页 有本书的“标准照”——书脊 加上阴影，显得书 厚重
质感。。。很好。。。 很清晰 很合理 很好 很对症。。。

私以为文不切题——或许是我的期待本来就不对？

这本书，也有介绍方法，但重在表达在情绪上的理解，因此稍显力量不足、冗长絮叨。

进一步让我认识到self-help的书基本都没用

[世界会抛弃你吗_下载链接1](#)

书评

除了你自己，没有人能伤害你。我们总是莫名其妙的恐惧，害怕未来。但是当人们回头
看自己走过的路的时候，你会发现，原来没有什么什么是过不去的，凡那些杀不死你的，都
能使你成长。
我们为什么如此不安，我们为什么害怕被时代抛弃？我们心中的怕，到底是什么，我想
，在我们的历史...

我突然知道她的累了 当命运抉择到某个路口的时候，当一个人孤单无依

当睡觉时泪流满面当想要抓住什么当心酸到口吐真言的时候真的期盼有个人来拥抱一下
自以为很快乐很无忧的时候再好的物质条件也不能解除内心的恐惧，现实的责任在自己
困索的雾外，分不清前路的意义。当初年少...

以前啊、我可以不带手机去上课 现在就不行 会想着你的电话或是短信 让我很……
心里沉甸甸的 以前想睡就睡了、立马关机 现在、很困了，还是保持开机、直到它响了
就会想着说有那么一个人、说不定要打电话、找不到了咋办

2018.11.12-2018.11.13日 2018第三十九本 《世界会抛弃你吗》-塔玛.琼斯基
书名起的不太好，内容排版不太好，其实这是一本介绍如何控制焦虑的书籍。与之前读
的那些焦虑症的书籍搭配起来看效果还是不错的。之前那几本都是讲焦虑形成的原因，
而这一本是介绍治疗焦虑的方法...

再读了一遍这本书，写点字儿，算是对得起自己这不吐不快的性子。
有这么一个人，曾因担心失去伴侣后无法面对孤单的生活而错失一个不错的恋爱对象；
曾因担心遭遇车祸以及其他突发的灾难而整日不愿出屋。她每天在不安和焦虑中度过，
而且以往的不安又催生出新的恐惧——无限循环...

我虽然还年轻，但一直是个有轻微强迫症的人，凡是自己不喜欢的东西，就害怕看见，
听见，甚至害怕想到。有一次因为讨厌一同学的长相，就害怕那人的长相会传染给我，
因此刻意不去看他，甚至还偷偷对他吐口水，以表示把他的缺点吐走。。。这种心境简
直太痛苦了！我因此焦虑到不...

[世界会抛弃你吗_下载链接1](#)