

住在我心里的猴子



[住在我心里的猴子 下载链接1](#)

著者: (美) 丹尼尔·史密斯 (Daniel Smith)

出版者:机械工业出版社

出版时间:2014-1

装帧:平装

isbn:9787111451563

焦虑曾一度让丹尼尔·史密斯为一块三明治而崩溃，在他看来，这块三明治配番茄酱还

是烧烤酱的抉择就如同生死抉择一样可怕。焦虑使他撕扯自己的指甲外皮直到出血，使他汗流浃背到求助于吸汗贴，还使他不得不向他的精神治疗师母亲供认他羞于启齿的问题。在过去的日子里，焦虑折磨着他，威胁着他的理智，摧毁着他的亲密关系。

在《住在我心里的猴子》这本书里，史密斯向我们讲述了与焦虑共舞是怎样的情景，如何用幽默拔除这种情绪尖利的毒牙，他经历了最极端的焦虑，并描述了由此引发的荒谬的自我毁灭和令人痛不欲生的内在感受，以此唤起我们的情感。史密斯将焦虑视为恐惧背后的一位意志薄弱的矮胖巫师，在他的努力下，以真诚与智慧驯服了这位折磨了成千上万人的情绪魔鬼。

作者介绍:

丹尼尔·史密斯

(Daniel Smith)

曾担任《大西洋月刊》的事实调查编辑，同时为《纽约时报》、《纽约时报书评版》等多家知名刊物撰稿。同时他还是畅销书作家，著有《缪斯女神》、《先知：幻听和理智边缘》以及本书。史密斯曾在布林茅尔学院和新罗谢尔学院任教，在新罗谢尔学院任教期间担任玛丽·埃伦·唐纳利·克里什洛英文系讲席教授。

目录: 前言

为什么我有资格写这本书

第一部分

第1章 起源 // 2

第2章 飓风玛丽莲 // 4

第3章 心猿 // 10

第4章 艾斯特 // 25

第5章 旅行 // 39

第6章 匕首 // 49

第二部分

第7章 自由及其不满 // 68

第8章 诊断 // 83

第9章 一名演员的诞生 // 98

第10章 书中人物 // 114

第三部分

第11章 事实 // 126

第12章 腋窝 // 143

第13章 焦虑之爱 // 157

第14章 布莱恩 // 170

第15章 挖战壕 // 181

· · · · · (收起)

[住在我心里的猴子 下载链接1](#)

标签

心理学

焦虑症

心理

焦急

心灵能量课

华章心理

个人管理

焦虑

评论

如果是焦虑症患者，应该去寻求正式的帮助，而不是看一个和自己差不多的病例寻求慰藉；如果不是焦虑症患者，怕是对作者所言的各类症状会觉得夸大其词，显得神经兮兮。谁会愿意听一个并没有什么特别的人讲自己的故事呢？我怀疑这本书的意义。其实很赞同一点，伟大的人焦虑会严重些，而伟大之处就是能负担这些焦虑前行。

焦虑实际是理想主义和现实主义在人体精神层面上冲突所致，祛除方法除了书里说到的还有就是时间。

感觉作者过于自恋了。看完全书仍然不知道在说什么。

不知道是文案导向，还是翻译，还是故事本身，一团乱麻

纯粹是一个故事，畅销书真是读不下去。

焦虑与自由做了个介绍性关联，还算挺真实的感受描写，虽然整体有些部分比较散~

试读了几章，不错

这本书不是一本心理分析，而是一个故事~

看完这本书最大的感想：你妹的我是不是也是焦虑症？

我的焦虑那都不是事儿

书内容很少，大部分都在介绍自己的焦虑，只是结尾一点点讲述了一些可用于实践的疗法，其实也不是很新颖的疗法。

解决问题要先直面问题。

之前觉得超级好看 后面觉得无趣……

焦虑症患者的生命故事，值得一读。最后结尾看得尤为感动。那是经历过长时间心理咨询、忽然某一天在那小小的咨询室里哭出来以后的我，几乎有着相同感受的文字。翻译扣一星。

不是本治疗书，而是本个人经历自传，说实话有点感觉被忽悠。
曾经我自己诊断自己为焦虑症，我的焦虑确实也和女人、青春期有关，不过最终缓解了，但是差不多我的青春也结束了。

作者把焦虑症的感觉写得很细致，阅读中就能体验到这种感觉。有人说写得散乱，这不正好体现出病态吗？

焦虑症是第三大最常见的精神障碍，大约13.6%到28.8%的成年人曾经在某段时间患上焦虑症 | 焦虑情绪有助于生物在面对事物时更加警觉

心猿意马

对未来危险过度担心。

没读下去，书卖了

[住在我心里的猴子 下载链接1](#)

书评

很少看到一本自我心里剖析的书如此吸引我一口气读完，这本书做到了。
真正经历的焦虑的人，才能在读这本书时一定会看见自己，这本书不是一本心理分析，而是一个故事，一个来自美国调查编辑丹尼尔·史密斯自己的故事。
在16岁后丹尼尔·史密斯陷入了焦虑，这种焦虑伴随了...

读 Monkey Mind

是个神奇的体验。焦虑本身是个抽象的情绪名词，而实际的表征，除了一系列可量化的生理指标，更多是个人化、情境性的瞬间体验。
怎样将这样的私人体验清楚传达，让读者有共鸣，还不觉得矫情，很考验写作功力。

丹尼尔一共经历过三次大型焦虑：开篇便是对自己焦...

这本书我是在飞机上看的。

我是第一次坐飞机。由于需要和家人坐在一起，空乘人员安排我坐在了紧急出口的位置，并告之坐在紧急出口需要注意的事项，还建议我仔细阅读相关的安全说明书。这些说明文字以及飞机上的电视宣传片都是关于“安全”的。不过，所有的“安全”都是和“危险...

感觉作者过于自恋了，讲了一个焦虑的故事而已。首先不谈书根本不值标价的35元，看完全书仍然不知道在说什么这事儿就够让人抓狂的了。

一些人给长评不太清楚是什么目的，想充分说明自己其实也有焦虑症？那应该有更合适的书。

克服心魔从写这本焦虑书的评论开始，用自己的刀解剖自己。

每个人都在患得患失的心理体验中成长并老去，也许随着时间的推移，这样的患得患失可以缓解，甚至治愈，也可能这样的患得患失愈演愈烈，陪伴你到坟墓，如果你能够有一个坟墓的话，总之陪你到生命的尽头。在自卑与自满...

在人生的某些时刻，你是否觉得焦虑不安，脑海中呈现多种念头，而这些念头多是不会发生的，但却困扰着你内心的节奏。所以，焦虑如果过度的话，那就无疑成为心理疾病的范畴。不仅仅因为它的临床表现会发生在大部分人身，更是因为如人们常说的，它是现代生活的一个普遍且无法解...

一口气读完，最大的感受是珍惜且感恩。

并不是焦虑症患者，但是通过作者的描述，能够感受身受一个不一样的、困兽的世界。一些状态的绝望，能让人学会正视焦虑症，了解到在这些“患者”的精神世界里，他们的挣扎与无可奈何。而另一方面，我也从作者的描述中切切实实感受到一种...

对于焦虑来说，作者似乎夸大了他自己和他母亲，他家族的焦虑程度---仅仅为了有可以写的东西。

那些极其细致的细节描写，已经超过了繁复的程度，到了絮叨而令人不悦了。实际上作者所面临的焦虑不过是某种病态而已，片面而不具普遍性。对于过程的重视，反衬出他对如何克服之的漠...

写下这个标题的时候，我心里有点暗戳戳的爽感。自从某年去峨眉山旅游惨遭猕猴殴打以后，我乐意鼓吹一切“干掉猴子”的话题。然并卵。那之后我又在马来西亚、斯里兰卡等各地旅游景点被猴子殴打了一次又一次。每次猝不及防地遭遇猴子，我感觉到威胁，肾上腺素开始分泌，准备好要...

[住在我心里的猴子](#) [下载链接1](#)