

别抓狂，灵感在这里！



[别抓狂，灵感在这里！ 下载链接1](#)

著者: (美) 埃里克·梅塞尔

出版者: 华中师大出版社

出版时间: 2013-12-20

装帧: 平装

isbn: 9787562263562

观点务实，技巧行之有效，

帮助每一位创意者克服他们所面对的挑战和恐惧感。

其中的案例教给你实现大胆创作、大量创作的有效方案。

在他从事心理咨询顾问和创造力教练的职业生涯里，埃里克·梅塞尔发现了创意工作者所面对的一种普遍性威胁，它被打上诸如“创作瓶颈”、“拖延症”或“舞台恐惧症”等标签，但实际上，它属于特定的焦虑。在它的作用下，创作者们的表现是自相矛盾般地远离他们梦寐以求的工作。这种“创意焦虑症”会外化为躲避工作，却辩解说时机还不成熟、市场推广环节不利——让创作者长期甚至是终生无法获得成果。梅塞尔懂得是什么造就了成功的创作者，他将这些方案在本书中——同读者分享，其中包括详细的减压方案，以及如何在自我形象受损、工作进展不利及其他方面遭受挫折的情况下继续工作，在面对焦虑时该注意些什么等。按照本书的24堂课去做，就能让自由的自我表达取代无法创意的痛苦，给你带来丰厚的回报。

作者介绍:

埃里克·梅塞尔博士

美国著名的创造力教练，也是一位多产的创作者，执笔的著作超过30部，其中包括《创意人生及阴影》等。同时他还担任《艺术日历》杂志的专栏作家，常在全球巡回举办讲座。现居美国旧金山湾区。

目录: 第一章

创造力焦虑:

不管你开始创造与否，焦虑无时不在 001

第二章

重要性焦虑:

认为自己的工作毫无价值或过于重要 015

第三章

身份焦虑:

努力成为自己迫切想成为的人 025

第四章

个性焦虑:

做真实自己的代价 033

第五章

职业规划焦虑:

对未来太担忧 043

第六章

生存焦虑:

当努力没有获得生存所需的回报 053

第七章

日常工作的焦虑:

只做那些让自己能够冷静下来的事 061

第八章

选择焦虑:

全力以赴地去坚持所选择的 071

第九章

妥协焦虑:

衡量、定位、决定 081

第十章

可能性焦虑:

在某一时间里只能做好一件事 089

第十一章

创造过程的焦虑:

忙于对付手头的工作 097

第十二章

思考的焦虑：
如果过程复杂且结果重要 105
第十三章
“搞砸”的焦虑：
不受控制的悲观情绪 113
第十四章
失败的焦虑：
冤枉了很多结果 123
第十五章
完工的焦虑：
成果将要被评估 131
第十六章
依恋与关注的焦虑：
过于在乎 141
第十七章
形象受损的焦虑：
拒绝与批评 149
第十八章
表现的焦虑：
隐含的恐惧太多 157
第十九章
竞争的焦虑：
必须将成果推销出去 165
第二十章
推销的焦虑：
市场是个让人畏缩的地方 173
第二十一章
拖延的焦虑：
一种典型的恶性循环 181
第二十二章
等待的焦虑：
创意能否修成正果 189
第二十三章
重复的焦虑：
激情难再读 197
第二十四章
成功的焦虑：
更多挑战和责任 205
• • • • • [\(收起\)](#)

[别抓狂，灵感在这里！ 下载链接1](#)

标签

焦虑

控制

感受

心理学

心理

评论

焦虑它所占份额比我们意识到的大得多。不可不读，了解自己分析自己

将焦虑按种类分开，有针对性提出措施，还不错！书中例子不是国人生活，多少有点晦涩！其他都好！

整个创造过程、整个创意人生，甚至包括每个人的想法在内，无一例外都会触发焦虑感，如果能牢牢控制自己的思想，就能在很大程度上消除生活中的焦虑。

作者努力想写得好看，不过要么是中英思维差异，要么是翻译问题，有的段落十分勉强。对于焦虑症豆友来说，这本书值得长期持有，不定时翻阅，属于鸡汤类工具书。

[别抓狂，灵感在这里！_下载链接1_](#)

书评

[别抓狂，灵感在这里！_下载链接1_](#)