

我们为什么如此焦虑



[我们为什么如此焦虑_下载链接1](#)

著者:江丰

出版者:台海出版社

出版时间:2017-10

装帧:平装

isbn:9787516815168

随着社会的发展进步，我们的生活压力也在不断地增加，人们心理上承受的东西越来越多。但是当你开始感到紧张不安、失眠难受、渴望避开人群时，这就不仅是压力问题了，事实上你已经被焦虑症所困扰。焦虑症是一种常见的心理问题，它将会影响你的人际关系、日常生活、工作以及学习。本书从心理分析出发，用简单通俗的语言，在大量心

理学知识及生活化案例的基础上，深入浅出地分析了生活中人们会被焦虑困扰的原因，详细介绍了各种焦虑症的情况，以及克服焦虑症的方法。本书是普通大众了解焦虑症，并学会自我克服焦虑症的心理学通俗读物。

作者介绍:

江丰，本名宋笋荣，贵阳市作家协会会员。拘谨不失敏捷，直率予人温暖，认真且很坚持。沉寂中从来饱含自性光芒，照亮夜凉如水的青春，芬芳暗自来。淡淡开、浅浅放，不负光阴不负卿。参与出版合集《我们都曾在青春的路口迷了眼》、《遥望那些叫作希望的星光》、《当生活不相信眼泪，努力也疯狂》等。

目录: 第一章 那些让我们害怕的焦虑症

- 1.警惕身边的“隐形杀手”：焦虑症 / 002
- 2.令人莫名担心害怕的：广泛焦虑症 / 007
- 3.出现濒死感或失控感的：急性焦虑症 / 012
- 4.由特定场所或情景引起的：恐怖焦虑症 / 019
- 5.灾难带来的焦虑：创伤后应激障碍 / 024
- 6.强迫性思维和强迫行为带来的焦虑：强迫障碍 / 030
- 7.生活中普遍存在的：社交焦虑症 / 036

第二章 我们为什么会患上焦虑症

- 1.焦虑症自我测评 / 044
- 2.怎样正确辨别焦虑症？ / 049
- 3.焦虑症是如何形成的？ / 054
- 4.人们为什么会患上焦虑症？ / 059
- 5.社交网络是让人焦虑的原因之一吗？ / 064
- 6.认知模式是让人焦虑的原因之一吗？ / 069
- 7.焦虑症的两大诱因 / 074

第三章 焦虑症的表现

- 1.焦虑症在情绪方面的表现 / 080
- 2.焦虑症在行为方面的表现 / 085
- 3.焦虑症在心理方面的表现 / 090
- 4.焦虑症在躯体方面的表现 / 094
- 5.焦虑症在临床方面的表现 / 097
- 6.焦虑症的早期表现 / 101

第四章 不同类型人格与焦虑症

- 1.完美型人格与焦虑症 / 106
- 2.成就型人格与焦虑症 / 110
- 3.传统型人格与焦虑症 / 114
- 4.刺猬型人格与焦虑症 / 117
- 5.回避型人格与焦虑症 / 121
- 6.边缘型人格与焦虑症 / 127
- 7.表演型人格与焦虑症 / 132

第五章 焦虑症克服方法释疑

- 1.运动可以克服焦虑症吗？ / 138
- 2.按摩可以克服焦虑症吗？ / 144
- 3.美食可以克服焦虑症吗？ / 147
- 4.催眠可以克服焦虑症吗？ / 151
- 5.吃药可以克服焦虑症吗？ / 155
- 6.听音乐可以克服焦虑症吗？ / 159
- 7.亲近自然可以克服焦虑症吗？ / 162

第六章 静下来，跟焦虑的自己聊聊天

- 1.增加自信：让焦虑无法靠近你 / 166

- 2.自我松弛：让焦虑有多远走多远 / 171
- 3.自我反省：让焦虑在潜意识里也无法躲藏 / 176
- 4.自我放松练习：把焦虑扼杀在萌芽阶段 / 180
- 5.保持良好心态：让焦虑无可乘之机 / 184
- 6.自我刺激：让焦虑主动离开 / 188
- 7.认知重构：扭转你的焦虑倾向 / 192
- • • • • [\(收起\)](#)

[我们为什么如此焦虑_下载链接1](#)

标签

心理学

好书，强力推荐

棒棒哒！超赞的

感染力

很有料的一本书

情感

励志

畅销

评论

看书名和作者简介挺野鸡的，以为是一锅浓汤，结果打开第一页就大大出乎意料。说理结构严密，叙述浅显明白，还大量使用常见案例，是不可多得好书。最后还得批评一下编辑，有几处明显的错误在校对时没有更正，算是美中不足吧。

回避型人格与焦虑症

一本关于焦虑症的通俗读物，值得阅读。

很实用且读来不枯燥的一本书

心理书籍，尤其是焦虑症方面的很少

焦虑的痛苦，时刻潜伏在我们身边。

[我们为什么如此焦虑_下载链接1](#)

书评

其实，很多时候。不是因为我们真的很坚强，而是因为在这个竞争越来越残酷的世界里，我们不得不坚强。除了自己，没有人知道外表开朗的你，骨子里有多么的焦虑不安。明明你心里被一股沉重的气压抑得无法排解，明明你前一秒绝望到想要放弃生命，后一秒你就笑靥如花，像一个没事...

近来压力山大，日子如白驹过隙，转眼还有两个月即是元旦了。可是要处理的事情还有一大堆，桌面拥挤得像“事故”现场，我的脸色瞬间变得不美丽了。像流传学生之间的流行语“最悲催的事情莫过于你写完了一大堆的作业，却依然有着一大堆的作业在等着你”。我的主业待处理有N页，副...

[我们为什么如此焦虑_下载链接1](#)