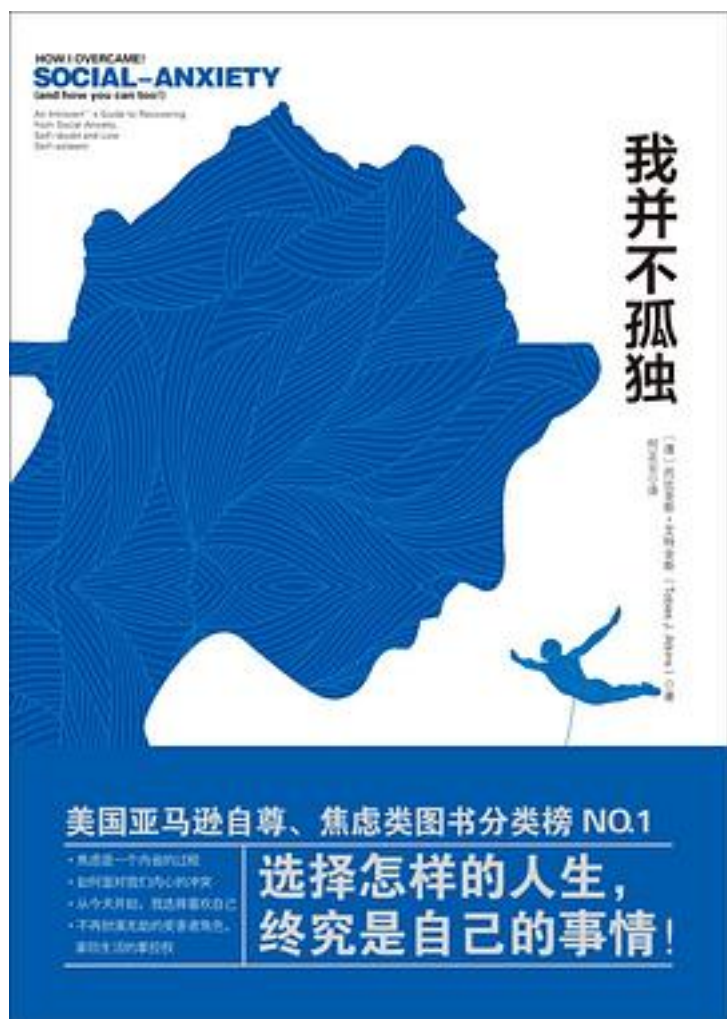


我并不孤独



[我并不孤独_下载链接1](#)

著者:[澳] 托比亚斯·艾特金斯著

出版者:低音·北京联合出版公司

出版时间:2018-12

装帧:精装

isbn:9787559618023

★★★★

美国亚马逊自尊、焦虑类图书分类榜NO.1，自助类图书TOP5

正视我们内心的冲突，摆脱“我就是能力不够”的负面思维模式

重建自我价值，实现自我对话的内省，找到赢得自尊、自信、自爱的答案

.....

◎ 编辑推荐



焦虑是不可避免的存在，这两年，焦虑被众多平台夸大，甚至以贩卖焦虑赚取巨额利润，如何正确面对这一客观存在，不再被焦虑，成了亟待解决的问题；



作者将自己15年来与社交焦虑斗争的经验，与更多的人分享，帮助读者找到适合自己的应对之法，赢得独属于自己的自尊、自信和自爱；



整本书传达给读者一个理念：选择怎样的人生，终究是自己的事情。接纳自己的缺点，学会爱自己。

.....

◎ 内容简介

知识爆炸的时代，越来越多人焦虑了，更可怕的是我们正在经历被焦虑。

如何判断是否存在社交焦虑？又如何面对各类焦虑？作者将个人经历加以总结，与更多的人分享自己如何从社交焦虑转变为享受社交的整个过程，粉碎了“我就是能力不够”“我就是没有他好”的负面思维模式，正视内心的冲突，重建自我价值，实现自我对话，并将其这一理念贯穿全书：只要有勇气迈出第一步而不是放弃，就可以克服自己最大的恐惧，并实现任何想要的生活。

作者介绍:

◎ 作者简介

托比亚斯·艾特金斯 (Tobias J. Atkins)，生于澳大利亚，畅销书作家，成功的教练、治疗师。托比亚斯·艾特金斯曾是一位社交焦虑症患者，并与之斗争了15年，尝试了各种心理学疗法，最终治愈。之后，托比亚斯·艾特金斯创建了社交焦虑学会，至今已帮助上万人克服社交焦虑。

.....

◎ 译者简介

何正云，男，毕业于上海师范大学外语系英文专业、云南大学工商管理硕士。现居昆明。主要译著有《逆转力》《罗斯柴尔德家族》等。

目录: 导语

社交焦虑是什么（我怎么知道我是否有社交焦虑症） / 001

为什么要寻求帮助 / 004
我怎样提供帮助 / 005
如何从本书中获得最大的收益 / 008
生来就是这样（我的故事） / 010
起作用的因素：不止一个 / 017
第一章 越过思想与信念的高墙 / 019
两道“监狱的高墙” / 020
想要别人来帮你 / 024
不做评判地接受：我不再责怪自己 / 025
必须停止命令自己“应该……” / 029
我更关注问题的解决（而很少关注问题本身） / 030
我拿回了自己的权力（受害者心态） / 032
“嗨，我是托比，我的目标是取悦你”（大家开心了） / 040
第二章 做我自己 / 045
你做你，我做我自己（有些人总要评判别人） / 045
我不再把别人的意见当成事实一样来接受 / 047
你是一个惯于取悦别人和寻求认同的人吗 / 052
我是谁（弄清楚自己的定位） / 055
你是个诚实的人吗 / 056
为什么我如此在意别人怎么看我 / 058
你会读心术吗 / 059
第三章 放弃完美主义 / 061
完美主义：我放弃了对完美的追求 / 061
接纳自己 / 065
我选择感觉良好 / 066
自爱（我学会了如何爱自己） / 069
我不再在自我之外寻找价值（自爱，第二部分） / 076
第四章 克制负面信念 / 079
无用的信念（除掉领头的，其他的都将流散） / 079
改变负面信念 / 089
致命的“我是”疾病 / 094
提醒：记住你是为了什么目标在努力 / 096
伤害你的不是事件，而是我们赋予事件的意义 / 097
我不再把所有事情都往身上揽（不是所有事情都与我有关系） / 101
出言要谨慎（我努力解决自我对话问题，直到把我最大的敌人变成最好的朋友） / 102
你的思想不是你自身 / 108
预测未来（最坏情境设想） / 110
第五章 内省与释放负面情绪 / 113
内省检查站 / 113
镜中人（自我印象） / 115
自我印象练习 / 120
具象化：描绘你想成为的那个人 / 121
具象化练习 / 123
记住自己的优点和胜利 / 125
不再拿自己和别人相比 / 128
“搜寻你的感受，卢克” / 131
更加明智地选择朋友 / 131
感恩并帮助他人 / 135
EFT（情绪释放技术） / 136
当你感到焦虑或者不自在时该怎么做（这是我的做法） / 139
非理性恐惧 / 142
对死亡的恐惧 / 143
说起来容易，做起来难 / 147
小结 / 148

第六章 直面恐惧，勇于走出舒适区/	151
直面社交恐惧 /	151
内向不是缺陷 /	153
对失败的恐惧：正确处理失败和拒绝的方法 /	154
现在情况不一样了（你有了精神工具） /	157
你需要给自己一个强大的理由 /	158
自信来自练习 /	159
痛苦总是难免的 /	162
并不舒适的舒适区 /	164
你有多想要改变自己的生活 /	166
勇气：最佳的信心建立者 /	167
第七章 放弃借口，逐步建立社交自信/	169
合理化与借口：你会为自己的回避行为找借口而自我欺骗吗 /	169
我不再为自己找借口 /	172
我保证自己说到做到 /	175
临终练习 /	176
谈话技能与社交技巧 /	176
社交自信建设练习：让人变得更加社交化的一些方法 /	180
规划自己的社交曝光计划 /	187
这是一件得经常做的事情 /	191
小步走路与庆祝小胜利 /	193
我不再把结果当回事儿 /	194
得到一些，失去一些——无论是哪种情况，大家都不关心 /	195
在做的过程中学习 /	196
继续保持着眼大局——这是一个渐进的过程，不像打开电灯开关那样简单 /	197
小结 /	198
第八章 健康饮食/	199
生活方式和饮食起着巨大的作用 /	199
抗抑郁剂 /	200
阿普唑仑 (Xanax) /	201
天然抗抑郁剂 /	201
酒 /	203
健康饮食 /	204
第九章 生活方式选择/	207
驱除生活中的压力 /	208
关掉负面新闻，不再看负面网络评论 /	209
运动——我去健身房了 /	211
每天享受30分钟阳光和大自然 /	212
我决定少工作几个小时 /	213
我开始每天冥想 /	214
过着一种平衡的生活 /	219
结语 /	221
我想留给你的一种思想…… /	222
更多指导 /	223
原注 /	224
致谢 /	225
• • • • • (收起)	

[我并不孤独 下载链接1](#)

标签

焦虑症

自我成长

心理学

心理

社交焦虑

心理咨询

学习方法

心理测试

评论

读时会看到一些励志的话，可能会认为很心灵鸡汤，但是它又有作者从自己实际出发的方法论。

有亲身经历的人写出的东西更有说服力，而没有经历过的人也无法感同身受。如果你正好深处焦虑中，不妨读一读，也许对你有用。

了解焦虑到理解它再到接纳它并做出改变，这并不是一步就可以做到的，需要这样的一个过程。

怎么摆脱自我的世界，不要活在我执里，开眼真正随心的看世界，要乐观，要积极，要成长性思维，不变的还是其宗

书的内容简单直白，没有特别深度。但是，可以试试冥想。

自己多多学习吧

面对社交焦虑无能为力？想要改变这种状况，取决于我们是不是真的想改变。真的要改变，就要从改变以往的想法开始，真正做到行动起来。

作者自己是social-anxiety患者，所以全本都是关于克服社交焦虑症的相关意见，从心理建设到实际行动，虽然我还没到作者那么严重的地步，但是各种不自信逃避怯懦的心情确实和作者如出一辙。相关的建议简明易行，社交技能也如肌肉一样可以锻炼，最大的激励是作者的这句话：“如果我能，你们一定也能！”

很感谢这本书，让我认清自己。

我觉得对缓解社交焦虑还挺有效的，可能是因为作者就是社交焦虑重度患者，他的经历会引起其他社交焦虑人员的共鸣吧。他被治愈了，给了其他患者希望。

两天看完了，是时候走出去了……更多的是一场自我战斗，心灵的书还是得反复看，直至融入自己的血肉

对我来说没什么用，我不是社交焦虑者，但是目录对我很有用

是很诚恳。个人看法，缓解焦虑的功效方面这本不如羞耻感。汤汤水水多。

有一些内容有帮助(前几章)。卖课有一点儿频繁。

读完觉着自己可能不存在社交焦虑。

我本人就是讨好型人格，而当我有意识地想训练自己说不的时候，却发现有时我连自己真实的需求都捉摸不透了。做自己其实比重复别人要难。
这本书有一个观点是我第一次见到：无论你曾经把自己想的多糟，你都不是你的思想本身。谢谢作者。

第一次翻阅时，我是根据作者提出的想法参与社交活动，效果可佳。第二次阅读时，我是根据自己相关经验，以及作者提出的方法，不断的保持总结反思。现在，我面对一些大大小小的社交活动，也不会太畏惧了。

对我来说 意义很大的一本书。学会接纳自己 爱自己 做生活的掌控者。

社交恐惧不是不可治的，他更多依赖于心理治疗和建设。从自我怀疑到自我接受既是一个治疗的过程。把世界放大，把自己缩小，眼界会更广阔，最关键的一步是坚决的执行！

不得不说，中文版的书名，打动了中国读者的心，“我并不孤独”，与我同在的，还有很多“病友”，还有很多愿意给予我帮助的“医生”。
社交焦虑症是一种病，但不是绝症，只要你想治疗，就有治愈的可能。
治愈之法，都在这本书里了。

看完序言，心中就用一种对故事的期待，但是书中内容都是对方法和练习的讲解。阅读过程中有点喝鸡汤的感觉，又不全是。作者给出了一些练习的方法，还是非常有意义的。
。

[我并不孤独_下载链接1](#)

书评

小时候家里来客人，我不喜欢喊人，每当客人走后，就会被父母一番唠叨和教训，心中也感到无限的委屈，等到下次家里来客人了，明明在心里喊了好几遍，可是面对客人就是内心紧张不安，无法张口。
正月去亲戚家拜年，一屋子人在一块聊天交流，而我害怕和亲戚们交流，害怕她们问到我...

我曾被说成肥胖、矮小、土气，我也一直为自己没有高挑的身材、漂亮的脸蛋而感到自卑，碰到喜欢的工作也不敢去应聘，甚至我还觉得这样的我配不上我老公，曾不止一次地对他说：“我没有漂亮的脸蛋、高挑的身材、又不会赚钱，你如果有好的人选，可以去追求，我能理解且不会对你死...

Tobias J Atkins的新书HOW I OVERCOME SOCIAL-ANXIETY被翻译成《我并不孤独》，从出版的角度，选择一个响亮又明了的书名是正确的选择，但我更喜欢英文直译：我是如何克服社交焦虑。这是一部以实用性为首要目标的攻略小书，作者以过来人的身份告诉同样被社交焦虑所困扰的读者： ...

你是否从小就被人说是“安静又腼腆”？你是否不敢一个人去公共场所？你是否害怕与陌生人交谈？你是否尽量回避各种社交场合？你是否觉得自己越来越奇怪？以上这些都曾经出现在我的日常生活中。从小，我长得不漂亮，学习成绩也不好。逢年过节，亲戚们只会夸我“是个安静的孩...

有人学跳广场健身操，总在队伍里缩首缩尾；有人工作上精益求精，夜里辗转难眠，总在思考今天还有哪儿没做好，明天又该怎样才能做得更好……不管是跳健身操也好，难以入睡也好。这深深浅浅的焦虑已经真切发生在我的身边，我有一个同事为此入院治疗，另一位朋友也已歇岗一年。 ...

设想这样一个场景，某天约朋友一起吃饭，朋友带来了一个她的朋友，那个人对你来说很陌生，而且看上去还不太友好，更不健谈，你碰巧也是不那么健谈的人。这时朋友突然去了厕所，桌上只剩下你们两个人，你会怎么办？ a.大大方方地和他交谈。 b.勉强说了几句，然后觉得无话可说。 ...

[我并不孤独 下载链接1](#)