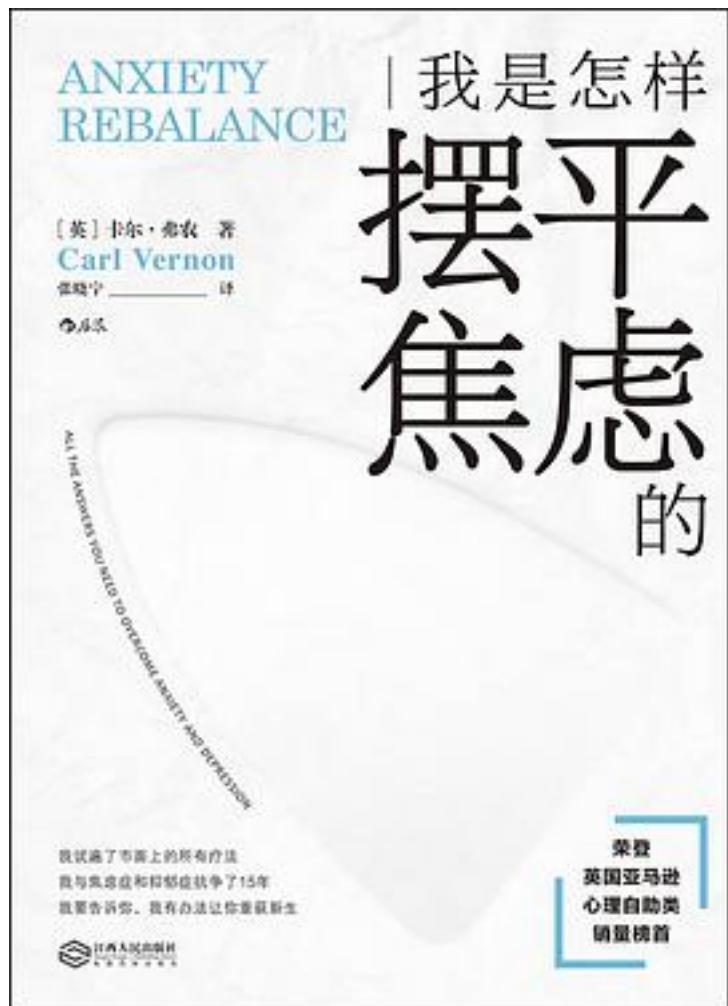


# 我是怎样摆平焦虑的



[我是怎样摆平焦虑的 下载链接1](#)

著者:[英] 卡尔·弗农

出版者:后浪 | 江西人民出版社

出版时间:2019-3

装帧:平装

isbn:9787210110071

在热衷于“贩卖焦虑”的时代

让自己积极地生活下去

英国亚马逊心理自助类销量榜首励志作品

## ◎ 编辑推荐

### ☆ 一本更受人喜欢的书

本书荣登英国亚马逊心理自助类销量榜首。作者曾帮助 50 多个国家和地区的人们克服焦虑症，影响力覆盖全球。

### ☆ 一种更“接地气”的表达

与语言繁冗、堆砌理论的“专家式”作品不同，本书文风口语化，力求幽默好懂，杜绝啰嗦、絮叨和无意义的心灵鸡汤，不罗列术语、不搞长篇大论，干净清爽、直击要害。

### ☆ 一场不一样的现身说法

和很多当代青年一样，作者表面上稳得很，心里慌得不行。他尝试了市面上的各种疗法，包括转移注意力法、催眠、药物疗法、心理咨询……却没好起来，但他不放弃，通过不断学习、分析病情，他融合各种疗法的优势，创造了一套属于自己的方法，提出了“DP 规律”“焦虑再平衡理论”“代表疗法”等独家内容，最终给折磨了自己 15 年的焦虑症与抑郁症画上了句号。

### ☆ 一段关于热情和希望的记忆

本书贯穿了作者的前半生。父亲去世、母亲患病、早早辍学、经济危机……过于强烈的自尊心迫使他一度独自忍受焦虑症和抑郁症的折磨，还好他最终能解开封闭的内心，信任并接受别人的爱。

## ◎ 内容简介

他担心自己生病，担心自己会死，不敢与人接触，甚至没法出门。

但如今的他，不仅料理好了自己，还帮助了 50 多个国家和地区的人们摆平焦虑。

在本书中，作者将分享市面上的各种疗法为什么无法见效，中间到底是哪些环节出了问题，以及他是如何一步一步让生活重回正轨的。他独创了“焦虑再平衡”理念，并且提供了一系列简单可行的方法，帮助我们从科学的角度看待焦虑和抑郁，轻轻松松地做到与焦虑和抑郁和解。

## 作者介绍：

卡尔·弗农 (Carl Vernon)，亚马逊畅销书作者，“焦虑再平衡”理念创始人。他帮助 50 多个国家和地区的人们克服焦虑症，影响力覆盖全球。英国广播公司 (BBC)、《智族》杂志 (GQ)、《电讯报》(The Telegraph) 和《星期日镜报》(Sunday Mirror) 等主流媒体都曾对他进行过报道。

目录: ◎序言

◎引言

◎序章：焦虑再平衡

准则  
区别  
思想

焦虑的真相

再平衡刻度表

刻度7：恐慌

刻度6：高度焦虑

刻度5：高于正常水平的焦虑

刻度4：平衡

刻度3：低于正常水平的活力

刻度2：低活力

刻度1：嗜睡

获得平衡

焦虑症和抑郁症的各阶段

焦虑再平衡四步骤

◎ 第一部分：暴露焦虑

战斗还是逃跑——被滥用的理论

头脑中的焦虑

忘记焦虑

你真正害怕的是什么？

找到真正的原因

DP 规律

宛如魔法

◎ 第二部分：降低焦虑、提升活力的方法

理性思考

惊恐发作

代表疗法

装着装着就成真

放手

◎ 第三部分：重新排列你的关注点

关注点即未来

认识“不得不做之事”

进入下一部分之前

◎ 第四部分：获得平衡的 10 项行动

行动1：直面焦虑症和抑郁症

行动2：检视你的生活方式

行动3：关注你的环境

行动4：控制饮食

行动5：对运动上瘾

行动6：坚持固定日程

行动7：为未来打下基础

行动8：停止依赖

行动9：解决好服药问题

行动10：保持平衡

· · · · · (收起)

[我是怎样摆平焦虑的](#) [下载链接1](#)

标签

心理

焦虑

焦虑症

心理学

抑郁症

自我成长

精神心理

后浪

## 评论

本书荣登英国亚马逊心理自助类销量榜首。作者曾帮助50多个国家和地区的人们克服焦虑症，影响力覆盖全球。在本书中，作者将分享市面上的各种疗法为什么无法见效，中间到底是哪些环节出了问题，以及他是如何一步一步让生活重回正轨的。他独创了“焦虑再平衡”理念，并且提供了一系列简单可行的方法，帮助我们从科学的角度看待焦虑和抑郁，轻轻松松地做到与焦虑和抑郁和解。

---

读书的时候觉得工作了就不焦虑了，失业的时候觉得有工作就不焦虑了，工作烦躁觉得换一个就不焦虑了……不，焦虑是日常

---

比较简单易懂的调节手册，特别是最后一部分，十个缓解焦虑的做法，想必是比较有效的。因为，就日常生活来说，这十条我大部分本来就能做到，而我也确实不属于那种有很强焦虑感的人。当然，我还有独门绝技，更能派遣焦虑感，一个就是适当饮酒，每日微醺；二是多与自己的孩子一起玩，切记，既不是玩孩子，也不是陪孩子玩，而是和孩子一起玩。

只读了最后的行动建议部分，觉得还不错，但可能这些东西大家都懂，去做去坚持才是关键。

简单易懂，有待操作。

全书只有一个核心观点：焦虑无法根除，只是需要更多积极情绪来平衡它。书的内容很不严谨，3星。作者坦诚自己焦虑15年的经历，非常触动，加1星。

作者有点像个老大哥，喝着小酒抖着腿绘声绘色的拉着你讲他是怎么克服的。非常的接地气和实在了。发现问题，不断地探索实践才是根本。

可操作性比较强的书，作者既不排斥正规药物和谈话治疗，也反对某些神棍的谈玄，可以说很合我意了。我认同作者关于焦虑-抑郁状态的描述，也认同这些状态可能同时存在或反复交替。依靠外部力量是必要的，但要走出来，没有自己的动力是不行的。

3.5星吧，一个焦虑症患者写的自疗指南，科学理论可能少了点，都是行动指南。

大概因为作者也是一个焦虑症患者吧，我觉得比之前看过的有些心理方面的研究者、专家的书更感同身受一些，他对很多焦虑恐惧的感受症状描述的更准确～我也比较认同治愈焦虑症的关键在于找回平衡的这个观点，对于我有所帮助，之前我一直认为对抗焦虑需要做的是降低压力，缓解恐惧等等，但做到这些对我而言非常困难，并且使我将注意力都集中在无能为力的消极面上了，按作者的观点，则是将注意力转移到积极的情绪上，虽然也有一定的难度，但感觉上更有希望～实际上这些年不知不觉中我也是这样做的，已经好转很多了，所以更加认同这个观点吧，继续努力哈哈～

两年前，一个朋友突然找到我，向我求助。她说她家里人往饭菜里下毒，要害她。我当时被她吓坏了，虽然觉得她肯定有事发生，但并不知道到底怎么回事。最后，辗转找到她的家人，才知道，她得了产后抑郁症。那是我第一次跟抑郁症患者打交道。如今，抑郁症已经是一种发病率极高的疾病。据世界卫生组织统计，全球已有超过3亿人患上了抑郁症，但只有不到一半的患者接受了有效治疗。卡尔·弗农，曾经的焦虑症、抑郁症患者。在遭受了15年的痛苦折磨，试遍了所有疗法

之后，最终靠自身努力，挣脱了抑郁，并把所有抗郁经验写进了这本书里。在书中，卡尔叙述了自己曾经的黑暗经历，以及各种抗郁方法的使用心得，最后，讲了自己是如何摆平焦虑，脱离抑郁的。推荐所有人都来读这本，克服焦虑和抑郁，是一生的旅程。因为，天堂和地狱就在一念之间。

比较实用。亲身经历，有说服力。

看着不错，待操作。

跳过了作者自转的部分，直接从刻度表读起…

2019-05书，端午休假期间看掉的，作者是个很强大的人，在严重焦虑下还能让自己的销售业绩突破300人达到其首。但是焦虑这个事谁都帮不了，自助类的读物也只是在阅读期间的轻微鼓舞而已，在这个贩卖焦虑到极致的年代，鼓吹女性到了35岁就要失业的时代，所有的焦虑最终也只能靠自己去摆平，摆平的第一步是心态的觉察，第二步是生活方式的改变，给自己一点耐心，没有什么是一蹴而就的。

感同身受的阶段；这些应对焦虑的方法真的需要在情绪稍稍有所稳定时来看，更有效，也更能进入角色。

别人的焦虑，才是焦虑。你的焦虑算起来只是矫情。不过也请相信，焦虑是你一种你对现状不满的能量。运用它！

毫无收获

心态+生活方式，健康的生活方式带来健康的体魄和好心情，自然能赶走焦虑对你的控制。如果能写得更系统一些就好了，书中的知识点有点零散。

道理都懂，但是要做到很难。里面很多内容基本上你在网上也能看到很多类似的，最重要的还是做吧。

[我是怎样摆平焦虑的](#) [下载链接1](#)

## 书评

不久前，我去参加活动时遇到一个半年未见的老朋友，发现她瘦了很多，气色也不太好，就问她怎么回事。

朋友苦笑着说，前几个月孩子要入学，为了进附近的重点小学，几经波折。家里老人也病了，加上工作上遇到一些问题，非常累。最重要的是，她自己很容易焦虑，一有事就整夜整夜地...

“爱了一个少年1574天，其中闹了27天，等了825天，现在连等待的希望都没有了。”

“我经常连哭几个小时，哭到手脚发麻，有时候又像没事人一样。”

“我不想上课，不想见室友，我害怕学校，我好想休学。”

看到这些文字，你是不是觉得太矫情了，谁不会失恋，谁不曾翘课，谁没有...

“去超市对我来说是一个特别大的挑战，明晃晃的灯光照射着我，拥挤的人群推搡着我，地板仿佛要张口吞噬我，我感到头晕、发抖，喘不过气，巨大的恐惧渗透到每个细胞。每当这时候，我就丢掉篮子，跑到最近的出口，并暗暗发誓再也不来超市。”

这是卡尔·弗农在《我是怎样摆平焦虑...

谁都有个想要一个人独处的时候，可你真的只是想一个人静静吗？

谁都觉得一时的情绪只是一时的，可你真的能够快速消化掉那些负面情绪吗？

我不知道，你的生活中，有没有在那么一瞬间，你烦躁得大哭大笑甚至想要摧毁所有。

其实，我们对自己的自信，都是带着些许的主观色彩。一个...

在热衷于“贩卖焦虑”的时代——媒体每天都在贩卖焦虑和自卑以推销产品，因此一打开手机全都是fensi过的阳光和各种成功人士。  
让自己积极地生活下去——1别看那些垃圾新闻2提升自己的批判性思考技能 ☆  
一种更“接地气”的表达与语言繁冗、堆砌理论的“专家式”作品不同，本...

---

---

---

开始练习你想要的生活，而不是继续过着你不要的生活。——《我是怎样摆平焦虑的》  
现代社会，生活和生存压力越来越大。没看过凌晨一点到四点的城市，好像就证明不了  
自己的努力。不知道从什么时候开始，我们的生活充斥着焦虑。  
焦虑症、抑郁症，从科学名词变成了一种常见病症。 ...

---

[我是怎样摆平焦虑的](#) [下载链接1](#)