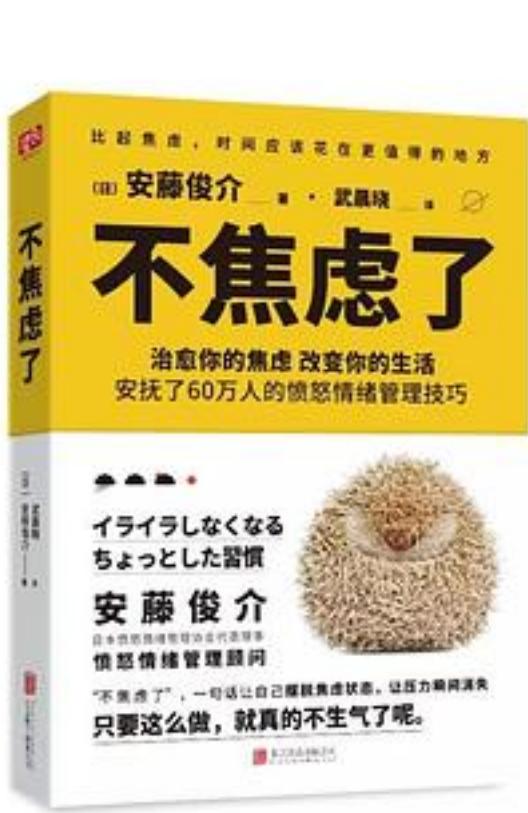


# 不焦虑了



[不焦虑了 下载链接1](#)

著者:安藤俊介

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2019-5-1

装帧:平装-胶订

isbn:9787559629166

《不焦虑了》是一本超实用心理自助类图书，该书从生活，工作，社交，金钱等各方面讲述如何面对日益增加的压力，和我们无法摆脱的焦虑心理。全书内容翔实，涉及生活中出现的各种焦虑情况，找到能缓解焦虑的办法。80多种小方法能让我们的生活更平和，找到真正自治的状态。瞬间拜托焦虑状态。

作者介绍:

安藤俊介

日本愤怒情绪控制协会代表理事。愤怒情绪控制顾问。1971年出生于日本群马县。2003年到美国留学，学习愤怒控制理论，并成为将该理论导入到日本的第一人。从美国National Anger Management

Association协会1500名在籍愤怒控制推广大使中脱颖而出，成为15名最高级别的职业训练师中，唯一一名外籍导师。并在多个企业、教育委员会、医疗机关单位等地进行演讲、研修。主要著作有《改变爱生气的你》《第一本“控制愤怒”的指导手册》（以上来自日本出版社）《愤怒情绪控制入门》《败给愤怒的人，利用愤怒的人》（以上来自日本朝日新闻出版社）。著作曾多次翻译成中文，累计已超过26万部。

目录: Chapter 1

第一章 不为钱焦虑的习惯

- 1 不去便利店\_2
- 2 把钱花在刀刃上\_4
- 3 不过分节约\_6
- 4 分清消费和投资\_8
- 5 电影无聊的话就离开电影院\_10
- 6 不要考虑性价比\_12
- 7 不因为打折而买东西\_14
- 8 真心想买的东西就按照定价买\_16
- 9 健康地活着就是最好的复仇\_18
- 10 没有钱，只要去赚就好啦\_20
- 11 在健身房雇个私教\_22
- 12 专业的事儿花钱找专业的人\_24

Chapter 2

第二章 不为人际关系焦虑的习惯

- 1 结束那些不咸不淡的人际关系\_28
- 2 只在自己喜欢的人身上花费时间\_30
- 3 就算被期待，也不过分努力\_32
- 4 就算没有达到他人的期望也没关系\_34
- 5 不要特意去挖掘他人与我们的不同之处\_36
- 6 能够迅速找出自己与他人的共同点\_38
- 7 远离社交媒体\_40
- 8 经常聆听他人的幸福故事和成功体验\_43
- 9 不要盲目乐观\_45
- 10 不用理会少数人的意见\_47
- 11 自己挑选朋友\_49
- 12 就算对方是父母，也不要迎合他们的价值观\_51

Chapter 3

第三章 不为工作焦虑的习惯

- 1 星期一不“黑暗”的方法\_54
- 2 不刻意切换ON/OFF模式\_56
- 3 贯彻不拖延的“2分钟定律”\_58
- 4 不想做的事情用“10分钟定律”解决\_60
- 5 不用硬逼着自己读书\_62
- 6 就算不学习也不要存罪恶感\_65

- 7 想休息的时候就休息\_67
- 8 宿醉后就安心地用年假吧\_69
- 9 觉得痛苦，可以选择不去上班\_71
- 10 可以在LINE上向上司说明自己将要迟到\_73
- 11 越抱怨越焦虑\_76
- 12 只考虑解决方法\_78

#### Chapter 4

##### 第四章 不为自己焦虑的习惯

- 1 “老好人”是焦虑的根源\_82
- 2 积极地进行自我展示\_84
- 3 享受一个人的进餐时光\_86
- 4 列出“不会去做的事情”\_88
- 5 平时不要囤货\_90
- 6 不拘于过去、不恐惧未来的方法\_92
- 7 唤醒你的感官\_94
- 8 再现“状态好的自己”\_96
- 9 跳出舒适圈\_98
- 10 享受一个人的时光\_100
- 11 自助餐中也有选择地“不吃”\_102

#### Chapter 5

##### 第五章 不为个人生活焦虑的习惯

- 1 每天早上看不一样的电视节目\_106
- 2 故意打破自己的生活模式\_108
- 3 不恋旧，更喜欢新的事物\_110
- 4 对食物过分讲究会破坏幸福感\_112
- 5 不管吃什么都要好好品尝\_114
- 6 接受彼此的差异比所谓的价值观一致更重要\_116
- 7 用语言传递情感\_118
- 8 要相互确认表达“生气词语”的强度和含义\_121
- 9 拥有自己的“心情镜子”\_123
- 10 努力让自己有个好睡眠\_125
- 11 通过“记录→实验→改善”来提高睡眠质量\_127
- 12 拒绝路怒\_129

#### Chapter 6

##### 第六章 不为人生焦虑的习惯

- 1 自己的人生自己决定\_134
- 2 明白“三十六计，走为上计”\_136
- 3 不追求严于律己\_138
- 4 追求中庸的生活方式\_140
- 5 认可自己的小成功\_142
- 6 与其绝地反击，不如步步为营\_144
- 7 不要希望能一口吃成胖子\_146
- 8 相信努力的结果会在五年后展现\_148
- 9 没有成为“唯一”也没关系\_151
- 10 获得绝对的自我肯定感的小窍门\_153
- 11 适应周围环境的改变\_155
- 12 不因交通信号灯而奔跑，不赶车\_157

#### Chapter 7

##### 第七章 不为社会焦虑的习惯

- 1 将事实和主观意识分开\_162

2 为什么会乱发脾气呢?	165
3 不要特意去找让自己生气的对象	167
4 拥有不被他人意见左右的方法	169
5 忽视网上的口碑评论	171
6 对信息有所取舍	173
7 接受观点的多样性	175
8 不看八卦娱乐	177
9 不依赖手机的方法	179
10 不依赖他人, 不被他人依赖	181
11 杜绝自己生气的根源	183
后记	186
· · · · ·	( <a href="#">收起</a> )

[不焦虑了](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理自助

心理学

焦虑

生活管理

日本

日式鸡汤

心理

日本文学

## 评论

日本人总是很有本事把简单的道理写成一本书…

-----  
非常日式的小书，不要指望一本书改变焦虑，但是这本书可以提供一些思考空间。如果真能用于实践，其实还是挺有效的。

-----  
其实还不错，没有太多独到的见解，但是基本上给的方案多数也还算实用

-----  
看目录就可以了

-----  
日本人的书总能在若干年后适用于中国，非常好读的开导向小书，写得接地气又全面，我的鼠年一定精彩，作为一个从来不焦虑的人也能在书里收获高效率的良策，非常满意

-----  
有值得参考的内容，但大部分不太认同。个人选择自己认为对的生活方式就好

-----  
还行吧

-----  
想上愤怒管理课

-----  
入门级的生活工作小贴士

-----  
一些无聊的小tricks

-----  
帮人趟的书，内容还不错

说实话，看完都不知道说什么，没什么用。

非常好的小书，日本人对于细节的观察和细思总能为读者带来深刻的感触，单学会解读信息这个观点绝对受用无穷。

全书并没有特别深奥的观点，都是些生活中可以总结出的浅显道理，但通篇读下来颇为受用。有些道理大家都明白，但听听旁人有理有据的对你唠叨一番，也可以让自己静下心努力去思索一下。

很实用的建议

3星吧，几分钟就可以看完^-^

简单会有些许启发 但实际没多少用的试图指导人生活的小书

从小事中获得掌控感从而降低焦虑。

不要期望太高，就不会焦虑，书中写了很多场景，以及相应的应对方法，很多时候，不比较，坦然淡定过好自己的日子就行了，就不会焦虑。

看目录就好啦！

[不焦虑了 下载链接1](#)

## 书评

周三一早，就看到朋友在微信上给我留言：

我看了一眼时间，是前天晚上近12点发来的。

于是安慰她，再坚持一下，或者换一个工作，给自己一年时间看看。她马上回复我：

我大概知道她的不甘心，之前也聊过好几次。

“北京工作三年月薪没有过万” “工作太清闲，学不到东西” “不敢...

---

现在自己速读的能力越来越强，虽然不知道这本书有多少页，但是花两个小时就读完的心情是：我好厉害~~ (如书中所说：记录每一个小成功) 里面有几点小tips很不错： 1.

钱花在刀刃上，有价值的有意义的，不要在乎金额，知道什么是真正想要的东西。 2. 健康地活着就是最好的复仇...

---

小冒坚持原创的day277 继续致力于拯救自己于各种焦虑之中。

今天的小冒东奔西走，各种忙碌。所以就简单和大家分享一下，我今天在通勤办事路上阅读完的一本电子书——《不焦虑了》

作者从人生几大方面的焦虑入手，包括金钱，人际关系和社交，工作和事业发展，自己内心的想法， ...

---

我们要给大家分享的书是《不焦虑了》。

这本书是由日本愤怒情绪控制协会代表理事安藤俊介所写。在以往的晨读中，我们分享了书中的部分内容，这次我们继续分享书中关于缓解焦虑的好方法，分别是：不因交通信号灯而奔跑、在健身房请私教的用处、列出“不做清单”和聚焦5年后。①...

---

我们要给大家分享的书是《不焦虑了》。

这本书是由日本愤怒情绪控制协会代表理事安藤俊介所写。作者从生活、工作、社交和金钱等各方面，讲述如何面对日益增加的压力，并通过80多种小方法让我们的生活更平和，找到真正自治的状态。这次我们分享关于在工作中如何减少焦虑感的4个...

---

[不焦虑了 下载链接1](#)