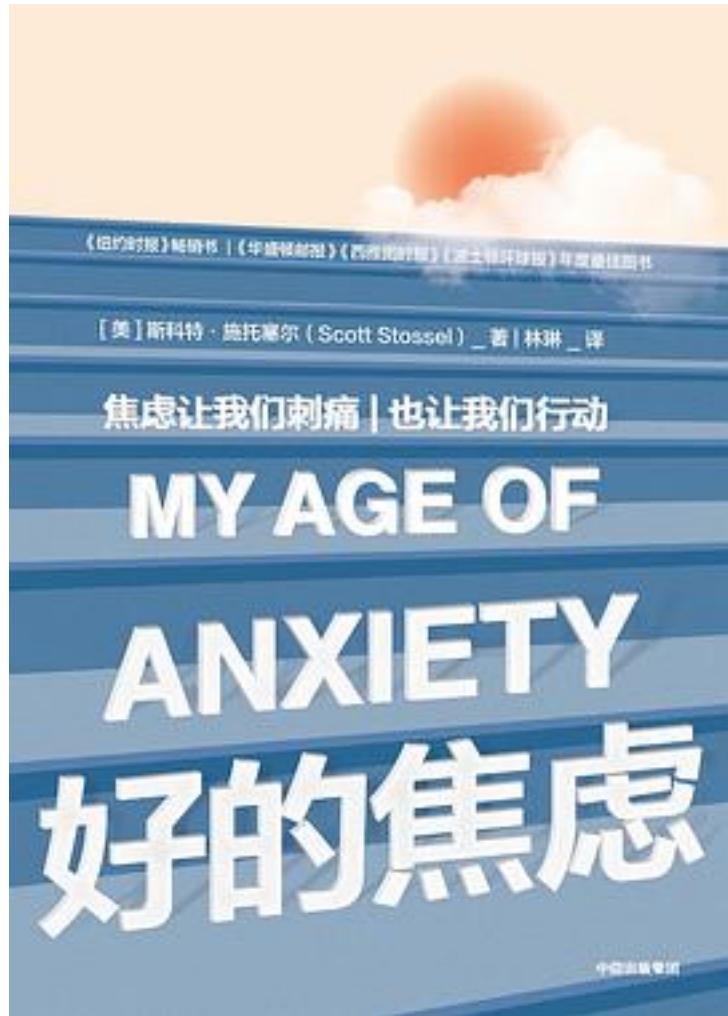


# 好的焦虑



[好的焦虑 下载链接1](#)

著者:(美)斯科特 · 斯多塞尔

出版者:中信出版社

出版时间:2019-7

装帧:平装

isbn:9787508699066

焦虑让我们刺痛，也让我们行动。

《好的焦虑》作者斯科特·施托塞尔与焦虑共处了35年。在《好的焦虑》这本书中，他生动记述了自己从小到大的焦虑经历，从医学、文化、哲学、社会等多个角度讲述焦虑是如何形成的，焦虑与智慧、创造力和原创性的关联。同时，他还细数了史上诸多名人的焦虑，那些科学家们、哲学家们、艺术家们、作家们是怎样对抗焦虑的。作者用幽默感人的笔触，坦诚而无畏的自我袒露，告诉我们，焦虑可以成为我们正向转变的动力，如果我们能够正确地驾驭自己的焦虑气质，就可以变得更加优秀。

## 作者介绍:

斯科特·施托塞尔 (Scott Stossel)

《大西洋月刊》总编辑。毕业于哈佛大学，曾任《美国瞭望》杂志执行主编，评论文章经常发表于《纽约客》《新共和》《纽约时报》《华尔街日报》等。他的文章曾被收录于《美国最佳政论文选》及多所大学教科书。

同时他是一位严重的焦虑症者。他从2岁开始，就是个满心焦虑、充满恐惧、成天发抖的孩子，一惊吓就想逃、一紧张就想吐，心理治疗、药物控制，甚至酒精都无法完全纾解他的焦虑问题。但是焦虑并没有压垮他，反而成为他不断前行的动力，成就了现在的他。

## 目录: 第一部分 焦虑之谜

第一章 没有不焦虑的人生，只有不思考的灵魂

第二章 当我们在谈论焦虑的时候，究竟是在谈论什么

## 第二部分 不理性的困扰

第三章 焦虑在我的胃里翻滚

第四章 紧张棒极了，这说明你在乎

## 第三部分 药罐子

第五章 “一堆酶”，让我对焦虑的态度发生了改变

第六章 真的应该有适用于所有心情和场合的药物吗？

第七章 焦虑是一种代表你需要做出改变的信号

## 第四部分 先天与后天

第八章 婴儿时期，最大的恐惧源于孤独

第九章 父亲是什么脾气，儿子就是什么脾气

第十章 我们不再是老虎或者乳齿象的猎物

## 第五部分 改变与超越

第十一章 正确地驾驭自己的焦虑气质

第十二章 闲散和懒惰的习惯是焦虑与疯狂的滋生地

• • • • (收起)

[好的焦虑 下载链接1](#)

## 标签

心理学

焦虑症

焦虑

中信出版社

1.3.8自我管理成长

抑郁症

Psych

途径\_手机

评论

关于焦虑源、焦虑的解药和焦虑的心态，有理有据的。果真你长期焦虑的话，首先不要过于投入，谨慎的阅读深度有利于防止共情后的焦虑传染。尽量不要买回家，在书店偶遇就翻一下，同样也是为了防止传染新的焦虑情绪。

---

经过了几十年的治疗和自我研究，斯多塞尔找到有效的治疗方法了吗？答案是，没有。但斯多塞尔说：“随着时间的流逝，彻底治愈我的焦虑的希望已经渐渐消退，取而代之的是一种与之和平共处的顺从感，是发现一种救赎，或者是发现自己从经常颤抖的、崩溃的、神经质的碎片中得以缓解的好处”

---

本书更像是一本自传和焦虑症文献综述，重点在于阐释焦虑症起因和不同历史阶段对焦虑症的认知，且阐述角度过于私人化。不是一本可以用来自助的工具书，而是一本焦虑症患者之间的交流用书。

---

基本上每个人最应该关注的病人就是自己：没人无时无刻能保持不焦虑，焦虑本身是工具，而且是双刃的

好的，焦虑。好的，不成功。好的，不完美。真是一本像故事书一样的科普书。

2020.03.20

学习了解焦虑是一次冒险，整本书更像是一篇把药理学和认知失调的研究做了一次文献综述，不同阶段对焦虑来源的争论，作者这本书就是他努力学习正确地面对焦虑的其中一部分，害怕是由来自外界的“真实”威胁产生的，而焦虑则是由我们自己内心的威胁产生的，害怕使感觉敏锐，焦虑使感觉瘫痪。

略读

给作者力竭洪荒的态度满分

作者作为一个从小患有多种严重惊恐症的可怜人，在这本书里可算做到了最大程度的开诚布公，无论是对本人的治疗经历、心路历程还是多年来搜集到的相关研究和资料。但读到最后，它对我而言最重要的部分已经从获取知识变为了安慰的陪伴，也许你也正在经历着各式各样的焦虑、惊恐等负面情绪，但你绝对不是孤单的，甚至不会是最绝望最严重的那个。

疏导自己的焦虑情绪，正视焦虑

三星半

看完第一部分介绍章节后可以跳读一下，直接看第十一章和第十二章吧，了解之后直接接受鼓励！

“你的能力远强于你脑海中难以忘怀的能力不足的样子。请你试着去尝试，去接受。”

本书内容：焦虑的发展历史、作者与焦虑症抗争的历史、焦虑症治疗手段的医学发展。有一些语句还是很有启发作用的，摘抄如下：只要让人在乎的事物才会引发焦虑；比绝望更糟糕的是深处绝望之中而不自知；母亲回应的可预测性对于决定孩子未来人生中的自信和自尊起着重要作用；神经疾病患者的标准行为特征之一就是认为自己一无是处。

【听书】焦虑来源于基因、生长环境、和压力。本质上来说是人的自救本能而非一种病。抗焦虑药物的大量使用反而降低了人的适应能力，对人脑产生伤害。注意控制度。

读的很艰辛。感觉是在读文科论文，理论知识太多，太细，读的让我有些总是分神。

焦虑居然是刻在基因里的，我要让自己忙碌，忙碌可以忘却焦虑

情绪这个东西，说的容易，好像可以自己掌控，但其实自己掌控不了。那怎么办，做情绪的奴隶吗？这本书的作者给了我们答案。

他从小患有焦虑，10岁的时候就被送去精神病院开始治病，他的焦虑严重到和他心爱的新娘结婚，都会忍不住恶心呕吐想逃离，也会整夜失眠到天亮。但他一直积极面对，一直尝试克服焦虑。虽然不能完全康复，但是他也在和焦虑的对抗中，和这疾病找到了平衡点。积极面对各种情绪，不要做被情绪控制的木偶，做情绪的主人。加油！

[好的焦虑](#) [下载链接1](#)

## 书评

文：薇子 周末晚上在家看《相声有新人》的回播，有那么一阵子特别喜欢看相声，不经常看电视剧，很多的剧情串联不起来，而相声节目相对播出的时间不是特别密集，总是能全部看完。

有一个段子讲的是周末晚上一家人的情绪。

一想到第二天要上班全家的人都充满的焦虑和抑郁。假...

适度的焦虑总是能让人的脑细胞保持高度的活跃状态，让你的思维活跃，思如泉涌，思维敏捷，你会更加细心，当你在做某些事的时候，适度的焦虑会让你集中精神，一边想着拿出最好的成绩，一边就会拼尽全力去做，创造出是一个良性的竞争环境。所以焦虑是不可怕的，当你对某个目标势...

[好的焦虑](#) [下载链接1](#)