

焦虑星球笔记



[焦虑星球笔记_下载链接1](#)

著者:[英] 马特·海格

出版者:江西人民出版社

出版时间:2019-7

装帧:平装

isbn:9787210113089

超载的星球，住满了迷失的心灵

生活看似选择无限，但拥有再多，心灵却依然脆弱

一切都来不及、不够多、不够好。我们困在焦虑里

世界失速，我们活着，该如何不跟着疯狂？

关于时间不够

我们被时钟奴役，被发光的智能型手机宰制。不再是时间辅助我们，而是我们为时间发愁。明明电子邮件比寄信快，想买什么一键就可下单，显然问题不是时间不够，而是我们被刺激去做的事情超载了。

关于惶惶不安

感觉自己很丑，不代表你真的丑；感觉焦虑，不代表你一定要焦虑；感觉缺少了什么，不代表你不完整。问题出在你的感受。不在你的外表。别再透过不安的镜片看着自己。

关于孤单

按赞评价取代了真实互动。算法把我们关进小小的数位同温层，但我们可以选择不与别人的在线精采人生比较、可以当个算法无法预测的异数、可以让不断跳出的通知与讯息等一下。走出门，与真实世界的朋友喝一杯。

关于焦虑

接受自己正处于接受不了的状态。接受不自在的感觉，接受我没有主导权。接受自己。

接受痛苦的时刻，才能释放痛苦，让痛苦缓缓的回到他原本的世界。你不接受此时此刻，就到不了你想去的地方。

编辑推荐：

◆畅销书《活下去的理由》续篇，献给每一颗疲惫心灵的柔声鼓励。

◆《星期日泰晤士报》畅销书榜TOP 1 英国亚马逊心理学畅销排行榜TOP 1。

◆风行33个国家和地区，被百万读者赞誉为抚慰心灵的奇迹之书。

◆作者马特·海格凭借本书与J.K.罗琳共同入围2018年英国国家图书奖年度作家决选。

◆BBC、《纽约时报》《卫报》《星期日泰晤士报》《电讯报》《观察家报》《赫芬顿邮报》等五十余家媒体争相报道，珍妮特·温特森、尼尔·盖曼、S·J·沃森、乔安妮·哈里斯等知名作家击节赞赏。

作者介绍：

[英] 马特·海格

英国畅销作家，横跨文学、非文学、与青少年小说。他曾为忧郁症所苦，也让他格外敏锐。他的作品《活下去的理由》对于受忧郁症所苦的心境直白的刻画，鼓舞许多同处困境的读者，出版即登上英国《星期日泰晤士报》畅销书榜TOP1，占据榜单长达49周，

被翻译成29国语言。

底共同的问题：当世界脚步愈来愈快、压力已经成为日常，我们如何不至于跟着疯狂？

书中每一篇文字，都翻出了现代人心底的困惑，字里行间的幽默与同理心，安抚我们焦躁疲累的心。

目录: 焦虑的世界，焦虑的心

- 大环境
- 颜值不能决定你的心情
- 关于时间
- 生活过载
- 互联网焦虑症
- 来自新闻的暴击
- 小论睡眠
- 生活重心
- 电话恐惧症
- 寻找绝望根源的侦探
- 有思想的身体
- 现实的终结
- 匮乏
- 有关工作的两份列表
- 塑造未来
- 送给你的歌
- 你一无所缺
- • • • • (收起)

[焦虑星球笔记 下载链接1](#)

标签

心理学

心理

焦虑症

随笔

马特·海格

抑郁症

英国

随笔集

评论

我以为给抑郁症患者看的，没想到中间大篇幅都是社交网站中毒患者的自述。我以前也喜欢跟网上的人撕逼，前年国庆跟豆瓣一个傻逼吵了一千多条，直到这煞笔上班，现在想想，我真闲得蛋疼，看会儿电影好不好啊！

对信息过载时代做了一个精准的描述，人们焦虑的根源都找到了。简单说，断网关手机，世界静好，生活快乐。

①先表扬一下这本书的选纸装帧：开本大小、手感、纸的重量和弹性都非常好，地铁火车上拿在手里非常舒服，年度最佳。②前半本真的就是笔记，是作者一些读起来略凌乱的思索，涵盖了近年来各个热门思潮如《人类简史》《休克主义》等，从政治学、传播学、经济学等方向跨学科研究现代生活对人精神上幸福的（负面）影响，关键词：焦虑、抑郁、工作、社交媒体、消费主义。③有一些篇章非常打动我。读到一半的时候我一直在怀疑这本书能不能给我带来新的信息，因为大部分内容其实通过阅读其他书我都有所涉猎，但整本书读完的时候还是觉得，光是那几个打动我的篇章就值回票价了（海龟给人生寄语，作者一语揭穿人生真相的一些句子）。

这是一本充满想象力、幽默感和哲学的书，刚开始读会被它“混乱”的结构搞晕，它是散文，也是诗歌，其中还包含了作者提供的好几份“实用清单”。曾经得过抑郁症和焦虑症的作者也许真的是经历过从内到外的混乱，所以才会懂得如何重建秩序。喜欢里面的一句话：这个社会似乎总要有匮乏感，其实没有必要这样。

和之前的《活下去的理由》一样有治愈力，因为作者关心的问题时下的青年也同样会感到困惑和焦虑，或许这是全世界互联网尤其社交媒体越来越同质化，越来越没意思之后带来的“平等”吧。不过相比于《活下去的理由》，这本书写的没什么特别值得夸的进步，说原地踏步也行。另外，我不是很认同作者“人怎么样都比机器人好，因为他是人”的观点。做个不恰当的类比---男性怎么都比女性优越，因为他是男的。这合理吗？人类有什么了不起的？只是宇宙中一个物种罢了。

延续《活下去的理由》，继续应对焦虑的世界，世界，互联网，道路和人心都过载了，坏新闻充斥屏幕，作者说，要多接近非人类的动物，因为它们不看新闻，所以心态老好了。

更像是《活下去的理由》的后续补充，不过更加贴合当下时代生活。读起来很容易，很快就看完了，很像一个身边的朋友在午间饭后的抱怨和感悟分享、甚至是碎碎念，没什么新意和深度、比较单薄，“笔记”二字做书名恰如其分。不过正好也可以被提醒一下，好好思考自己和手机、生活和时代的关系——该如何安顿自己和生活？

很好，这类书就应该像这样，像朋友一样在身边叨叨半天，让你不断附和：“对对，是这样。”替你说出心里的声音，指出心里的疑问，也就释怀了。

关于寻求积极成瘾的方法（跑步瑜伽冥想~），来慢慢代换焦虑成为本能那段，想起虾米添加的美国民谣歌手Andy Tubman，本身是个治疗精神分裂症的大夫，职业命定他总在心理创伤边缘，他就把焦虑时光用来做民谣了。所以谁不需要新的牢笼来代替旧的。这就是余世存说的“年轻人，你的职责是平整土地，而非焦虑时光。你做三四月的事，在八九月自有答案。”

读起来很轻松，也真的有益。比如书中说，放下手机好好读完一本书！没碰手机，读完它的感觉特别畅快。刷网页、无意义社交、新闻轰炸，我们的大脑如今好像永远处于混乱和焦虑之中，这本小书给你有效的指引，立即能够做得到的，减去生活超重的负荷。

前几页是我本人了哈哈哈哈哈。偶有妙语，整体更像是作者的随感，但又不够学术。其实更能加动我的明明是作者亲身经历的部分啊。别人不需要更多的随感和抒情，能有效得到安慰的是你告诉他，我也和你一样狼狈，我明白这样困难时刻，你不是一个人。

对技术、互联网及现代社会的反思并不新鲜却也不过时，部分延续了《人类简史》的观点。这样的重复也许是必要的。比起其他同类书，少了史学、人类学、神经科学等学科背景支撑，完全依靠个人经验与观点的夹叙夹议，还是单薄了些，但好处是更直白更有力，那些毫无距离感的直接的坦陈和质问，仿佛在你家装了摄像头一般对你的生活乃至心灵的困境的当头棒喝，对一个深受焦虑障碍困扰的人来说，不能说没有帮助。但还是希望可以组织得更连贯更有系统性，更不那么像微信爆款文章，尽管内容并不差劲。

“要想改变现状，你首先得接受现状。这话有点老生常谈，但却是至诚真理。这个世界总在蛊惑我们不要接受自己。在它的煽动之下，我们渴望变得更富裕、更迷人、更苗条、更快乐。渴望拥有更多。”

这个月集中翻阅了近十本有关焦虑、神经症、原生家庭、童年创伤一类的书，总的来说，就是人啊实在是一种很惨的生物。分开来说，这些书籍各有各的对策，针对的问题细分也各不相同。这本以病中笔记的方式，提供的更像是一个患者的自救病例，同类读者阅读会有共鸣。

纯粹浪费时间，不如去看看心理学相关的或者是批判消费主义的书，全书行文极为随意，结构散乱，感觉是作者焦虑之下碎片化阅读的结果，不过里面少许症状描写很生动。

信息过载、互联网焦虑、手机恐惧、工作有毒…与现今环境非常合拍的一本书。看似鸡汤类小品，实则提出了许多缓解焦虑的切实可行的tips。尤其是后五个章节，读起来十分受用、舒适。我们不需要更多、更美、更优秀，我们不完美，但我们一无所缺。名词堆叠中不乏诗意，“银河成天四处漂移，漫无目的。你只是在和宇宙同步。”“允许自己不要像一支箭，直直朝目标疾驶，就过完了一生。”“做一个谜，而不是盲从者。做一个让计算机捉摸不透的人。”“如果你的腿着火了，你不会知道火焰的温度，你只知道痛。”……社会鼓励人们上瘾，个人主义帮我们找回本真。

不懂的人会觉得这本书形散神散鸡汤含量过高，懂的人却知道，这正是治疗现代都市人普遍却最容易被忽视的焦虑症的一本好书。比起上一本来说有些轻易，但却更有代表性。没有人能真正的感同身受，除非作者比你病得还严重。从这个角度上讲，马特比一般的心理畅销书作家的确更有发言权。是那种会想放在书架上，时不时翻一翻的书。

哈姆雷特怎么说的？“空话，空话，空话”。P7这些所谓让人焦虑的新闻标题，跟我国新媒体公众号贩卖的焦虑一比简直毛毛雨……想起看过篇豆瓣日记，作者在三四线城市拿着一个人5k的工资养一家三口还房贷车贷，不出意料把自己过得焦虑得不行。不指望作者能理解当代中国的焦虑，放下手机，去种棵土豆、养盆花，去做义工，去看看贵国排队在教堂门口领免费晚饭的人的生活，买不起卫生巾只能去偷的少女的生活，睡在打烊的商店门口的人生活。就算治不好焦虑，能少用会儿手机多看看真实世界是什么样也是好的。

献给每一颗疲惫心灵的柔声鼓励。

给人启发的书，圆满完成任务。

[焦虑星球笔记_下载链接1](#)

书评

如果宇宙中当真有个星球叫“焦虑星球”，上面生活的每个人都很焦虑，他们每天从清晨起床就开始担忧，焦虑生活焦虑工作焦虑健康焦虑世界和平，焦虑家庭焦虑睡眠焦虑社交，请问这个星球会变成什么样子？会不会有天因为焦虑过度而自爆？但这些焦虑，即便在地球上却是真实存在的，...

我，一个原本悲观但乐天的白羊座，从小学一路顺利到研究生毕业，虽说不是严格意义上让人省心的人，但也优秀学生、文艺骨干、单位主力的干到现在，从小到大没怎么让家人操过心，这辈子大富大贵是实现不了了，但求安定平稳。过了三十岁后，似乎一切都变了。三十岁我生了孩子，从...

很喜欢的一个公号主发文，因为想睡觉，一天反复吃安眠药，一共吃了十七盒，看到空药盒的图片，触目惊心。在平常人看来，她有颜有钱，身体自由，财务自由，有爱她的父母妹妹，有可爱的女儿，不知道有什么可以焦虑的？事实上，别人眼中幸福的你，实际上可能并非看起来那般美好。...

《焦虑星球笔记》，大概可以说是一本半心理半鸡汤性质的书。行文间，可以感受到作者的一些疲惫，一些迷惘，却又并不全是悲观。时而诙谐的案例，让人会心一笑。又时而一针见血地描述，呈现出现代生活中非常普遍又相当讽刺的现象。确实，当代世界，我们所有人都生活在这颗焦虑...

文：薇子 现代人的生活中有什么特点呢？ 大家都很忙但同时大家都希望获得更多，虽然我们跟朋友相聚的时间很少， 但我们希望随时了解他们的现在在做什么。我们还想要跟周围的人有共同话题， 一起讨论现状的热门话题， 还希望……我们希望的太多， 我们的时间太少， 我们想要…

在当今这个时代，想不焦虑似乎非常困难。从睁开眼那一霎那，就在上演着不同的焦虑。娃怎么叫都不起来，旁边还有一个呼呼大睡的男人，急忙忙的把孩子送去学校，趁着挤地铁的时间上妆，以百米冲刺的速度赶到公司，深怕一个月的全勤奖泡汤。到了公司各种表格、各种资料等着处理…

“担心”是一个微小而甜蜜的词，有如需要你精心照护的婴儿。然而，担心未来——担心下一个十分钟、下一个十年——却是阻碍我体验和享受当下的一大绊脚石。我是忠实的灾难主义者。我可不是简单地担心，当然不是。我的担心自有其野心。我的担心无穷无尽。我的焦虑大到无穷，无处…

作者Matt Haig

20多岁的时候患上了躁郁症(MDD)并深受其苦。之后的很多年，他也经常性地惊恐发作(Panic attack)，除了遭受这些病痛的折磨，Matt还发觉现代社会上的其他许多因素会让自己变得紧张焦躁，其中一主要原因就是社交媒体。这本书很大一部分内容就是作者在讲述从发现自己...

今年看完的第16本书，此书作者马特年少曾经患抑郁症，也想过自杀等一系列的极端行为。他很感谢陪在他身边的家人和爱人，一路以来对他的支持和爱，让他重生于现在。这本书的标题焦虑星球，很形象化的表达我们现在所处的地球和社会状态，就是非常的焦虑。导致这样的焦虑源头，有...

我发现我时常都很焦虑，脑子里一团事，心理乱如麻，一股力量在喉咙、心口蔓延，不知道怎么缓解。我的朋友跟我说，她一直处于焦虑中；最近疫情焦虑，因为亲人都在疫区，常常整夜睡不着觉；以前也很焦虑，因为要发愁小孩这么带，家里怎么安排，收入怎么才能增加。因为别人家的小...

在我焦虑最严重的时候，常常失眠，就算睡着了也会突然从梦中醒来，胸口疼痛，喘不上气了，偶尔胃痛，头晕。要说这些导致我焦虑的原因来自哪里，我也说不清楚，可它却实实在在的给我的生活造成了负面影响。在我感觉好些的时候，我做了这个测试，那时候的数值还是在需要就医的水...

[焦虑星球笔记_下载链接1](#)