

焦虑日志



[焦虑日志 下载链接1](#)

著者:[英] 柯瑞妮·斯威特

出版者:四川文艺出版社

出版时间:2019-9

装帧:平装

isbn:9787541154942

下面的场景，你是否似曾相识？

总是惶惶不安，却不知原因是什么；
总是希望自己空闲多一些，但真的闲下来却惶恐不已；
总是很努力，却还担心自己做得不够好；
总是会维持热闹的背景音，不喜欢太过安静的环境……

现代社会中，“焦虑”已然成为热门词汇，是很多人挥之不去的标签。作为妨碍现代人心理健康的一大隐患，缓解焦虑成为当务之急。本书作者柯瑞妮·斯威特是英国知名认知心理学家，她将自己多年对焦虑症的研究成果和艺术插画相结合，从哲学、文学、心理学三大维度帮助读者掌握克服焦虑的方法，重拾平和的内心。

作者介绍：

作者

柯瑞妮·斯威特 (Corinne Sweet)

英国心理学家、心理治疗师、作家。曾为《卫报》《独立报》《观察家报》等撰写专栏文章。已出版作品有《认知与改变》《正念》等。

译者

张蕾

英语译者，泉州师范学院外国语学院讲师，主攻英美文学研究。

绘者

易珂琳

设计师、插画师。代表作有《焦虑日志》等。

目录：

[焦虑日志 下载链接1](#)

标签

焦虑

心理学

外国文学

心理

好书，值得一读

文学

抑郁症

酷威

评论

里面的一句“焦虑通常源于试图花极少的时间做更多的事情，或是做事缺乏条理”完美解释了我目前的焦虑来源。

很可爱的一本小书。蓝色的封面给人以镇静感。里面说到焦虑心里多少在理，焦虑者要么不停琢磨不停，纠结如果遇到了糟糕的事情，会怎么样？而陷入深深的恐惧之中，另一种则是纠结。后悔自己做过的事情，好像如果不做，那件事就可以拥有完美的人生一样。第三种则是。不停的后悔自己如果做某件事情。就可以怎样？这三种心态都会让人不停的耗费自己的精力，而偏执起来。于是彻底没有了活在当下和改变，未来的积极态度。推荐给各位焦虑的朋友们。

确实让我更了解自己的焦虑了，但是要我做还是。。。道理我都懂，我就是做不来_ごめんね

很简单的一本书，就像一片止痛片，看完得到暂时的平静，但是解决焦虑还是要解决根源的问题...

一本让自己直面焦虑的书。接受焦虑吧，这是一种人类抵御风险的正常情绪，用得好时可以让自己避免风险。但当我们觉得过分焦虑时可以用想象阻断器和正念发生器缓解，

所谓想象阻断器就是强迫自己想象一些美好、舒缓的场景置身其中阻断焦虑的想法，更高阶的工具是立刻进入正念状态，感受自己正在做的事（如专心吃饭、认真看书等），让自己进入到非常美妙的正念体验当中。

还行吧，30分钟就能看完。有概念有分析有方法。对于心理小白来说，可以简单快速了解一个大概。内页设计不错。

希望我的焦虑都是良性焦虑 / 认知行为疗法 / 睡前正念步骤 想尝试 / 内容其实不多
书不必做这么厚重

空白页更多点就好了，一半儿最好，纸质不错，想用来当笔记本。

希望这类书能帮助我减轻乃至消除焦虑的症状。自从18年起，我开始频繁焦虑严重，有时会一段长时间内极其严重，一开始的那年是失眠、进食障碍，也从那时开始依赖咖啡。本来焦虑再严重我也没想过改变太多，就随这样下去好了，反正再如何我也能自己扛下来，支撑不了也不过是闪过不活了的念头。但现在我有了相爱的人，因为爱他我也更爱自己，只有我更好地爱自己了我才能更好地爱他。所以我想做出改变，主动寻求焦虑症状的解决方法，为了我们美好的每一天。

真的好差…！

真的是本日志，很快就读完了

很一般，2.5

买来即后悔系列，不如买本插画好看的笔记，全书最最喜欢的一句话是梭罗大佬的！

很好的小书，冥想是良药。

感觉所有这种类型的书籍内容其实都差不多，只不过说法、描写的不一样罢了。个人感觉并没有什么可读性

7分

书本内容不多但简介明了，以具有逻辑的方式讲述了焦虑是什么到如何避免焦虑带来的不良影响。其主要解决方法主要是改变我们对焦虑的刻板印象，用呼吸冥想和CBT（认知行为疗法）释放大脑中的压力，方法是有效的，不过我在此前基本已经摸索出这些方法了，因此启发不算太大。

各种焦虑。尝试新事物、改变旧习惯、开拓新思维、体验害怕的事物，正面面对恐惧。

对焦虑者还是有用的，有些小方法

内文插图和用纸很不错，就是整本书有点沉。

推荐

[焦虑日志](#) [下载链接1](#)

书评

生活中经常会因为各种各样的原因焦虑，因为焦虑而敏感，难过，抑郁，疯狂，自我否定。每当这个时候，我都会想起一件事：

18岁那年我独自前往西藏，又从拉萨出发尼泊尔，目标是完成Annapurna Basecamp的徒步线路。其实放在今天也不算什么，80公里的总长度，从1000多米海拔连续...

每个人都会因一些事情引发焦虑，经常纠结于“如果...会怎样”、“要是...就好了”、“本该...就可以了”，以上这些心态会耗费我们大量体力，让人变得消极偏执，抹杀一切积极的想法。

数字化的时代，每天被各种电子声音围绕，而我们的压力往往来自频繁使用社交媒体造成的。经常...

近期有看一些关于焦虑方面的书籍，也让我对焦虑的认知能力有所提升，焦虑人人都会有，只是每个人处在不同的程度罢了，大部分的在可以轻松自控的范围，一部分在需要努力自我调节的范围，还有一部分得靠医生或者药物才可以控制的范围。

既然焦虑是我们生活中不可或缺的一种情绪，...

焦虑真是个讨厌的东西，它让我即使身处在幸福生活中也无法感受到完全的幸福，甚至对自己本身和生活现状产生了一丝丝的失望与厌烦。因为不可抗拒的因素成为全职宝妈的辛苦和无奈，是没经历过的人无法体会的。看这本书的时候，我儿子正在旁边玩耍，而我正在为做什么样的兼职能够...

你是上帝展示在我失明的眼睛前的音乐，天穹，宫殿，江河，天使、深沉的玫瑰，隐秘而没有穷期。——博尔赫斯

焦虑、不安、抑郁、紧张、寡欢……在社会现实与同辈压力下，似乎日益成为当代的人们的通病，我们屡见不鲜，我们束手无策。于是情绪与心态的管理刻不容缓，柯瑞妮·斯...

1893年，刚满30岁的挪威画家蒙克创作了《呐喊》，此时忧虑与疲惫已过早爬上这个

年轻画家的脸庞。之后他又五度将《呐喊》搬上画布，反复描摹那个张口大叫的秃顶人像，仿佛一种持续不断的宣泄，用现代心理学的眼光来看，也许那就是他独门的减压方式吧。蒙克可能想不到，未来，焦...

在当前社会，焦虑的人们越来越多，很多人都有或轻或重的焦虑症，焦虑症的极端就是抑郁症，很可怕吧，但是如果我们理性的去面对它，找到产生焦虑的根本原因，我们就能慢慢远离不必要的焦虑。市面上关于治疗焦虑症的书也是五花八门，什么都有，要嘛是深奥无比，要那些焦虑的人、...

焦虑真是个讨厌的东西，它让我即使身处在幸福生活中也无法感受到完全的幸福，甚至对自己本身和生活现状产生了一丝丝的失望与厌烦。因为不可抗拒的因素成为全职宝妈的辛苦和无奈，是没经历过的人无法体会的。看这本书的时候，我儿子正在旁边玩耍，而我正在为做什么样的兼职能够...

现代社会工作、学习、生活节奏的加快，竞争、情感、生存压力的倍增，焦虑成为了人们常有的情绪之一。焦虑是对亲人或自己生命安全、前途命运等的过度担心而产生的一种烦躁情绪，其中含有着急、挂念、忧愁、紧张、恐慌、不安等成分，大多与危急情况和难以预测、难以应付的事件有...

前两天，许久未曾联系的朋友忽然很反常的在朋友圈连续发了两条动态。一副感慨颇多的样子，不像是我认识的她以往风格。

偶尔聊了两句，她竟语不惊人死不休。给发来了一句：前段时间抑郁了，想去死一死。吓得我手机差点摔地上。害怕不小心回复不当，触动到她的伤心痛处。不知道...

焦虑症的表现是什么？坐立不安，紧张担心，说话脸红，认知受损，躯体障碍说明已患焦虑。焦虑情绪是人与大自然竞争过程中形成的一种自我防御机制，只是在焦虑中患者这种机制被扩大化了，过分的评估了现实中的一些不存在的影响因素。一般将焦虑症分为两种，所谓的慢性焦虑症就是...

[焦虑日志 下载链接1](#)