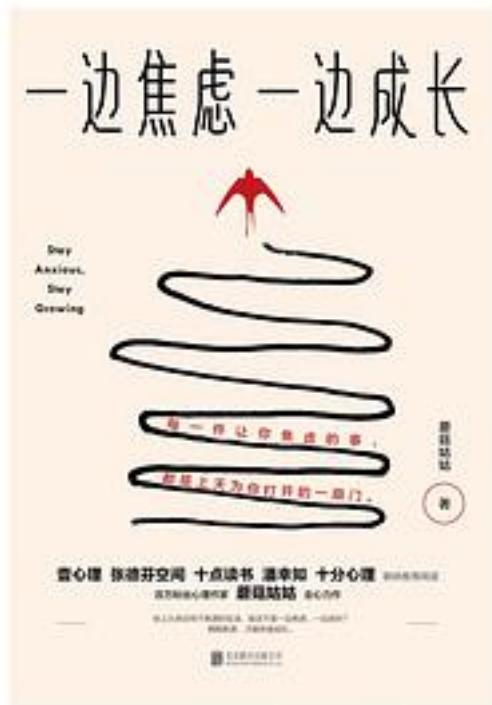


# 一边焦虑，一边成长



[一边焦虑，一边成长 下载链接1](#)

著者:蘑菇姑姑

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2020-4

装帧:平装

isbn:9787559637581

世界上从来不存在没有焦虑的生活，不管你是谁。

如何才能利用好每一次的焦虑，给人生打开一片新的天地？这二十五篇文章，来自心理咨询师蘑菇姑姑的精心打磨，取材于电影和生活，那些平凡生活中的爱情、亲情、友情、工作理想、七情六欲、柴米油盐，取材于那些经历痛苦却从不曾放弃成长的平凡人。他们有各自的性格缺陷，有各自的人生困境，有各自平凡却惨烈的命运。作者以心理从业者的视角，一针见血地找到他们焦虑背后的心理根源。在这些故事里，你也许无法找到立竿见影的方法，却一定能收获共鸣和走出焦虑的宝贵智慧。你真不该讨厌那些让你焦虑的事，因为每一件让你焦虑的事情，都是上天为你打开的一扇门，都是一次成就全

新自我的开始。在这个世界上，谁还不是一边焦虑，一边成长？

作者介绍：

蘑菇姑姑

国家二级心理咨询师、情景式女性写作疗愈推广人。

张德芬空间、壹心理、武志红、凯叔讲故事、十分心理、有书、潘幸知、心之助等多家媒体心理专栏签约作者。

公号“Miss蘑菇姑姑”(housewife-online)

目录: 焦虑是爱的头号杀手

童年缺爱的孩子，长大后如何找到幸福

在孤独中长大的孩子，如何爱这个世界

青春期的躁动与成长

你有多久没有和家人一起吃饭

寒门子弟的焦虑与诱惑

“乖孩子”永远不可能快乐起来

梦想与亲情之间，我们该如何抉择

如何战胜爱情焦虑症

只要我成长得够快，焦虑就追不上我

越长大，越害怕活成爸妈的样子

一生只爱一个人，值不值得

性感的女人是如何修炼出来的

选择的自由和承担的勇气

人生没有白走的路，每一步都算数

任何成熟的心都曾经想去死

让人不再痛苦的秘法是什么

世界以痛吻我，而我报之以歌

当代职业女性的坚强与脆弱

人生短暂，为自己活一次

在心灵层面，何谓正常与疯狂

谁不是人生困境里的求生者

未来到哪里寻找一个真正的人类

友谊真的能够跨越阶层吗

“与自己相处”到底是一种怎样的能力

· · · · · (收起)

[一边焦虑，一边成长](#) [下载链接1](#)

标签

自我成长

心理 · 成长

焦虑

好书，值得一看

成长

我想读这本书

中国文学

文学

评论

读着读着突然觉得自己对爱的理解过于浅薄了，对恨、自信、成功的定义，都被撼动了。读完之后丧了一整天，刚刚缓过来，但是有种重生的感觉。不过后面分析的部分影片感觉有一点不是很到位，不如前面的逻辑清晰（也可能我没有理解吧）。总体下来很不错，希望可以再遇到类似的将心理学这样通俗但有深度地解说的作品。

---

打发时间看看还可以

---

书名戳中了我现在都状态，想读

---

[一边焦虑，一边成长](#) [下载链接1](#)

书评

读了才知，作者是写的影评式鸡汤文，确实可以解决焦虑与成长的问题，鸡汤是无所不能的。影评就影评吧，那你总得告诉我是哪个电影吧，然而并没有，上来就直接复述电影故事，从头到尾不告诉你是哪个电影，可怜我怀着好奇的心就各种百度，这个作者有点说不过去了吧，作者好歹写影...

---

情绪作为我们情感体验和反应有四种基本的形式：快乐、愤怒、悲哀、恐惧，这四种情绪也被心理学家称之为原始情绪，基本情绪可衍生出几十种不同的情绪，不同的情绪组合又派生出许多复合情绪，由恐惧、内疚、痛苦、和愤怒组合起来的复合情绪，就是焦虑。焦虑情绪是一种非积极的情...

---

史蒂夫·布伦顿曾有一句至理名言，“没有什么值得你耗费健康。没有什么值得你让自己陷入压力、焦虑和恐惧之中”。

在现实生活中，几乎每个人都避免不了焦虑情绪的产生，焦虑影响了我们的生活和心情。从这个角度来说，焦虑是一种耗费个人时间和精力的消极因素。而在《一边焦虑一...

---

“生命是时时刻刻不知如何是好”。——作家木心

“从小学到博士的学习阶段，这是第二次要读五年级（除了小学有五年级外，中学、大学、硕士的学制基本是三年或四年），我真的要延期开始我的博士五年级生活了吗... ...” “孩子刚出生，赶上疫情，公司裁员，我要重新找工作... ....

---

世界上从来不存在没有焦虑的生活，不管你是谁。

遇到一个女孩子，年纪轻轻就用“焦虑”这个词来表述自己现在的状态好像现在社会每个人都有的一个共性：焦虑。每个人似乎都会陷入一种莫名的情绪之中，然后像热锅上的蚂蚁，奔忙、寻找、焦灼，并非因为真的身处困境，而是因为不知如...

前段时间，翻看《鲁迅文集》时，无意中看到这样一段话，愿中国青年都摆脱冷气，只是向上走，不必听自暴自弃者流的话。能做事的做事，能发声的发声。有一份热，发一份光。就令萤火一般，也可以在黑暗里发一点光，不必等候炬火。这段话让我很有感触，让我想到身处越来越繁华世界...

作者的几篇小故事，其实都在向我们提出一个问题——我们为什么焦虑？不知道你有没有发现，现代社会每个人最大的共同点就是——忙。忙得没时间见面，忙得没时间吃饭，忙得没时间做爱，忙得没时间听清别人说的话就匆匆行动……可是你问他：“你到底在忙什么呢？”他愕然。就...

“孩子刚出生，换了工作……”  
“我都三十了，还没对象，我忙着上班，忙着找合适的对象呢……”  
“我这个项目再不做出成绩来，这个风口又赶不上了……”  
作家木心有一句话说：“生命是时时刻刻不知如何是好。”可谓精准地描述了人生的深层焦虑，一如热锅上的蚂蚁，奔忙、寻找、...

焦虑是这个时代的主旋律，无论你贫穷与富裕，都会有烦恼。  
不开心，因为人际关系紧张。感到空虚迷茫，因为找不到自我价值。  
又颓又丧，因为近几年自己并没有长进多少。急躁想哭，因为花呗又还不上了。  
许多人解决心理郁结的方式是一—看电影，玩游戏。《一边焦虑，一边成长...

[一边焦虑，一边成长](#) [下载链接1](#)