

焦虑是一种能量



[焦虑是一种能量\\_下载链接1](#)

著者:尹依依

出版者:

出版时间:2020-6

装帧:平装

isbn:9787532176496

人人都焦虑，人人都厌恶焦虑。但是，焦虑也有好的一面！常见的心理问题，如脆弱、敏感、内向、创伤等，会引起焦虑，但这些焦虑中也都蕴含能量，对个人成长有着非凡的意义。

作者以临床心理咨询师的身份，剖析真实个案，揭示焦虑也能使人具备超强的预判力、专注力和执行力，给读者支持和力量、舒适和自由。本书写给深受焦虑困扰的人，是一本治愈之书。

作者介绍：

尹依依

伦敦大学心理咨询博士，英国心理协会注册心理学家，英国健康及护理专业协会认证心理咨询师，主治抑郁、焦虑及创伤后遗症。

目录: 序言：所有的挣扎都值得被看见

Chapter 1 常见心理问题

焦虑是一种被严重低估的能量

抑郁症：心灵感冒可治疗

真实比完美“美”多了

当你放弃对安全感的追求，就真的踏实了

如何安放“玻璃心”？

如何跳出“我是受害者”的思维怪圈？

逆商：超越困难的能力

走出伤害只需要这四步

感谢那些不曾杀死你的经历

让犯过的错误为我所用

Chapter 2 情绪与性格

情绪是读懂人心的密码

内向性格不需要被改正

很自卑，怎么办？

自恋的B面可能是自卑

自怜：我真倒霉，我渴望被拯救

别把脆弱当成弱点

对立性思维会让我们堕入深渊

期待是怨恨的源头

女性有野心是个缺点吗？

老去带来的，不只有焦虑

Chapter 3 我与他人

边界感：健康关系的前提

为什么爱会令我窒息？

越内疚，越疏离

老好人：为什么付出的总是我？

Yes or No，隐藏着我们内心最大的恐惧

无法抑制的控制欲

你和母亲的关系，决定你和世界的关系

那些结婚前我希望自己知道的事

当女人成为母亲

如果有人问你“如何平衡事业与家庭？”

死亡教会我们的事

· · · · · (收起)

[焦虑是一种能量](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

焦虑

生活

自卑

抑郁症

边界感

自恋

职场

## 评论

依依的这本书平静中蕴含着深刻的力量。平实的话语，将生活中常见的心理问题清晰的表达出来。随处插入的案例将深刻的心理学理论中。感觉到了作者将从业多年来的心血写成的这本书。作者本人也有跨专业转化做心理的背景，处处都感觉写到了心里。

---

作为一个菜鸟记者，刚开始写稿找题真的压力很大……翻开这本书之后觉得轻松了不少！感觉在职场混迹的这几年，就需要常备这样一本书在手边

---

比较触动我的，包括边界感、玻璃心、自卑、老好人这几篇。作者资质过硬，从文章中

的旁征博引可以体现其专业性，但她最大的长处在于临床，所以文章里不乏亲身经历的案例。喜欢每篇文章结尾处的小升华，比如关于情感绑架那篇，区分了爱之优劣，实在让我不禁反思过去的几段关系。我接受过劣质的绑架性质的爱，也给予过劣质的同情似的爱。我只能面向自己追索出路。

---

我自己的书

---

观点很独到，挺有意思的一本书！推荐！

---

[焦虑是一种能量](#) [下载链接1](#)

书评

---

[焦虑是一种能量](#) [下载链接1](#)