

不焦虑



[不焦虑_下载链接1](#)

著者:柯云路

出版者:华夏出版社

出版时间:2011-8

装帧:平装

isbn:9787508063119

《不焦虑》是著名作家柯云路关注现代人精神危机的代表性作品，以真实个案为基础，

运用西方心理学和东方禅宗来具体分析具体问题，让有焦虑情绪的现代人建立起对焦虑的正确认知，由此处理好自己与自己、自己与家人、自己与事业、自己与还击国内的关系；让你突破焦虑迷雾，消解生活压力，保持身心平衡，达到精神愉悦。生活在现代社会，焦虑是无法避免的。我们享受着经济高速发展带来的富足，幸福感却越来越低。人人都在焦虑，只是程度不同。

作者介绍:

柯云路，当代著名作家，著有《新星》《芙蓉国》《蒙昧》《龙年档案》等二十余部长篇小说，在社会各阶层都拥有众多读者。作者还广泛涉猎哲学、心理学、东方文化等学科，著有文化人类学专著《人类时间》，历史研究专著《极端十年》，人生哲学著作《破译命运密码》《工作禅二十四式》，心理学著作《走出心灵的地狱》《不焦虑》《破译疾病密码》，当代婚恋研究著作《爱情真相》《婚姻真相》《婚恋潜规则》等。作者一直关注教育，从《情商启蒙》开始的一系列相关作品，均受到读者欢迎。《中国孩子成功法》《好父母教出好成绩》《天才少年的十二把金钥匙》是其教育方面的代表作。

目录: 焦虑的年代

第一章.....	焦虑不堪的社会精英 / 003
第二章.....	脱不开的房奴困境与生存焦虑 / 009
第三章.....	随时升级的野心 / 017
第四章.....	走出焦虑困境的开端 / 024
第五章.....	一朝被蛇咬，十年怕井绳 / 031
第六章.....	强迫症背后的男人隐秘 / 039
第七章.....	心灵深处的另一个神秘人物 / 048
第八章.....	强迫人格的罪与罚 / 054
第九章.....	理性的完美设计与本能的病态反抗 / 063
第十章.....	女人面对躺倒不干的男人 / 072
第十一章.....	人生最大的恐惧 / 079
第十二章.....	捕风捉影的疑病症 / 086
第十三章.....	拿得起，放不下 / 093
第十四章.....	绝症患者的妄想 / 100
第十五章.....	谁有最大的野心，谁就有最大的焦虑 / 106
第十六章.....	越怕啥，越来啥 / 115
第十七章.....	苏东坡曾是抑郁症患者 / 126
第十八章.....	不以物喜，不以己悲 / 136
第十九章.....	救赎之旅 / 144
第二十章.....	不焦虑的秘密 / 155
尾 声 /	173
不焦虑的智慧	
第 一 篇.....	跳出不可自拔的陷阱 / 179
第 二 篇.....	走出强迫症的阴影 / 191
第 三 篇.....	直面内心的恐怖、疑病与焦虑 / 209
第 四 篇.....	告别精神地狱 / 234
附 录:	消除受挫和不安全感的良方 / 265
后 记 /	273
. (收起)	

[不焦虑_下载链接1](#)

标签

心理学

柯云路

心理

闲书

焦虑

健康

书箱3

评论

本想找寻心灵宁静之所，却从头到尾被这种被媒体炒作的装逼文字弄得更加烦躁。

焦虑是人之常情,减少焦虑有益生活

被封面吸引，内容完全看不下去，废柴本就不焦虑

以叙述的方式讲解了不焦虑的秘密，直接给出了方法，有些道理还是耐人寻味的

[不焦虑_下载链接1](#)

书评

焦虑其实与生俱来，没什么大不了的。理想与现实的落差产生冲突，冲突导致人们焦虑，过多而又持久的焦虑引发了焦虑症。焦虑的本源是恐惧。人不能随意指挥自己，不可能下一个命令就指挥了自己，要通过行动、表情、言语、思维、回忆、想象来指挥自己。所以，请多多体会做眼前事时...

[不焦虑_下载链接1](#)