

<<世界会抛弃你吗>>

图书基本信息

书名：<<世界会抛弃你吗>>

13位ISBN编号：9787539962450

10位ISBN编号：7539962453

出版时间：2013-6

出版时间：江苏文艺出版社

作者：塔玛·琼斯基

译者：吴书榆

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<世界会抛弃你吗>>

前言

## <<世界会抛弃你吗>>

### 内容概要

一有事就睡不着怎么办？

一选择就纠结怎么办？

工作效率越来越低怎么办？

总觉得事情会出错怎么办？

一提结婚就害怕怎么办？

总是怕蟑螂怎么办？

真的要生孩子吗？

万一事情搞砸了怎么办？

.....  
如果，你总是担心门没锁好、一直被往事折磨、在陌生人面前无法放松、因为工作而失眠，担心自己万一怎样了该怎么办，甚至为根本不可能发生或与己无关的事情而忧心忡忡.....那么，这本书就是为你而写的。

本书会贴心地告诉你，如何克服自己的这些焦虑和不安，以及怎样透过这些不安，发现自己内心真实的需求，找到最适合自己的路。

和不安的自己聊聊吧，聊透了，心就清醒了。

<<世界会抛弃你吗>>

作者简介

<<世界会抛弃你吗>>

书籍目录

序 第一篇 你的内心发生了什么 第二篇 你可以这样不焦虑地做事情 第三篇 这些方法可以让你更安心 第四篇 怎样和自己谈谈心，找到未来的路 跋 致谢

## &lt;&lt;世界会抛弃你吗&gt;&gt;

## 章节摘录

心智的由上而下组织法：想法导引感觉，感觉导引行动。认知行为疗法的基本前提，是你在某个情境中的想法将会决定你有什么感觉、你会做出哪些行动。

当你认知到威胁时，大脑会发出信息给身体，要利用逃跑或躲避的方法来因应威胁。

事情出错(我先生晚归了，如果他出了车祸怎么办?如果他受重伤到没办法打电话给我怎么办?)的感觉之所以非常真实，那是因为一旦你想到这里，你的身体马上就出现了疯狂的反应。

我们会认为，因为我们害怕，而且非常害怕，这就代表了危险确实存在。

你看到自己的行为举止出现神经质的反应，这加深了坏事将要发生的感受，因此，你开始表现得仿佛事情已迫在眉睫。

当你转往第二想法(对情境的准确评估)，这些想法则会送出不同的信号给你：“不太可能发生这种事

。他常常晚归，我只是被这个想法吓到了。

”采取这种态度，我们会觉得冷静一些，不再为最糟糕的状况而预作准备。

大脑在忧虑的轨道上启动，但你可以决定是要留在轨道上，还是要回到你的理性之路。

检视下大脑列车，从同一个车站可以走向两种不同的方向，完全取决于你对于整个情境有何想法。

当你面对新工作时，情境之一是你旅行前一晚辗转反侧，另一种则是你兴奋莫名，充满信心。

这当中哪些因素有所改变?不是工作本身，而是想法。

养成习惯以双轨心智来思考，将可帮助你转入更实际的轨道。

就像保护过度的家长心中怀抱的总是最良善的意图，焦虑和负面思考同样也是好意太过。

因为焦虑，大脑会宁可杀错也不愿放过，让你害怕对你来说根本不是真正风险的危险。

因为负面思考，大脑会设法保护你，让你不要感觉像是窝囊废，费尽心力警告你，宁可让你逃避，也不要害你失败。

但如果你不是真的身处险境，你不是真的会彻底大败，这种态度就变成问题了。

大脑觉得很可能发生的事，概率不过微乎其微。

这些小到根本不重要的可能性，现在却变成焦点。

现在你心理备战的目标，是比身处的实际情况更糟糕的假想状况。

你必须防范正常的恐惧和怀疑演变成带你在情绪上大绕远路。

到最后，当你回到常轨，躲开了你想象中的危险，发现这些花在杞人忧天上的时间没有为你带来任何好处，而且你可能会错过真正重要的事物。

当你发现自己在绕远路时，你需要的是路况报道：告诉你在路上耽搁太久了。

很折磨，很冒险，但毫无收获。

来看看珊卓的例子。

她是一位非常有能力、勤奋且才华横溢的员工，在医疗保健产业任职。

她的主管希望所有的员工都像珊卓一样好，但珊卓每天都很担心要去上班，因为她怕会做错事、让别人失望或忘了什么事，她也因此吃不下、睡不着。

我和珊卓谈到，她的大脑不断对着错误的人提出警示，这些警告应该送给其他真正应该要担心自己饭碗的人，但不是她。

当我问到珊卓她需不需要这些警报每日每夜提醒她要多加油，这些警报会不会太过夸张了，她说：“这些念头简直把我逼疯了。

我压力大到不得了，根本没有办法思考。

”借着了解这些警报乃是自动发出，而且和她的真实生活并不一致，珊卓可以削弱它们的权威，更能乐在自己的工作当中。

当如电击一般让人疼痛的恐慌感觉出现时，她会将这当成是电路短路，不让它主导人生。

或许是因为天性、人生经历或是目前的环境，有些人比较容易把自己所处的情境归入有危险的类别中，但每一个人都有能力扭转这样的想法。

当大脑送出错误信息时我们要能辨识，知道虽然人类天生的设定都是为了满足生存的目标，但有些设

## <<世界会抛弃你吗>>

定太过头了，回报给我们的是错误的信息，而且会造成问题。

毕竟，你并没被全身毛茸茸的长毛象攻击。

你的主管真的会在你的档案里记上这一笔吗？或者，这只是你认为他可能会、或许会，但实际上他并不会真的这么做？你花时间来应付这些干扰，把它们当成是需要你用全副注意力来处理的生死存亡紧要关头，就是在浪费时间。

你要明白系统的缺失所在。

把你因应原始人生活的工具收起来，把自己转个方向，把你的心情转个方向，在你那个保护过度的大脑介入之前，赶快回到正轨上。

P9-11

## <<世界会抛弃你吗>>

### 后记

跋：为了大家好，请永远戒除焦虑人生中无可惧怕，只需去了解。

——居里夫人焦虑，这个活灵活现的煽动者，以自我保护之名让我们夜不成眠、冷汗直流而且胃痛如绞。

说戒除焦虑，实际上是什么意思？

我们在之前各章中已经看到了，忧虑与害怕都是对不确定时刻的最初反应，戒除焦虑意味着我们要去期待会出现这些感受，并接受它们。

另外还有更深远的意义。

戒除焦虑，不是要你马上阻止以每小时百公里速度朝你飞奔过来的感觉，而是要改变你和这些想法之间的关系，并了解你不需要受制于它们。

它们只是一个你心里涌现的想法，你可以摆脱它们。

我们有选择，可以不用跳进去一起搅和，被它们牵着鼻子绕远路。

我们可以让它们就这样子过去。

当你明白是你主宰自己的思考与感受时，你就可以凭借着这一点悠游四海，不受限制。

你会开始看清楚人生并非障碍，而是机会，而且，你也会用真实且对你最好的方式来描述人生的经验。

借由更清楚地区分出你听到的跟你听进去的东西，你可以学着花更多时间与焦点在好的想法上面，检视你想象中最好的部分可得出哪些心得，而不是去看你害怕的最糟糕状况。

你可以选择继续走原路，更深入探进担忧与痛苦的领域，或者你也可以重贴标签，把最初的反应当成是故事的第一幕。

之后你可以尽快峰回路转，走另一条不同的路。

就像居里夫人说的，我们可以选择恐惧或理解。

真正的理解自我，是要做到你能创造一个不受恐惧限制的人生。

如此一来，你才能去想象如何发展成长、蓬勃壮大。

如果你还没有做好准备面对正在发生的事，也不知道应该怎么做，此时却已经陷入感觉当中，这些时刻实际上都是让你迈向成长的桥梁。

这里面蕴藏着一个最有力的理由，说明你为何应该戒除焦虑。

远离忧虑不只在于让你免于在大灾难的情境当中来回奔波，从制高点来看，你会看出你的思维可以把你带往哪些可能性。

甚至，可以带你走进某个超凡入圣之地。



## <<世界会抛弃你吗>>

### 媒体关注与评论

要改变不安的心，竟然如此简单！

——《不恐慌：控制焦虑冲击发作》作者 瑞德·威尔森 琼斯基用充满睿智与慈悲的态度，佐以知性背景，带领读者解开情绪与思考的迷宫。

——《给山姆的信》作者 丹尼尔·戈特里布 如果大脑有操作手册，本书内容一定会被纳入手册里。

——美国知名部落格专栏作者特瑞莎·波查德

## <<世界会抛弃你吗>>

### 编辑推荐

《世界会抛弃你吗:和不安的自己聊聊未来的路》编辑推荐：一有事就睡不着怎么办？

一选择就纠结怎么办？

工作效率越来越低怎么办？

总觉得事情会出错怎么办？

一提结婚就害怕怎么办？

总是怕蟑螂怎么办？

真的要生孩子吗？

万一事情搞砸了怎么办？

……《世界会抛弃你吗:和不安的自己聊聊未来的路》会贴心地告诉你，如何克服自己的这些焦虑和不安，以及怎样透过这些不安，发现自己内心真实的需求，找到最适合自己的路。

和不安的自己聊聊吧，聊透了，心就清醒了。

读懂自己的不安，找准未来的路。

一部“欧美年轻人的枕边书”。

<<世界会抛弃你吗>>

名人推荐

<<世界会抛弃你吗>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>