

《走出焦虑风暴》

图书基本信息

书名：《走出焦虑风暴》

13位ISBN编号：9787552625600

出版时间：2016-11-1

页数：358

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《走出焦虑风暴》

内容概要

与市面上许多同类书籍最大的不同点：将本土心灵文化中的一些辩证思想，无为思想，性理之法，正念禅悟，五行能量平衡与一些现代精神动力学，人本主义相融合。（前沿的心智科学与正见基础-改变是可以马上做到的）此书属于大众心理学自助类，主要定位于都市心灵的慢性焦虑情绪与各式无名恐惧，期许通过此书的正能量助缘，能够在一部分读者漆黑的人生道路上投下一缕阳光。

《走出焦虑风暴》

作者简介

韩非

2005年美国ACHE临床催眠治疗师（上海班）；2006年注册心理咨询师；心理学研究生专业：发展与教育心理学；中科院心理研究所心理教育指导师资格；身心平衡的实修者，非正统整体医心术倡导者，终身致力于神经症（强迫症，焦虑症，社交恐惧症，神经衰弱）的创造性研究与辅助性实务工作。为打开眼界，曾参访过数十位当代著名心理学家以及国际知名学者的研讨会，涉猎诸法-当下在继承的基础上有所创新。

在个人体验方面曾接受过中德班（精神分析-自体心理学）高级小组导师的深刻督导；朱建军意象对话系统领域多位黄金级/水晶级导师的深度体验；同时也接受多位禅修领域导师的启蒙。

当下深谙面对来访者心灵卡点时，观察者与观察角度的不同是如何影响到蜕变的深度，亦了知诸多主流疗法例行奏效与例外无效之间的核心因素。提倡从整体系统角度，中西结合，守简御繁，且以直指本心与病气场的方式来重新框视部分棘手的情绪障碍。邮箱：2593349715@qq.com

网址：www.hanfei120.com

《走出焦虑风暴》

书籍目录

书籍目录

傅安球教授作序

徐清照教授作序

曹昱博士作序

自序

第一部分：探秘焦虑-化繁为简

究竟是谁从梦魇的梦走出来投入世事的梦，又从世事的梦走到梦魇里头呢？究竟这个做梦的人是谁？究竟是谁在“梦”中沉浮？面对各种焦虑障碍，我们一定要化繁为简，用最朴素的道理扎根于心识中，而后无为而为斩断心中的葛藤，在最单纯的理念中看出活泼的生命力与无限的希望。

第一章：探秘焦虑障碍与初始疗愈心态

第二章：识别幼稚性思维-釜底抽薪

第三章：探秘气质、人格结构与性心理失衡现象

第四章：焦虑背后的家庭教育坑洞现象

第二部分：调和身心焦虑-15计阳谋

一灯除万年暗，梦醒乍见日下孤灯，虽失照但已晴空万里，锦绣大地尽在眼底。

黑格尔：“哲学的首要条件乃是对真理的勇气。”

马克思：“哲学家们只是以不同的方式解释世界，但重要的是改变世界。”

笔者（韩非）：所有复杂的心理学说辞最终都是为了守护那些简单的道理，这些道理甚至越单纯越好。

。

导言：安全感究竟在哪里

第一计：习以治惊

第二计：围魏救赵

第三计：四大定律

第四计：欲擒故纵

第五计：擒贼擒王

第六计：卸下完美

第七计：以逸待劳

第八计：树上开花

第九计：苦肉计

第十计：积阳则飞

第十一计：打草惊蛇

第十二计：女娲补天

第十三计：转化压制

第十四计：超越自恋

第十五计：成为上帝

附录：小姑娘与死神的对话（隐喻）

第一回合：面对死亡恐惧与尘氛之苦

第二回合：探秘失落印痕的缘起

第三回合：对抗拒的质地说YES

第四回合：如何应对生命中的压力坑洞

附录：你当前将走向何方

《走出焦虑风暴》

精彩短评

- 1、这本书方法简单家常，正见妙不可言，道理深不可测，它就是我的菜。
- 2、我之前看过一本焦虑书叫做“你为什么总焦虑”，看完后更加焦虑，所以对此书一开始也有点心有余悸。没想到，它完全侧重的是“解药”，而非挖伤疤。
- 3、看了几本心理书籍，这本书最有感觉，知音难觅，感觉它就是我的知音人，心路曲折谁人知，唯它独矣。
- 4、书中自有颜如玉，书中自有黄金屋，书中自有千金方，书中更有作者之诚心与诚意！
- 5、看大家都说好，我想都是试过里面方法的，其实这可以说是一本心理学的实用工具书，市面上不可多得的良心之作，配得上“开卷有益”四个字。
- 6、很不错，尤其是后部分，化繁为简。
- 7、第一次主动到豆瓣来写评论，实在是因为按照书里的方法操作了一段时间，居然带来了可喜的改变！作为一名被焦虑症困扰了十多年的患者，我向我的同伴真诚推荐。
- 8、不错的自助心理学读物
- 9、它似乎不活在任何学术体质和同类书籍的传统中，论深度，论地气，论实用，论磁场，都出类拔萃。
- 10、我们总能在有限的绝望处邂逅无限的风景
- 11、很神奇呢，有一次我遇到了很焦虑的事，就随便翻开看了几页，谁知烦恼居然消失了一大半，以后我每遇到烦恼时，都百试不爽。
- 12、我还是觉得此书中的国学成分蛮有特色，感觉作者动不动就会含沙射影国学的正能量资讯。推荐吧
- 13、如果说这世上的好书不多，那么我认为它是其中一本。
- 14、给四分吧，有个别几个小章节体会不深，可能是我没有体验过严重的焦虑症。后办部分的很多内容我认为适合所有人阅读，很赞。
- 15、个人推荐“欲擒故纵”这个章节，反治法很容易对峙失眠恐惧，该技术作者写得也非常通俗，一听就懂。
- 16、正如作者所讲：所有复杂的心理学说辞最终都是为了守护那些简单的道理。推荐此书
- 17、打草惊蛇这个章节，强烈推荐。经络能量平衡技术以前我在国外已经听说过，美国已经比较普及。很好用，几分钟就能减压。
- 18、很值得细细品读的一本好书！
- 19、起初是在知乎上网友给我推荐的，没想到看了之后受益很多，现在好多了。很感激那位网友让我遇到了这本书。
- 20、走出焦虑风暴》从头到尾意在协助读者认识自己，找到内在的智慧与力量，拨云见日。
- 21、西方现代心理学与中国传统文化的邂逅。化繁为简，拨云见日。
- 22、这本书帮助我缓解了一些演讲恐惧心理。非常感谢。还没有完全看完，打五颗星吧。
- 23、被封面吸引“我们总能在有限的绝望处，邂逅无限的风景”，真如封面语所言确实如此，焦虑不可怕，我们可以战胜它。
- 24、《走出焦虑风爆》是一本心理学自助书籍，更是一本心灵哲学著作。此书全程从过来人的角度深刻的阐明关于“焦虑障碍”的许多真相，可以让我们进一步认识自己，认识焦虑，而后开启自性中本来就具有的智慧，拨云见日。有助于我们树立科学的烦恼观和提高心灵强度。
- 25、这本书读的过程中感觉被一种正念抱持着，不知不觉就被熏陶，感染。适合每一位想拔阴取阳的人。
- 26、看了很多心理书，终于不是纸上谈兵，鸡汤类的了，有很多很好用的方法，满满的正能量。

《走出焦虑风暴》

- 27、看此书的过程，是满满的感动，还有感恩。还是蛮不错的，至少对我真的有用。
- 28、这本书居然算心灵鸡汤？太不科学了
- 29、这本书都是干货，有别于市面上其他类心灵书籍，一些畅销书作者可能自己没有体验过焦虑烦恼，写出来的东西都只是意识层面的合理性解释，而真正体验过神经症烦恼的人光靠语言解释是不行的，而韩非老师通过自身十几年的体验，将一些行之有效的方法和正见通过书籍传递给读者，绝对是读者的福音，被焦虑烦恼的人们不要犹豫了，买这本书准没错。
- 30、到现在才看完一遍。此书文字造诣不算上等。但是诚意的确没得说。推荐
- 31、豆瓣上一位大咖书评员推荐的，内容堪称心理百科全书，需要慢慢消化。比较遗憾目前还没有电子书。
- 32、这本书确实就像是与作者面对面聊天吃花生米一样，作者似乎想方设法把更多的心得要挤到此书中。阅读第一遍时局部有点深涩，读完第二遍时，确实蛮有感觉。
- 33、我最喜欢其中的打草惊蛇与欲擒故纵这两计，在日常上班过程中，比较实用。感谢网友的推荐
- 34、我刚刚才看
- 35、治疗心理焦虑，远比医治病理焦虑更加有效，书中的方法非常实用。
- 36、一本不可错过的自助锦囊
- 37、贵书在知乎的水军太多了……太多了！
- 38、怎么看电子版的走出焦虑风暴？
- 39、刚开始觉得有点难懂，到后面发现，真的是本好书！
- 40、如果说想仅仅通过一本书来减轻焦虑，那肯定是不可能的。关键是践行其中的方法。《走出焦虑风暴》就提供了诸多策略参考，不得不说，它确是广大焦虑患者的福音。
- 41、用最单纯的理念发觉活泼的生命力与无限的希望。朴素实用的好书
- 42、这本书是属于耐读型的，越读越有味道，说实话，刚开始有一点点难懂，慢慢地会进入全程地“拨云见日”，一本心底会充满智慧的书藉。
- 43、这本书，恰如其分、恰到好处的讲解，可操作性方法和部分案例相结合，字里行阅读出了很多东方哲学、禅学、西方现代心理学的思想。
- 44、好书，正在细细品味中，方法也正在实践，相信一定能够减轻我的焦虑
- 45、没想到此书还会有站桩，静坐，观想，观呼吸等极其方便的能量恢复法。感觉作者很有心。
- 46、朋友推荐的，没想到这本书还挺靠谱的，刚开始烧脑，细细品味发现越读越有味道，尼玛太稀饭了
- 47、走出焦虑风暴是一本非常实用的自助书，我还在看，有很多面对焦虑的技巧，看的出这本书融入了作者很多的心血，书里也写了作者曾经的一些心路历程，值得大家一读，里面的内容太好了！
- 48、哲理+实操，真知+灼见，非常实在的一本好书！常常开卷，有益身心啊
- 49、刚开始有一点点难懂，看完全部后，才能够领会作者的用意，文字造诣中等，诚意很足，方法的确是蛮多。

1、现代人经常感到焦虑。各种各样的不安与烦恼，似乎从没有像现在这样，令人感觉到如此之大的压力。尤其是在都市中，焦虑症已经成了一种流行病。事实上，焦虑是一种正常而且普遍的心理反应。古人在日常生活中所面临的焦虑，并不见得比现代人少。可是如果随便向一个都市人提出这个问题，他（她）的回答多半是，认为目前社会人群的焦虑程度比古时候严重得多。为什么会这样呢？生活中，有些“病”真的是思考出来的，比如焦虑。一个人思虑过多，会迷茫，会焦虑，甚至还会变成行动的矮子，白白浪费了许多光阴。所谓选择，不是思考的结果，而恰恰是行动的犒赏。做得多了，焦虑自然就少了。每个人应该都焦虑过吧，工作上老碰壁会焦虑；家庭关系不顺心会焦虑；考试担心考不好会焦虑；人际关系有压力会焦虑...焦虑到底是怎么产生的？日常生活遇到焦虑该怎么应对？什么样的焦虑要就医？韩非的《走出焦虑风暴》一书，对现代人的焦虑症问题进行了较为深入的探讨。焦虑背后的心灵坑洞现象最初由失落、空虚、沮丧的情绪演化而来，它喻指一颗心灵和自己最重要的本体与“成年成熟情感”失去联结的时候，“小我”的盲目幼稚性情感开始占据上风，而“自我”往往有时候意识不到。也就是很多人都有焦虑，只是自己没有意识到而已。当一个人持续感受不到自我价值与安全感时，内心就会有一丝丝空荡荡的漂浮性焦虑。而后小我会下达指令依靠各种外在的“追逐”来填充这个“坑洞”。最常见的就是暴饮暴食，盲目购物，酒精麻醉，物质滥用，寻求酒吧一夜情刺激等等。许多人就是靠这样的行为来填补那个虚假的坑洞。荣格说“你没有察觉到的事情，就会成为你的‘命运’。”可见，当焦虑被觉察时，人生将会有重大的变化。适当的焦虑并不是坏事，它能督促我们自律、有更强的行动力，但不要让自己变成焦虑的奴隶。当放下焦虑、轻装上阵，我们会更踏实地沉淀好每一天。人格障碍倾向是只做了自己，神经症是只做着他者，传说中的“精神病”是一会儿做自己，一会儿做他者，总是不能同时。能够做自己又能够恰当回应古老的自体_客体的，基本走出了焦虑风暴。焦虑是一种正常的情绪反应，而且适度的焦虑会催促人采取行动去改善自己的生存条件，具有积极作用。然而过度的焦虑却非常有害，并且会把人拖入烦恼的恶性循环，从精神和肉体两方面一点点侵蚀人的能量，最终造成难以挽回的损伤。如何识别过度的焦虑，找出内因，并走出焦虑？或者简单地说，如何让自己重新快乐起来？在这本书中一定能找到有价值的答案。抱怨除了不服别人之外，还源于我们在内心对对方有一种期望，而这种期望对方并不知道，有的时候甚至连自己都没有觉察到，所以很多时候抱怨和冲突来自于彼此没有达成一种共识，形成了希望的错位。这种错位是家庭关系、男女关系、同事关系发生冲突的根源。怨、恨、恼、怒、烦五种不同的情绪，怨是基础。怨之后是恨，恨了就生恼，恼了之后就会怒。焦虑是我们情绪上的自然反应，焦虑的目的是提示我们应该着手行动，做一些让自己变得更好的事情。但是很多人对焦虑的行为反应不是自我提升，而是自责。为什么会自责？因为第一自责带来掌控感，自责让人觉得找到了缺点就可以改正，这样子似乎一切就都是可控的。第二自责在很多情况下是受到了原生家庭影响，是父母“你自己想想你哪里做错了”的毒害。所以说自责是一个能带来一时感觉良好的坏习惯，而且还蛮容易让人上瘾的，但是长期来讲是有害的。因为当我们忙于自责的时候，就忽略了真正让我们成长的事情。如果把人比作一株大树，自责仅仅是驱虫，而焦虑提示我们做的是记得浇水施肥。自责只能减少减分项，但不能增加加分项，而当我们不知道怎样增加加分项的时候才会更多焦虑，因此形成焦虑和自责的循环。所以如果此时的你持续感到焦虑，或许你应该更多看到做哪些事情可以让你变得更好，而不是应该避免或者弥补哪些你自以为是的过错，这样子才能真正走出焦虑。可贵的是，这本书并没有停留在表面分析，而是伸延到更深的层面。“自知”最重要的并不是了解自己的能力和，而是要了解，自己为什么要给自己设定这样一些目标，其内核直接关联到个人的童年体验、教育历程和性格形成过程。对于焦虑不该把它视为病态，而要把它看成自己的一部分，它不能被“解决”，但可以“走出”。这本书是融合了西方的科学心理学和东方的佛道禅文化，共同探讨帮助人类走出焦虑的困境。这本书里讲的都是韩非老师的一些实修心得和心理咨过程中的一些案例，方法是有效，可惜韩非老师在讲述心理咨案例时并没有详细地讲解过程和步骤，但他对基础的方法写得非常的详细，对于焦虑的人来说是一个很好的指导。本书能告诉你：如何做才符合无为法的真谛？如何在平静中寻求突破之道？自助疗愈的简易程序是什么？如何让心灵免疫力在72小时内更加完善？当智慧发展到一定程度，你会发现没有人可以干掉焦虑症，恐惧症，也没有焦虑症、恐惧症在控制人们。我们有体验焦虑的智慧，就一定有走出焦虑的智慧。哪里有焦虑的冲动，哪里就有解脱的实相.....这些问题已经属于心理学的领域。在本书的引导下，读者完全可以进行自我心理咨，重塑自我，重归快乐。心态安好，则幸福常

《走出焦虑风暴》

存。人生最怕什么都想计较，却又什么都抓不牢。失去的风景，走散的人，等不来的渴望，全都住在缘分的尽头。何必太执着，该来的自然来，会走的留不住。学会坦然面对自己不够出色之处以及落后于人之处，不要事事强求完美，不要总想着掌控自己的人生，学会放轻松，凡事尽力就好其他顺其自然，只有走出焦虑的风暴，才有机会释放真我光彩。放开执念，随缘是最好的生活。所有复杂的心理学说辞最终都是为了守护那些简单的道理，这些道理甚至越单纯越好。

2、01 我的全世界都在急前一阵子，我在学习驾考的科目二，花费时间和精力最多的项目是定点停车和上坡起步。这个项目对有些人来说科是小菜一碟，可我在缓慢地松离合器后，脚板也跟着松开。教练反复地说：“松开离合器后，不要一下子放开，先稳住两秒。”我也听进去，可十几个回合下来，我依然一下子松开离合器，车子重重地顿了一下，熄火了。这下惹火了教练，他气急败坏地质问我：“你这么急干嘛？”是啊，我这么急干嘛呢？我扪心自问。两秒！两秒！两秒而已！我都要急，这是为什么呢？谁说只有我一个人急，当咪蒙和PAPI酱拿到上千万的广告收入时，很多人也急着加入公众号运营，急着开通原创、留言和赞赏功能，急着接到广告。就连现代文学的名作家张爱玲都说了：“出名要趁早呀！来得太晚的话，快乐也不那么痛快了。”不是只有我一个人在急，是整个时代都在急，急着毕业，急着结婚，急着成功，可是谁能告诉，你们在急啥？02 打破焦虑的死循环，才能慢慢地靠近成功当我慢下来思考时，我深深地觉察到我的“急”背后的情绪是深深的焦虑。当我在阅读《走出焦虑风暴》一书时，作者韩非说“焦虑背后的的心灵坑洞现象最初由失落、空虚、沮丧的情绪演化而来，它喻指一颗心灵和自己最重要的本体与“成年成熟情感”失去联结的时候，”小我“的盲目幼稚性情感开始占据上风，而”自我“往往有时候意识不到。“也就是很多人都有焦虑，只是自己没有意识到而已。可荣格说“你没有察觉到的事情，就会成为你的‘命运’。”可见，当焦虑被觉察时，人生将会重大的变化。当我一个人独处时，我试着按照《走出风暴焦虑》第213页“以逸待劳”的静坐冥想方法继续深入地觉察我的焦虑的目的，刚开始脑袋里的念头散乱，并不能深入地观察焦虑，不一会儿又是大腿酸痛。我试了好几天，在第六天时我才真正地发现我那么焦急的目的。我做事急躁，刚开始学车时我就想着一次性地通过考试，在最短的时间取得驾照。这种直线思维使我第一次考科目二时，紧张到踩离合器的大腿一直在发抖，自我期望值太高了，压力太大了，致使我科目二挂掉了。其实，我并不急着拿到驾照，那我急着考试干嘛。焦虑从小孩开始了。。因为我想一次性通过考试证明我的是聪明，可以获得别人的肯定和称赞，最终证明我是成功的。越急，越焦虑，事情越做不好。形成了这样的恶性循环，我就会不断地经历挫败。打破这个死循环，只有告别焦虑了。《走出焦虑风暴》这本书是融合了西方的科学心理学和东方的佛道禅文化，共同探讨帮助人类走出焦虑的困境。西方心理学主要是海因茨·科胡特的“自体我”学说，弗洛伊德的精神分析学说为主要解开焦虑的原因：婴儿期时的自恋和安全感的需要没有得到满足，致使焦虑的人一直停留在幼稚病情绪。当婴儿长大后，环境变了，但心理年龄却一直停留在婴儿期，用一个现在流行词：巨婴。破解的方法是通过心理咨询来引导焦虑的人一步步地洞察背后的起因，洞察到了，问题也就解决了，改变也就发生了。至于东方的佛道禅文化主要是思维层次和修养身心的方法。中国古人讲“一步登天”的快捷之道，但99%的事是要符合四大规律：“阴阳互根律”“因果律”“律动螺旋规律”“自动调谐律”，了解万事万物的规律，不致于盲目地焦虑。修心的方法有多种，如站桩，静坐冥想、禅观和熏习正念等。对我受益最大的是禅观，通过参加寺院里三天的禅修，我的深度睡眠时间延长了，饮食量减少了，做事的专注力和敏锐力提高了，整个人从头到脚轻松了许多。这本书里讲的都是韩非老师的一些实修心得和心理咨询过程中的一些案例，方法是有效，可惜韩非老师在讲述心理咨询案例时并没有详细地讲解过程和步骤，但他对基础的方法写得非常的详细，对于焦虑的人来说是一个很好的指导。我在考驾照的两个月时，时不是会拿出来看。当我又开始急，又开始想着用成功去取悦别人时，这本书的出现对我来说就是一种提醒：先处理自己的焦虑情绪再做事。越急越焦虑，事情越糟糕。慢下来，用方法让自己放松，一步一脚印，步步为营，才能逐渐地接近成功。

《走出焦虑风暴》

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:www.tushu000.com