

《别抓狂，灵感在这里！》

图书基本信息

书名：《别抓狂，灵感在这里！》

13位ISBN编号：9787562263562

10位ISBN编号：7562263566

出版时间：2013-12-20

出版社：华中师大出版社

作者：（美）埃里克·梅塞尔

页数：224

译者：张继伟

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

《别抓狂，灵感在这里！》

内容概要

《别抓狂，灵感在这里！》

作者简介

书籍目录

第一章

创造力焦虑：

不管你开始创造与否，焦虑无时不在 001

第二章

重要性焦虑：

认为自己的工作毫无价值或过于重要 015

第三章

身份焦虑：

努力成为自己迫切想成为的人 025

第四章

个性焦虑：

做真实自己的代价 033

第五章

职业规划焦虑：

对未来太担忧 043

第六章

生存焦虑：

当努力没有获得生存所需的回报 053

第七章

日常工作的焦虑：

只做那些让自己能够冷静下来的事 061

第八章

选择焦虑：

全力以赴地去坚持所选择的 071

第九章

妥协焦虑：

衡量、定位、决定 081

第十章

可能性焦虑：

在某一时间里只能做好一件事 089

第十一章

创造过程的焦虑：

忙于对付手头的工作 097

第十二章

思考的焦虑：

如果过程复杂且结果重要 105

第十三章

“搞砸”的焦虑：

不受控制的悲观情绪 113

第十四章

失败的焦虑：

冤枉了很多结果 123

第十五章

完工的焦虑：

成果将要被评估 131

第十六章

依恋与关注的焦虑：

过于在乎 141

第十七章

形象受损的焦虑：

拒绝与批评 149

第十八章

表现的焦虑：

隐含的恐惧太多 157

第十九章

竞争的焦虑：

必须将成果推销出去 165

第二十章

推销的焦虑：

市场是个让人畏缩的地方 173

第二十一章

拖延的焦虑：

一种典型的恶性循环 181

第二十二章

等待的焦虑：

创意能否修成正果 189

第二十三章

重复的焦虑：

激情难再读 197

第二十四章

成功的焦虑：

更多挑战和责任 205

《别抓狂，灵感在这里！》

精彩短评

- 1、焦虑它所占份额比我们意识到的大得多。不可不读，了解自己分析自己
- 2、将焦虑按种类分开，有针对性提出措施，还不错！书中例子不是国人生活，多少有点晦涩！其他都好！
- 3、整个创造过程、整个创意人生，甚至包括每个人的想法在内，无一例外都会触发焦虑感，如果能牢牢控制自己的思想，就能在很大程度上消除生活中的焦虑。
- 4、作者努力想写得好看，不过要么是中英思维差异，要么是翻译问题，有的段落十分勉强。对于焦虑症豆友来说，这本书值得长期持有，不定时翻阅，属于鸡汤类工具书。

1、当我们开始倾心于创造性训练时，就同时开始了形成身份的过程，开始自称为作家、画家、制片人、音乐家、歌唱家、演员等等，随着这一过程的深入，我们将各种各样的元素加入到身份当中，不过理由未必总是好的。比如如果我们是海明威派的作家，就会给自己的身份中打上“嗜酒”、“孤高”的标签；如果我们是伍尔夫派的作家，就会给自己的身份打上“躁狂抑郁症”、“过于敏感”的标签。这倒未必因为我们原本如此，而是我们总认为某一种作家就该如此而已。在这种无意识当中，我们的身份得以建立起来——但我们内心深处的某个角落清楚地知道自己与选择的角色未必一致，焦虑也就随之而来了。与此同时，我们还在培养想要成为的角色方面也遇到困难，比如具有原则、自我引导、自信、强度、灵活性、关注力等等性格特征。一方面我们塑造了一个错误的自我，它是由文化构造以及一些浪漫主义组合而成的，同时我们又没能塑造出能够应对艰辛的创造性生活所需的真实自我，远远没有将自己改造成为自己想要的模样——这一内在秘密隐藏在我们注意力的某个角落，折磨着我们，让我们焦虑不已。在任何时候做一下性格分析都不晚，它会帮你尽快成为自己想成为的人。这一工作包括消除错误的个性特征以及培养需要的性格特征两方面。如果你身上的问题很严重，比如对酒精成瘾，那么你还需要做全方位的恢复治疗。性格分析工作是可行的，但需要你全神贯注才行。同样的，养成某些性格习惯比如原则性、关注力等等也不是一蹴而就的，不经一番脱胎换骨是不可能的。但只要你能完成这一卓越的工作，就能成为真正的自我，与此同时也能让自己的焦虑感得到极大地降低。

2、一本及其有意思的心理励志类书籍，书中主要是分析人类存在于焦虑的症状，如何来帮助我们解除和克服这些焦虑带给我们来的困扰，其实本人认为焦虑的定义应该就是我们生活中所说的恐惧、安全感、一种我们情绪的变化反应，但在大多数时间我们都没有仔细去思考这些问题，也没有去想焦虑会给我们带来什么样的后果，所以今天翻开此书，静下心来仔细阅读时，会发现，作者所列举到很多我们生活和日常工作中的事例，其实并不想去对号入座我是不是有这种现象，但是合上书时，会发现自己要改善方面确实很多。在本章及各章末尾，作者都提醒我们：要想彻底掌控焦虑，不仅需要我们去学习，更要去实践控制焦虑的种种技巧。控制焦虑需要实践，让自己能实实在在地减少焦虑感。能确切知道自己焦虑的时间和原因是远远不够的，更重要的是采取措施。力顶。

3、专注意味着对自己的想法、行为更加关注，并且能对后者进行有效的监控、影响、控制。最好的专注力训练方法就是冥想，让呼吸、身体、思维遵从一定之规来加以训练。不同的冥想方法各有不同的作用，其中一些能让你控制自己的思想，而另一些则会让你的思维天马行空。如果你希望开始冥想训练，可以多尝试几种，然后选择最适合自己的。冥想是实现专注的唯一办法，任何帮助你去认识自己在想些什么、该如何对思维施加影响的认知技巧都属于专注力的范畴。如思维干预、重塑、判别认知扭曲（习惯放大问题，过分估计风险，过于自责等）等认知治疗均属于专注力技巧。

4、整个创造过程、整个创意人生，甚至包括每个人的想法在内，无一例外都会触发焦虑感，如果能牢牢控制自己的思想，就能在很大程度上消除生活中的焦虑。当然，生活里无处不在的威胁和苦难使得焦虑不可能完全消失，我们要做的就是，尽量将那些可以消除的焦虑予以消除，而对于余下的部分，则要用我们之前学过的技巧去加以对症解决。可是，单单阅读本书并点头赞同、感觉其中的某几种很适合自己是远远不够的，这些技巧将永远不能对你发挥作用，必须去实践、去运用；光是明白自己的自言自语有害无益是不够的，必须留意观察自己对自己都说些什么，彻底摒弃那些对你不利的表达方式，换上一些更加坚定、有效的语句；光是赞成想象引导等方法是不够的，我们必须亲自挑选适合自己的愿景，选择恰当的减压方法。总之，要想知道葡萄的滋味，就必须亲自尝尝。焦虑是危险的信号，它会在生理上和心理上及时提醒我们的注意，提醒某件事必须认真加以对待，但它未必是准确无误的，结果经常会是没有什么特别的事发生。而我们每个人对于焦虑是如此地恐惧和厌恶，导致我们忘了去留意威胁是否真实和紧迫，却只顾离焦虑越远越好。我们会尽最大努力逃避焦虑感的侵袭，却从不去冷静观察并处理潜在的威胁，结果就是，我们失去了认识触发焦虑根源的机会，丝毫不会想到我们具有排除威胁的能力。所以，不要再一味地把自己像鸵鸟一样将头埋进沙堆去躲避焦虑了，我们的努力该放在创造过程上，要将焦虑看做是你的早期预警系统和生理特征的一部分，不要徒劳地去躲避甚至否定它。如果你能让自己具有一种更加超脱、更富理智的态度，去控制自己的心智，多掌握几种控制焦虑的技巧而让自己的焦虑少一些的话，就会在显著降低自身焦虑感的同时，更得心应手地处理那些残存的焦虑。

5、创造是个性的表达——是一个人试图证明他所具有的潜能的外化。用我们常说的话来讲，就是要用自己的话语表达，要有自己的想法，做自己该做的事情，能将具有创造力的人同其他人区别开来的就是其体验到个性的感觉。大部分人生来循规蹈矩，更容易随波逐流，只有少数人具有极强的坚持个性的欲望。具有创造力的人所拥有的个性特征，无论是涉猎更有风险的行业还是习惯隐居——在文学作品中我们能发现75种之多——无不从这一基本的特性中衍生而来：坚持个性的需要。一个人生来就具有个体意志，之后没几年，当他环顾周围，就会感到自己的不同，他不能理解为什么他所看到的人无不异口同声、循规蹈矩，这很可能让他感到与世隔离、孤立无助，就像行走在异国的土地上一样。即便他学着让自己像大众一样人云亦云，本本分分做事，但作为一个孩子，他也已经明白自己不会真的顺从，因为他生来就不懂得顺从。无论是把他们看做特立独行者还是有个性的人，无非是对同一事物的不同称呼而已。

6、最简单但却最有效的控制焦虑感的办法就是深呼吸。通过深呼吸（吸气、呼气各五秒钟），你可以让自己脱缰的思路平缓下来，告诉自己的身体你希望变得冷静点。努力让深呼吸成为你的日常习惯吧，尤其当想到或是正着手处理你的创造性工作时。改变认知习惯。改变自己的思维方式可能是最有效、最强大的对抗焦虑的策略。你可以通过：（1）注意自我对话的内容；（2）停止那些让你感到焦虑或是对你不利的自我对话；（3）改而用确定的、积极的或是有效果的自我对话来取代。如果你努力实践这三个步骤，就会发现它相当有效。创造是个性的表达——是一个人试图证明他所具有的潜能的外化。用我们常说的话来讲，就是要用自己的话语表达，要有自己的想法，做自己该做的事情，能将具有创造力的人同其他人区别开来的就是其体验到个性的感觉。大部分人生来循规蹈矩，更容易随波逐流，只有少数人具有极强的坚持个性的欲望。具有创造力的人所拥有的个性特征，无论是涉猎更有风险的行业还是习惯隐居——在文学作品中我们能发现75种之多——无不从这一基本的特性中衍生而来：坚持个性的需要。

7、创造力一词即是用于表述我们利用这种内在资源、驾驭想象力、编织梦想和情感的欲望，依靠它，才有了乐曲、织锦、美文，我们才成为自身故事中的英雄主角。创造使我们证明了自己的潜能，利用我们的才智，获得我们热爱的事物。当我们创造时，可以感受到一个完整的、有价值的、富有献身精神的自我。然而不幸的是，当我们创造或是思考创造之时，也会感到焦虑。典型心理诊断本书的每一讲都会夹带一个学习范例来阐明该章重点。接下来看到的范例来自于阿里——一位虚构的创造力顾问，他所生活、工作的地点是无名的荒芜之地。案例仿照苏菲典型心理诊断法，带有自然主义和奇思妙想的元素，并在最后提出一个极富寓意的结尾。慢慢欣赏吧！拥有意识和潜能的鬼魂一天，一个鬼魂造访了阿里。她拥有一头长长的金发，身着一件香蕉色的缎料睡衣。虽然她可以随时造访、来去自如，但她仍选择在创造力指导课的间歇光临，以示对阿里的尊重和敬意。“生前我从没发挥出自己的天赋！”鬼魂感叹。她在屋子里飘忽，激动使她片刻不能沉静下来。“现在，我死了，被安葬了。”“你现在仍然不能将自己的能力发挥出来吗？”阿里问这个可怜的鬼魂。“没错！我只是每天到处游荡，漫无目的而且毫无意义。”“但你看上去还可以思考？”这句话好像让鬼魂感到惊奇，她倏地冲了下来，安静地坐下。“您说得对。”她答道。“而且你还可以同人类交流？”“是的。”“那么，为什么不像缪斯神一样，去启迪人类，给他们灵感呢？”“缪斯？”鬼魂喃喃自语。她的脸上露出欢快的神色，但她的眉头很快又开始紧皱，“我连自己的潜能都没有证明过，又怎么能去帮助别人呢？”“你只要去告诉他们实情就好了，难道鬼魂不会比人类更诚实一些吗？”“倒也没有特别之处。”“这真让人失望。不过这话恰恰是诚实的，所以它能够讲出实情。如果我是你，我会思考为什么在活着的时候没能去创造，我肯定会懂得让人痛苦的真相，然后我会带着这些真相，去鼓励、帮助那些绝望的人。”鬼魂沉默了。“我在找寻让我终生丧失创造机会的问题上一无所获，”她终于开口了，“并非因为我的人生很长！”她突然又补充道：“我死的时候只有39岁。”阿里点点头：“但如果到69岁或是89岁……”“是的，你说得对。我没有找到创造的根本。即便我再活上50年，也终将一事无成。”她又从椅子上飘忽而起，不停地绕着房间打圈子。阿里注视着她，渐渐感到晕眩。“快下来吧！”阿里喊道：“安静一会儿。”鬼魂又一次回到椅子上，缩成一团，神情黯淡。“你穷其一生尚且没能创造，”阿里说道：“又怎么可能在几秒钟内找出答案呢？你不觉得应该多花上一点时间吗？”鬼魂稍稍振作了一些：“好吧，那么我又该怎么去做呢？”“首先想一下自己梦寐以求的东西吧。那会是什么？”答案似乎就在鬼魂的舌尖上，“像谢赫拉莎德一样创作类似《天方夜谭》的故事，”鬼魂蛮有激情地说道：“吸引住一批听众。我了解谢赫拉莎德，她身上有很多我没有的东西：勇气、热情，还有眼睛里闪烁的光芒。”“不对！”阿里表示反对，“是她证明了一些东西，而你没有，这才是

《别抓狂，灵感在这里！》

你和她的区别所在。难道你的眼中没有热情洋溢吗？你当然有！”“而且她还很漂亮。”鬼魂继续说道。“总这么想是无济于事的！”阿里俯身向前，“你关心的总是别人的成绩。你只是想着谢赫拉莎德，而不是你自己。你总是沉溺在她的成功中不能自拔，而把自己变成一个失败者。你的绝望是嫉妒造成的。”“谢谢你的指教！”鬼魂表情非常痛苦。“你确实有很大的潜能。”阿里继续冷静地说道：“你拥有自己想要的所有与生俱来的能力，当然除了心理稍欠健康以外。”“心理健康！”鬼魂惊呼：“我的这几百年实在是太愚蠢了。”鬼魂又一次离开座位，用极快的速度绕着屋子打转。她好像失去控制，随时要撞到墙上一样。“你来这是因为你想要改变自己。”阿里轻声说道。“改变？一个鬼魂还能怎么改变呢？”“你总是忽视那些显而易见的东西。你还可以思考，但你偏偏拒绝思考。你意识清醒，却不愿意意识到这一点。”泪水静静滑下鬼魂的面颊。“鬼魂也是可以治疗的，”阿里说道：“如果她能重新爱一次。”“爱？”鬼魂喃喃自语，“我们提到过爱吗？”她在半空中悬浮不动，“你是说……？”“爱自己。如果你能做到这一点，你就能爱他人。助人的欲望都会从爱中喷涌而出。终究有一天，当你都不曾意识到自己完成了多么了不起的旅行时，你已经成为缪斯神了。”鬼魂飘然而去，屋子里重回寂静，鬼魂消失了，她带着快乐的声响远去了。阿里甚至觉得她的到来不过是一种幻觉，他静静地坐着那，细细体会会有什么变化发生，他感到宇宙中出现了更多的关爱，这关爱无疑证明了鬼魂曾经来过，而且带着满意的成果而去。忠告：心里不平静会让自己感到焦虑。解决办法就是要去爱自己，爱能驱使你去做降低焦虑感的任何事情。

8、我们当然清楚身边的很多人需要改变一下性格，其实，或许也需要这样做。我们越是通晓人情世故、少一些对抗，也就越能少感到些焦虑。不要错误地把形势判断得那么重要和危险，消极的想法会让我们的焦虑感直线上升。一个很关键的控制焦虑的办法就是找出性格上可以完善的地方，然后朝着这个方向去努力。

9、焦虑是我们自身处境的必要组成部分，它所占的份额远比我们意识到的要大得多。每个人一生中的大部分行为都只不过是为了降低焦虑感或是为了避免焦虑，我们的自我保护系统就是为了免受焦虑侵袭的。如果某件事情将要让我们感到焦虑，我们会本能地否定它的发生，而让自己感到不适，从而将注意力转移到自身的不适上来；或者迁怒于其他人并借助其他事物转移注意力等等。就这一点来看，人类真是极其复杂的生物。书的24讲中，作者会为我们分析充斥在创意人生中的所有焦虑来源，为大家提供掌控焦虑的策略和技巧以便彻底控制焦虑。当我们能越来越多地认识到焦虑的来源并懂得如何磨练自身的制控焦虑技巧时，就能以更轻松的态度面对自己的创造性人生，更好地处理在创造过程中出现的艰难险阻。准备好冷静地开始创造吧！

10、作者写这本书的初衷是不是想挖出我们这些有焦虑症人的心理所想？你太坏了。。。。。嘻嘻真心觉得我就如书中所说，我十足十的是一个有选择性焦虑症的人。在面对选择时，无论是哪种选择我都顾左右而言他。哈哈。书中事例讲到：选择产生焦虑——比如，该买哪个品牌的燕麦，该看哪个台的节目之类的小事也会成为触发焦虑的开关。可以想见，诸如该用两年时间写哪本书的问题带给人的焦虑感该有多强了。是不是应该把作品寄到巴黎或是纽约呢？是不是该在画作一角多加些红色呢？是不是该将这个不错的场景放到表演当中呢？即便它会使得你的演出要偏长一些。类似的选择无时无刻不在困扰着每一位创造者，多数情况下，他们都没有意识到有那么多的选择性焦虑在对他们施加影响，让他们不自觉地选择逃避。我们面对焦虑的第一道防线就是逃避，就拿创造来说，逃避更是容易得很——只要别去管那一张张空白的稿纸和画布就是了。这是选择性焦虑直接带来的结果。要接受现实，作为一个有创造力的人，你有无数的选择要做，一个接着一个，永无休止，而所有的选择都会不可避免地带来真实的焦虑感。所以，答案不应该是逃避选择！恰恰相反，你要去坚持选择，并且要全力以赴地去坚持，因为只要你持之以恒，它就能产生意义。要么安排一个女主人公的情人死亡的结尾，要么放过他，让结果出现大团圆。总之不要无所作为，因为那意味着你将永远完不成自己的小说。正因为答案不是逃避选择，那么它只能是：控制住内心的焦虑，日复一日、年复一年，让自己勇敢地选择，勇敢地接受选择所带来的后果。

《别抓狂，灵感在这里！》

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