

与焦虑共舞

S | 慢生活



与焦虑共舞

个人病就是时代病
个人梦想汇流在一起就是时代狂热
在一个充满焦虑的时代
除了与焦虑共舞
别无选择

Yu Jiaolü Gongwu

陈鸿毅◎著



西南交通大学出版社

作者：陈鸿毅著

出版社：成都：西南交通大学出版社

出版日期：2015.05

总页数：194

介绍：本书基于精神分析心理学有关“焦虑是人类的基本处境”的立场，立足心理学，并从哲学、历史、文化等多维角度，以通俗的语言，主要以讲故事的方式，讨论了人们用来“避免焦虑”的将近二十种失败的心理策略，指出焦虑正是当代中国人无法回避的基本处境，以及焦虑的积极价值；指出健康的战胜焦虑之道，就是学会“与焦虑共舞”，并提出了一系列如何“与焦虑共舞”的健康、积极的心理策略。

说明：登录教客网（<https://www.jiaoke.com/book/detail/13772877.html>）查找全本阅读方式

与焦虑共舞 评论地址: <https://www.jiaokey.com/book/detail/13772877.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13772877.html>

书名: 与焦虑共舞