

# 《我们为何如此不安》

## 图书基本信息

书名：《我们为何如此不安》

13位ISBN编号：9787807638469

10位ISBN编号：780763846X

出版时间：2013-1

出版社：广西科学技术出版社

作者：【日】加藤谛三

页数：209

译者：吴倩

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《我们为何如此不安》

## 前言

编者序揭开伪成熟的假面 娱乐圈女星嫁入豪门绝不是新鲜事。有娱乐记者直问范冰冰的看法，范爷气定神闲地吐出一句霸气冲天的话：“我就是豪门。”牛气十足吧？这句话可不是随便说的，按心理学家的说法，范冰冰这样的女性，就是拥有实际安全感的人。这样的人通常拥有极高水平的自我认同，具备一套完善的自我调适系统。他们不惧别人的眼光，看起来活在自己的世界里，但又会尽自己的力量去争取、尝试想要的事物。这样的人，是真正意义上成熟的人，即便他们多数会显得十分另类，比如乐坛大咖王菲，怪才陈奕迅，桀骜不驯的文坛大亨王朔，艺术大师陈丹青，孔雀女王杨丽萍……他们的日常行为看起来是那么不合常理，但成熟的更明显的表现就是——他们明白自己想要什么，禁得起夸，也扛得住骂。很多看起来很成熟的人，比如那些被曝光的腐败官员，平日看上去沉稳庄重，其实却很难将褒奖视为浮云，将谩骂当成笑谈。在他们衣冠楚楚正襟危坐的成熟表象背后，是一旦被触怒就立刻翻脸，气急败坏口不择言的幼稚。我们为何总是不安这是一个人人自危的时代。工作不好找、房子买不起、社保续不上、医疗没保障、食品不卫生……诸多生存问题在前，人人都像是拧紧发条的机器，被焦虑驱赶着不停前进，一旦静下来，疲惫、压抑、愤怒又仿佛枷锁缠身无法挣脱，而逢迎同事、应付亲戚、结交友人这些人际关系、利害冲突也像一张大网，让人透不过气。加藤谛三博士说：做大人，确实很难。难在哪？难，就难在你必须按照别人的要求去生活，和众人保持一致，才能获得社会的认同。这样的你被称赞为“长大了，成熟了”，这样的称赞让你获得了一时的安全感。然而，这种别人眼里的成熟，真的是属于你的成熟吗？这种安全感，就是你需要的安全感吗？不，这种成熟只是表面上的成熟。在遭遇压力时，你会不会变得灰心沮丧或就此一蹶不振？是不是觉得自己立刻退化成为一个无能为力不知所措的小家伙？其实，这个“小家伙”是我们每个人的心底都存有的孩子，“他”行为乖张、任性自我，却展现着你最纯真也最真实的个性。倾听“他”的声音，牵着“他”一起向前走，你会更加坚强，无所畏惧。可惜的是，绝大多数时候我们根本看不到“他”，听不见“他”的苦恼，甚至刻意忽略“他”的存在。这时候那个常理中成熟的“我”和心底深处那个天真的“他”的矛盾迅速飙升。很多人因此到了崩溃的边缘。撒娇欲——安全感的真实来源加藤谛三博士向我们列举了各种各样成人和儿童的反应来讲述成熟的“我”和天真的“他”。一个小孩，看见一扇很好看的门关着，就会对自己说，我要过去把门打开打开打开，说完立刻跑过去，可跑到跟前，门却突然被大人打开了，小孩愣了，他会想：“为什么不让我来开门！”他很生气，继而发脾气，哭闹。很无厘头吧？但这就是孩子，可以堂而皇之地表达各种各样的小情绪。而你那四十多岁，威严稳重的顶头上司，上班前很认真地换了一件名贵的粉色衬衫。他很希望别人发现并且得到赞美。结果呢，没人注意到他今天穿得“很有意思”，甚至有好友说“你这个年纪穿这个合适吗。”出于大人的理性，他知道劝他的人出于好意，而这个事情其实也没什么大不了（更不能因此发脾气）……于是，他一天里把下属们拉来开了三次会，找毛病，大家怨声载道，他自己还不知道是为了什么。这就是大人，必须要控制小情绪的后果。加藤博士认为，大人和小孩想要撒娇的心情是一样的，只是他们采取了不一样的处理方式。如果不能发现内在的情绪，“成熟”的大人面对问题时采取的常常是看似合理其实幼稚、失败的做法。这本书提到，人只有拥有一个不会被任何人窥视、专属于自己的世界，才会获得真正的安全感。通过营造这样的世界，把内心的孩子小心藏放，认真听他的声音，才能合理地实现他的意愿。遗憾的是，很多人并没有建立起这个专属世界，他们更多的是活在别人的制度里、控制下，成熟的表象背后是内心需求的无从表达，活得无比压抑。此外，本书还从各个角度分析了现代人的心理，教你学会分析自己和他人的心理模式，比如分辨亲子、恋人之间到底是共生的依赖关系还是持久真实的爱，还比如——为什么不会撒娇的孩子，多数会成长为过度认真的成年人？让什么样的人加入你的生活是绝对错误的？为什么有的母亲一味牺牲付出，但其实她只做那些能得到别人夸奖的事？为什么依赖模式的恋人，分手必然反目成仇，而真实深爱的男女，离开后往往无怨无悔？为什么控制型父母养大的孩子，对拥有自己的世界抱有罪恶感？……

# 《我们为何如此不安》

## 内容概要

出版25年，累计销量超过80万册！

25年来，每个缺乏安全感的人都想看的书！

觉得不安，是每个生活在现代社会里的人都会遇到的问题。

我们为什么总是不安？

之所以觉得不安，是因为压抑了自己的个性，不承认内心的幼稚，去做大多数人都在做的事情，去说大多数人都在说的话，去过大多数人正在过的生活，而忘了自己真正想要的、想做的是什么。这样的你，是不会感到快乐的，你的焦虑、压抑、烦躁、无所适从，也都来源于此。

摘下假面，停止纠结！

读这本书，你将重新发现你自己，恢复自己原本的面貌，更加坦然、从容地生活。

读这本书，你会发现自己是是可以改变的，变得更快乐，充实。

# 《我们为何如此不安》

## 作者简介

加藤谛三，日本知名心理学专家，早稻田大学客座教授、哈佛大学研究所研究员、日本精神卫生学会理事。

著有《你累了吗》、《不高兴的生活艺术》、《勇敢做自己》、《别找借口啦！一瞬间改变，成就无限》等书，多部作品入选日本“生活的智慧”丛书，是普通民众可以看也喜欢看的心理自助书籍。

# 《我们为何如此不安》

## 书籍目录

### 第一章 做个大人怎么这么难

你怎么就成了过分认真的大人  
为什么你总觉得在被他人责备  
为什么你觉得他人对自己不满  
过分在意规则让生活越发艰难  
倦怠是人生最危险的征兆  
压抑是自找的

小事也伤人

发现身边的温情

该去爱的人，该去恨的人

越亲近，越受伤

### 第二章 其实大家都幼稚

大人也会想撒娇

他人的好感，正是你内心的欲求

别输给内心的空虚感

规则越少，压力越大

“活着”的实感

了解自己，理解他人

你是否在靠着爱的幻象保护自己

成熟与年龄无关

隐藏的撒娇欲是内心种种矛盾的根源

### 第三章 不安，是因为压抑了真实的自己

内心的不安从何而来

喜欢就是喜欢，讨厌就是讨厌

没有自信，就无法坦然地生活

从今天起，做自己的主人

留有幼稚性的成年人总有诸多不满

“从不争吵的美满家庭”是个悲剧

你心底的那根刺

不要输给虚假的道德及规范

### 第四章 烦躁，是因为迷失了人生的方向

生活态度才是问题所在

隐藏了的撒娇欲会让人变得难以相处

吞噬掉家人心灵的父亲

坦承欲求，才是成熟

每个人都需要属于自己的“秘密基地”

问孩子“喜欢妈妈吗”的母亲是最差劲的

越是对自己失望，越会变得多疑

无意识的交流决定你的人际关系

.....

## 《我们为何如此不安》

### 章节摘录

版权页： 丢掉那个“完美的自我”吧 在事情变得太迟之前，你首先要了解自己，了解自己到底是被什么所推动的。想想看，是谁会处罚你？你有没有在内心深处害怕哪个很亲切的人？你内心深处所恐惧的人，就是会处罚你的人。正因为体验过那些惩罚，你才知道何为“恐惧”。你绝对不想再次体验那种惩罚了，所以在那之后，为了躲避惩罚，你一直在人为地操纵着自己的感受。那种占有欲极强的支配型父母，常常会给孩子带来这种无法恢复的伤害。身心两方面都不能如自己所愿地行动的孩子，就是接受过这样的处罚。对那种父母来说，这个世界上根本没有百分百合格的好孩子，虽然事实如此，但你就要成为那种完全够格的好孩子。那种父母永远只会对孩子失望，永远都觉得不快。不让以自我为中心的父母失望的孩子，在这个世界上根本不存在，一个也没有。尽管如此，让父母失望的那个夜晚，你躺在床上，仍然会觉得自己是世界上最坏的孩子。你会肯定自我中心的父母，否定真实、自然的自己。你原本应指向父母的愤怒转而指向了自己。在父母面前，你总想要扮演“优秀的孩子”、“出类拔萃的人”。这种时候，原本应该否定的是父母的支配性。从现在开始否定也并不晚。你要做的很简单，就是从承认自己并不是那么“优秀的人”开始。你之所以会抱住“我很优秀”的这种自我画像不放手，就是因为你没有按照自然的感情而活着。你过去一向极为珍视“优秀的人”这样的自我画像，甚至把它看得比生命还重要。要舍弃如此珍视的东西，大概会非常困难吧。然而，现在的你正在重生，非这么做不可。虽然说“珍视”这个词不算错，实际上“抱住不放”这样的字眼形容得更确切。你若紧紧抱住那样的自我画像不放，迟早会被拖入死亡。过去一直紧紧抱住不放的自我画像到了必须放手的时候。当然，那一定会伴随着不安。不过，请你鼓起勇气来，偷偷地看一看抱住“我是优秀的人，我是好人，我是被爱着的人”，这样的自我画像不放时，自己的内心深处是怎样的吧。

# 《我们为何如此不安》

## 编辑推荐

《我们为何如此不安:哈佛导师给迷茫者的心灵地图》编辑推荐：畅销25年，累计销量超过80万册；蝉联台湾金石堂畅销书排行榜7年之久；知名心理学家，哈佛大学导师潜心30年研究成果 25年来，每个缺乏安全感的人都在看的书。为什么我们的内心总是感到不安？为什么我们害怕被人发现真正的自己？为什么我们总会觉得失望，对别人充满怀疑？为什么我们总想依赖别人，满足自己的生活要求？为什么多数女生，都会说我要男人给我安全感？为什么不会撒娇的孩子，长大后过分认真、挑剔，容易焦虑？我们为什么总是不安？哈佛导师告诉你，觉得不安是因为压抑了自己的个性，不承认内心的幼稚，去做大多数人都在做的事情，去说大多数人都在说的话，去过大多数人正在过的生活，而忘了自己真正想要的、想做的是什么。这样的你，是不会感到快乐的，你的焦虑、压抑、烦躁、无所适从，也都来源于此。摘下假面，停止纠结！读这本书，你将重新发现你自己，恢复自己原本的面貌，更加坦然、从容地生活。你会发现自己是是可以改变的，变得更快乐、充实。

# 《我们为何如此不安》

## 名人推荐

刚开始读就被刺激到了，这本书简直是把我的原原本本地表现出来了。曾经隐约觉察到的东西，终于清晰地浮现出来了。数年来，我一直努力着想要改变自己的性格，改变自己的人生，可是谁都不理解我，只是远远地观望着，就连母亲也对我非难不断。通过这本书，任何人都不理解的那部分自我第一次获得了理解，这让我莫名地觉得非常有满足感。——读者Seuru10颗星，这是我读过的100本心理自助书里面最棒的。我曾经苦于的人际关系，情绪也很低落，甚至有过自杀的念头。那之后我读过很多很多的心理自助书，比如说话的艺术，人际交往的法则之类的，每次按照书里说的方法去做，不出三天整个人都要崩溃了。人的内心如果不改变，果然还是无法变得幸福的。直到遇到了这本书，我的心才从痛苦的藤蔓里被解放出来了。我知道原来人人都有类似的烦恼，都会陷入相似的低潮，也更能理解他人的痛苦。我会活在当下，过一种不后悔的人生。总之一句话，这是一本可以改变现在的你的书。（我已经改变了。）——读者18能够与这本书邂逅，恐怕是你人生中最大的幸运。——读者融雪

# 《我们为何如此不安》

## 精彩短评

- 1、买这本书的时候记得很清楚，快要入夏的时候，我迎来了重感冒，因为当时一个人在外地，自己去医院打点滴，没有床位，坐着输液，看着周围的人，或是父母陪伴，或是朋友爱人陪伴，我孤零零的握着手机，不知道打给谁。护士小姐可能是实习的，打了3次才成功，手背又青又肿。第二天再去打点滴之前，先到了书店，一眼看到它，也没想就买来带着去打点滴了。最后变成了在医院一遍打点滴一边读完的书。
- 2、读到一半实在读不下去了，作者没有写解决办法，讲了为什么不安归根到底，就是放不下，放不下别人，希望自己完美。掩饰真正的需求，也许是需求，也许仅仅是撒娇的欲望。
- 3、忽然有点明白那个小小的自己
- 4、还剩15页大四也读不进去了&#62;&#60;看的比较费劲，再读我都要不安了
- 5、真的写得太一般了，看了开头都觉得有点看不下去。。。
- 6、这书看完之后，感觉真心好枯燥。反复写同一个观点，我也是醉了~~
- 7、感觉说的就是我。但是“撒娇欲”什么的，没有更好的词来替代了么.....
- 8、没有人能决定我们的生命，唯有我们自己、而这些，都是建立在认识自我的基础上的。
- 9、给它满分是因为它感动了我，让我了解了很多自己的行为，才能知道如何去改变自己。
- 10、为何我们会如此不安，这本书不错！
- 11、成年人必须学会不相信别人的话，要搞清楚他们通过这些话和行为想谋求什么，相信什么不相信什么都是需要学习的。不成熟情绪导致无法独处，没办法把自己和别人区分开来，不停的想管别人，要学会对别人置之不理，冷漠一点吧。人类是无法互相理解的，也没必要，说爱说理解的话的人都是极端冷漠和专制的人。别相信别人，相信什么建立何种关系，完全取决自己，别人就是别人，没有伤害自己的力量。忽视他们。别人的好意，谢谢，别人的恶意，报复。
- 12、老实说看完这本书你不一定就能完全告别不安了，但的确会对自身有一定的帮助，推荐看一看
- 13、2016.05.02  
此刻的我很适合读这本书，学会怎样“理所当然”的接受别人的好感。明白，其实你的存在就是对爱的人的事了。
- 14、读完此书，会认真地找到自己，发现自己到底是谁；或者说，首先发现自己是个戴着面具的、硬要让自己表现得完美、爱人的人，然后，接受这样原原本本的自己，爱上原原本本的自己，做回原原本本的自己。读完此书，你会发现自己是是可以改变的，变得更快乐，充实。真的是这样的！
- 15、缺爱
- 16、买到这本书是无意的，以为它就是一般的励志的书籍，阅读后才觉得实在是一本非常好的书。这本书读到中间的时候我就哭了，像有些书友说的是一层一层剥开自己内心也许你自己都不知道的地方，你会发现原来自己有很多地方是情有可原的，你会发现其实善良的自己在被指责、在逃避、在恐慌的时候，其实是有原因的。  
尤其是在成长过程中没有得到理解，被压抑长大的孩子，很需要这本书，它可以让你更好的了解自己、理解自己、改变自己，不必那么在意别人，更不必为别人而活，好好珍爱自己。  
力荐~
- 17、一次次拒绝鸡汤 一次次陷进去
- 18、书凑合 没内容 都是套话
- 19、这本书认为：大部分的痛苦来源于自己对撒娇欲望的压抑，压抑最终不会让撒娇的欲望消失，反而会通过心理防御机制在其他方面把欲望表现出来。所以需要认清自己的真实需求，然后用自己的力量去满足它，然后你就能跟自己和解了。  
可惜书是先有结论再有的解释，书里的大部分内容看起来就像是说明了这个结论的有效性而写的一些小短文。
- 20、大爱。。。说到心坎里啊~
- 21、仅书名及宣传的封面封腰有价值，内容看了，心不安的人保证你还不安，迷茫者更加迷茫。不信可以自己买去看。以后我们不知道，我只能说这时代没有达摩，我也不是慧可，真不知究竟怎样可以安心。

## 《我们为何如此不安》

- 22、YY有用
- 23、潸然泪下！
- 24、说是有心灵导师效果真不为过
- 25、不错，很有意思，用撒娇欲和依赖性来解释生活中的很多现象，深入浅出，给人以启发。
- 26、鸡汤，随便翻翻
- 27、还不错，有一时豁达的感觉
- 28、80%的内容很好，可以列为父母必读，对避免荼毒下一代非常有用。希望友情、爱情、亲情更好的人也可从本书中获益。但收尾时却越显偏激和忽略了人的动物性（本能），成了用超我（可理解为道德期望）来形容自己和别人，也泛起了鸡汤味。大抵想用一个词来归纳所有问题或者拼命想积极起来，最后都难免变成胡搅蛮缠。如书中所言的话，作者算是成功给自己洗了脑。而现实里至少不是抑郁者无法感受别人的爱，而是“正常”人更看不出别人负面的真意，这是经过实验论证的，当然也没准儿是那拨科学家多半有病，所以出了错误的实验设计和错误的结果。而在不尽如人意的大环境下，想看了一本书就能独善其身，也是杯水车薪。（所以要多多安利）
- 29、一般般吧。没有看下去的冲动
- 30、很多时候，不能冲动地在当当上看评价，看介绍就买。口水励志书
- 31、只能说日本人的社会相对单纯 这也不算鸡汤文了 可是看这些书 真不如埋头苦干
- 32、整篇都在讲童年撒娇欲得不到满足的事，于是，后面就不用看了.....
- 33、质量很好。我很喜欢。
- 34、书前半部分给人眼前一亮的感觉，但是看到后来感觉没有提供很有效的办法支撑如何实现自我满足欲的方法。
- 35、这书要讲的内容倒是挺好，可是写得有点重复和混乱，感觉读了之后基本记不住啥。所以，语言文字还是非常重要的。
- 36、看到最后，看哭了。
- 37、刚好在人生到目前为止最不安的阶段看了这本书，这是本可以让人更了解自己的书，看了之后觉得自己全部的想法、行为、心理都得到了解释，但指导意义不大，也就是作者并没有具体地、细致入微地讲到要摆脱不安你该怎么怎么做。就这一点我在读书的过程中就产生了超级想把作者从书里揪出来跟她说“你分析的太XX对了！！！！但是然后呢？我该怎么办”的想法。不过读完书后一点点想通了。第一，这书不叫“如何走出不安”而是“为何不安”，人家就是解释原因的啊。第二，对于不安的人来讲，他们就是迷失了自我，看不清自己到底想要什么，所以了解自己、看清自己就是最最重要的、最最困难的，是走出不安的很关键的第一步。第三，其实书里也有一些具有指导性的信息，只不过都隐在各处了，没有单独地用整个章节去说，仔细看啦。就我的感觉，其实看完书还是不安，但是知道了自己不安的根源，而且也有悟到一些什么，好像有了一个可以努力的方向。总之，我还是很推荐不安的朋友看看，了解自己。
- 38、童年生长环境太重要了。
- 39、本来这本书是赠送的，送到之后没有重视，放在家里很久都没有翻过。有一天闲着无事随手翻开读完第一章，立即被惊呆了，这完全就是把我的问题详细解读出来了。建议遇到挫折，处在人生低谷，感觉命运不公的朋友读一下，一定会有所帮助。也许我们的问题真的是自己不够了解自己。
- 40、不安源于焦虑，焦虑源于理想与现实计划的差距，焦虑是正常的，解决焦虑=调整理想与现实计划的差距
- 41、风风雨雨原是甘露,点点滴滴岂放心头只看楼主。让自己平静下来，回归自然，观察细微的变化，其实生活本该如此。生活的压力、感情的失落、经济的不景气，一切其实都那么自然，都由心而生，也由心而灭，这本书就是让你换个角度去观察世界，去感知世界，放下心烦气躁，去追逐早已放下的自己小时候的梦想、理想。
- 42、讲的很好玩 看起来很贴近生活的样子
- 43、不安是因为撒娇欲没有得到满足，所以就各种纠结拧巴。大人不见得都成熟。意识到这一点才能改变，才能理解他人。
- 44、这本书非常好，遗憾的是里面给的对策较少，不过，知道原因，本就也是对策的一种
- 45、在读的时候感觉像是在一层一层的剥开自己内心的黑暗角落 那些躲藏着的灰暗情绪应该被直视 只是连自己都不忍...

## 《我们为何如此不安》

- 46、很喜欢这书，读后觉得自己平静了很多，这书让人心服，让人平静.....
- 47、不知道是否有人像我一样读着读着更不安了，这不安来源于它颠覆了很多既有的价值观和对周围至亲的人的评断，以至于读这本书的时候常常失眠焦虑，甚至陷入深深的怀疑和沮丧中。不知这过程是好是坏，决定继续读下去，直到心意坦然为止。
- 48、理解自己，正视内心中真正的声音
- 49、有些东西确实给我换个角度思考问题带来启发，但也不全部认可，读出一点到心里，就好
- 50、作者文笔犀利，见解独到，能反映出不少现实问题。
- 51、我们好像真的比较少的分析自己，快来看看这本书！看到好多情况，简直就是说的我自己的情况，只能狂点头。好书！非常推荐！
- 52、一般，有点看不下去。
- 53、原来我只是想要对这个残酷的世界撒娇
- 54、看了之后觉得自己就是那个缺爱的小孩，学会爱自己吧！
- 55、作者有着独特的视角和亲历的人生体验，全书没有一个晦涩的心理学名词，却句句敲中自己的心扉；原来那些像迷雾一样存在却不知起源的情绪和压抑竟然在寥寥几句话里就被作者一针见血地指出，这种带着个人体验的心理现象描述也许不见得像教科书一样精确，却能够引起更加深刻的共鸣，值得一读再读。唯一的不足是书名可以换个不那么鸡汤的。
- 56、學會接納自己，愛護內心小小的自己
- 57、撒娇欲
- 58、心里鸡汤里还算有可看性的，和作者的价值观不尽相同，挑着看看还是有所收获。
- 59、一直不太喜欢日本人写的励志或是心理学书籍，因为偏见吧，这本书倒也不错，较客观，有些描述还真有代入感，不过不见得是好事
- 60、总体来说是一本不错的书，不过这种开篇就直接给出结论然后慢慢阐述的风格不一定适合每个人，而作者的写作风格也是日本独有“封闭式”的语言风格，不过译者翻译的还不错，大部分地方都没有违和感。另一点比较可惜的是，该书的受众范围不大，如果不是有过一定的人生阅历或对自己有较多了解的人，估计看到这本书后很难产生共鸣。
- 61、然并卵的一本书，看不进去鸡汤
- 62、半夜一点多睡不着，爬起来读了这本书，用时2小时左右。印象最深刻的就是文中提到的“撒娇欲”，小时候没有满足撒娇欲望，长大后会成为很严肃认真的人，但是却缺乏真正的爱的能力。直接戳中了我的内心。
- 63、作者非常厉害，200多页的书，基本每5页就戳中一个要害，让自己知道有很多做法真的不对需要好好改！打四星纯粹是翻译问题，贫乏，毫无文采。看得出翻译会用Trados，造成整本书看起来就是关键词相互置换拼接成句...好在作者每篇都很短。希望出现更好的译本！！
- 64、沥青思路，帮助平静心绪。
- 65、很好啊，挺喜欢的，价格也合适。
- 66、记住撒娇欲
- 67、这本明显就比较武断扣帽子了，比起《爱累》那本的话。爱累非常具体细致，不会让人觉得茫然困惑。这本只能提供少许思路，大部分不能太当真。
- 68、在北馆等电梯，旁边的屏幕上反复推荐这本2013年出版的书。我叫它作“鸡汤”，大概还是觉得能够在恍恍惚惚时补充点能量。调适自己和自己更好地相处，也并不仅仅是这一本书告诉我的道理。他人的期望和自己的选择，大概从来不应有何剪不断理还乱的纠结关系。“不必迎合”，“顺其自然”，我想这么说的人应该是真心的。
- 69、有点晦涩，非常缺乏安全感的人可以耐心读读。
- 70、很喜欢，戳到心底。

# 《我们为何如此不安》

精彩书评

# 《我们为何如此不安》

章节试读

# 《我们为何如此不安》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)