

《焦虑的青春》

图书基本信息

书名：《焦虑的青春》

13位ISBN编号：9787504747006

10位ISBN编号：7504747009

出版时间：2013-6

出版社：中国财富出版社

作者：曾小亮

页数：324

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

《焦虑的青春》

前言

（代序言）青春，你好还记得十六岁读《平凡的世界》的时候。那是一个忧郁的年纪，青春像夏日池塘里的蜻蜓，寻觅栖息的枝头。于是，有一天，碰到《平凡的世界》。浑身震颤、激动，若有所思，对天长叹……我几乎是一口气读完了这本书，然后它彻底改变了我的生活。当我渐入熟年，在人生的道路上碰到各种各样的风雨考验时，可以说，路遥式的激昂与不懈拼搏的精神一直在激励着我。我曾经说过，路遥是我的人生教父。当你在各种现代化、后现代化等诸多眼花缭乱的思潮下不知所措时，他的思想与人生格言，仿佛是一颗北斗星，总是指引着我人生的方向。当青春开始渐行渐远时，有一天，我感觉我有必要坐下来，写一本书给我的读者，分享我的人生经历，分享我对青春的感悟。我感到：在这个眼花缭乱的世界里，这一代年青人面临的挑战更甚于我们。高房价以及激烈竞争的社会生活，让青春渐渐变得老成持重，梦想渐失；也许每一代年青人都有自己的困惑与挣扎，经历或许不同，但是那种内在探索的激情与追问完全相同。我们的根在哪里？当后现代化以一种摧枯拉朽般的速度将许多价值观颠覆时，我们还应该保留什么？我们青春的意义从何寻找？在游戏厅、网吧还是在激情奋斗的路上？我们如果是“压力山大”的一代，我们该如何突围？……我想起龙应台在《亲爱的安德烈》中表达过类似的意思，她对安德烈说：孩子，有一天，当我走过了万水千山，看遍了各种发达国家的所谓后现代化的生活时，我常常想起台湾花莲乡下的老阿婆；想起那个在海边常常一坐就是一整天的看海的老人；想起阿秀，她很小就被拐卖到别的地方；想起那个乡村邮递员。我开始感觉，有一种亘定不变的价值观一直在支撑着我的生活，让我无论走遍了万水千山，它依然像北斗星一样指引着我的生活。是的，在这个时代，还有什么价值观是亘定不变的，不以时代的风雨变迁而发生变化呢？我想大概是：积极的生活——当你碰到任何困难时，依然要乐观坚强去面对；永保热爱生活之心，不在本应绽放如花的年纪，却身未老，心先衰；用激情去关注这个社会，但要用理性去思考身边的问题；热烈地去爱，尽管你可能会受伤，但不要因此否定爱；既要改变身边的小环境，但更要去爱他人，因为每个人相连起来就是一个整体；青春可能会越走越难，但心灵却要越来越宽广；现实焦虑可能会越来越多，但理想与希望却要永远存在。……这就是一个七零后写给八五后、九零后的青春箴言。愿这本书能够多少抚慰一些你的青春式的焦虑。曾小亮2013年5月

《焦虑的青春》

内容概要

积极的生活——当你碰到任何困难时，依然要乐观坚强去面对；

永保热爱生活之心，不在本应绽放如花的年纪，却身未老，心先衰；

用激情去关注这个社会，但要用理性去思考身边的问题；

热烈地去爱，尽管你可能会受伤，但不要因此否定爱；

既要改变身边的小环境，但更要去爱他人，因为每个人相连起来就是一个整体；

青春可能会越走越难，但心灵却要越来越宽广；

现实焦虑可能会越来越多，但理想与希望却要永远存在。

.....

这就是一个七零后写给八五后、九零后的青春箴言。愿这本书能够多少抚慰一些你的青春式的焦虑。

《焦虑的青春》

作者简介

曾小亮，曾用名“曾子”为国内各大情感、生活、时尚等媒体写作十余年，共计500多万字。研究男女问题十多年，所著情感文章新锐、幽默、风趣、时尚。

曾经出版过《好男人请举手》、《人人都唉男闺蜜》、《我们能否永远相爱》、《当婚姻中的牛顿遇到毕加索》、《二十几岁懂职商，三十几岁不受伤》、《好女孩会使“坏”》、《夏娃的秘密花园》、《男人的亲密计划》、《30岁恋爱也不晚》、《约会女王驾到》等书。几乎每本著作都荣登过当当网两性新书热卖畅销榜，特别是《人人都唉男闺蜜》、《我们能否永远相爱》、《30岁恋爱也不晚》更是掀起热卖风潮。

书籍目录

第一章谁的青春不焦虑？1

- 一、消失的男子汉1
- 二、拯救网瘾的孩子们7
- 三、地下室和网吧里的青春13
- 四、他们无处安放的力比多16
- 五、谁动了猫女的活力21
- 六、漂家一代26
- 七、一场劫持人质的背后34
- 八、信息轰炸的时代37

第二章那一年，我们成长过的青春39

- 一、想去看看刘德华39
- 二、那年夏天，宁静的海45
- 三、怀念一位喜欢流泪的男孩51
- 四、与荷尔蒙做斗争的年代56
- 五、美特斯·邦威男孩58
- 六、白夜的旅行63
- 七、十年前，父母第一次上北京64
- 八、穿红鞋的男孩都是大帅哥67
- 九、不仅仅是野蛮女友69

第三章加油吧，青春72

- 一、我们需要善意的城市72
- 二、把爱传下去74
- 三、不要迷信权威77
- 四、我们应该更斗狠还是更谦卑79
- 五、一辆汽车的道德82
- 六、都市部落六人行84
- 七、奶嘴男自我改造术91
- 八、为何都要疯狂，震撼和闪亮登场96
- 九、向老人学习快乐99
- 十、同流合污还是独善其身102
- 十一、人生蛰伏期104
- 十二、什么时候退休107

第四章爱与哀愁109

- 一、SOS呼救：没有她，我可能活不下去了109
- 二、爱的初体验：我的青春论文性爱115
- 三、与青春痘有关的“急性”事件121
- 四、爱情传奇，灰姑娘变白雪公主版126
- 五、破译她的身体秘码133
- 六、别做恋爱专业户136
- 七、改造“下流”女友139
- 八、爱在这个时代依然是困境147
- 九、他的前女友骚扰我150
- 十、如何不错过潜力股男友158

第五章我们如何寻找真正的成功161

- 一、工作禅161
- 二、六零后退场，不成功的七零后该怎么办163
- 三、当我们谈论成功时166

- 四、老板要哄，老公要宠168
- 五、体力决定成功175
- 六、中国的机场书店都在卖什么178
- 七、高贵的折磨180
- 八、我为什么早晨起来总感到抑郁183
- 第六章我们如何寻找人生的意义191
 - 一、租个“老娘”过春节191
 - 二、我是低碳主义者，我要少开车194
 - 三、敏感的人今天该如何生活197
 - 四、曾经站在街头发呆202
 - 五、失恋三十三天后的快乐生活205
 - 六、飞特族：拼命工作的人是可耻的212
 - 七、精神之旅好还乡219
 - 八、给乞丐让座221
 - 九、潘石屹的乡愁223
 - 十、每个人的生活都是不朽的226
- 第七章让你的心灵更健康229
 - 一、完美主义让你的生活不完美229
 - 二、大学生为什么偏爱恐怖游戏237
 - 三、如果你要看心理医生……242
 - 四、我们都在故意寻找伤害247
 - 五、食物能听见你的心情254
 - 六、交换隐私得来的友谊牢固吗256
 - 七、职场我时代259
 - 八、做一个职场情绪环保者263
 - 九、你好，屁股；你好，大腿……269
 - 十、我为什么不失眠了270
 - 十一、用心去旅行272
 - 十二、回归简单——漫长的旅途274
 - 十三、如何让内心依然敏锐276
- 第八章总有一些爱让我们泪流满面280
 - 一、母亲变老的细节280
 - 二、母亲的时光DV282
 - 三、父亲的遗产287
 - 四、父亲是小学教师290
 - 五、近乡情怯然293
 - 六、这个世界的存在与荒谬294
 - 七、关心明星，不如关心你的父母297
 - 八、那年冬天，善良拐了一个弯302
 - 九、温柔的故乡308
 - 十、中药香里的乡愁311
 - 十一、向着更大的世界一直走313

《焦虑的青春》

章节摘录

版权页：四、我们都在故意寻找伤害 我常常喊着要逃避伤害，要避免伤害，其实可能不会发觉，自己一直在寻找伤害。伤害就像一种特殊的营养液，没有它们，我们的生命就仿佛充满不能填满的创伤。我们不会自愈创伤，而喜欢通过最简单的替代物为创伤的罪魁祸首。这就像第二次世界大战后的德国人的反省一样：每个人不讨自己在二战中的责任，而喜欢一味把责任推给希特勒，然后把自己的罪过一笔推销。1为什么我常常感觉焦虑 有一阵时期，我觉得自己的内心充满焦虑，但是不知道问题出在了哪里？我强迫自己静下心来，回溯这些年来的内心变化。我开始发现，我的心里仿佛总在寻找一个替代物。一个新的焦虑解决了，我又用另一个焦虑来填满我的内心。我对焦虑形成了一种依赖，我感觉到的我的内心深处，一定潜藏着什么永不满足的部分，它就像一个黑洞，吞噬着我的快乐，让我用不快乐来填满它。那一段时间，我在做一家杂志的情感编辑。经常有女孩来向我倾诉她们的情感烦恼。有女孩告诉我，她仿佛不喜欢幸福的平静的爱情。男朋友对她越好，她越觉得没有意思。倒是有一段时间，她爱上了一个坏小子，那个街头混混式的人物，虐待她，让她要死要活。但是她仿佛发了疯式的爱着对方。一边向我抱怨受着他的伤害，一边抱怨完继续去寻找被伤害。而且，她说她喜欢爱情那种痛苦的感觉。她甚至说这是许多诗人，包括叶芝的理论：伟大的爱情，总是和痛苦相连的。她喜欢沉浸在痛苦中的感觉。她的爱情总是失败，但是她不知道失败的原因在哪里？2新世界：灵性的觉醒 我对发生在我自己身上，以及周围许多人身上这种主动寻找焦虑和被伤害的心理迷惑不解。直到有一天，我读到了一本书《新世界：灵性的觉醒》，才恍然大悟。这本书被美国的著名脱口秀节目主持人奥普拉惊为天书，她说她自从读到后，就急不可耐地想推荐给所有人，和她一起分享书中的真知。关于论述人为什么常常主动寻找负面情绪，主动寻找被伤害的感觉，作者是这样论述的：我们都是带着情绪伤害成长的。这些情绪伤害，可能是父母不和的婚姻带来的爱的缺失，可能是成长环境的糟糕带来的不安全感，可能是一个不良事件的刺激等，总之，成年后，我们以为自己已经很好的处理了这些情绪，将其掩埋在心里，但其实，这些创伤一直存在，并且深刻的影响着我们成年后的生活。另一个心理学家阿玛斯在他的一本著作《钻石途径》中形象地把这种创伤称为情绪黑洞。这个情绪黑洞非常贪婪地需要填补。

《焦虑的青春》

编辑推荐

《焦虑的青春》是一个七零后写给八五后、九零后的青春箴言。愿《焦虑的青春》能够多少抚慰一些你的青春式的焦虑。

《焦虑的青春》

精彩书评

1、这是一本青春正能量的励志读物。以成长危机、青春疼痛以及和成长有关的各种方面：爱情，青春期，寻找人生的意义等的这一阶段为脉络和时间顺序串连全书，融合心理学，哲学，青春美文，礼仪学等各种知识在其中。很值得父母与孩子共同阅读。

《焦虑的青春》

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