

<<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

出版时间：中国财富出版社

作者：曾小亮

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：<http://www.tushu007.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, 青春像夏日莲塘里的蜻蜓, 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。

<<焦虑的青春>>

书籍目录

第一章谁青春不焦虑？

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 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 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 我们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，可能是一个不良故事的刺激等，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》中形像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>>

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:<http://www.tushu007.com>