

超有效的情绪整理术



[超有效的情绪整理术_下载链接1_](#)

著者:[日]心屋仁之助

出版者:机械工业出版社

出版时间:2015-3-5

装帧:平装

isbn:9787111491156

《超有效的情绪整理术1

《一针见血解决烦恼》是日本著名心理咨询师心屋仁之助的力作，旨在帮助人们摆脱生活中的烦恼。你将意识到这样一个简单的道理：其实，很多时候我们的烦恼都是自找的。所以，解铃还须系铃人，只有我们开始真心接纳不完美的自己，才能真正找回自我，过上没有忧虑、烦恼、焦躁、恐惧的生活。这是写给所有憧憬快乐生活的人们的心理幸福书。

作者简介：

心屋仁之助，走近你心灵的倾听者。

日本著名心理咨询师。曾在日本大型企业中担任管理职位，这段工作经历使他能更好地理解人们在现实工作、生活中所经受的的压力和心理上的疲惫，这也成为他后来专注于心理疗法的研究与实践的契机。他在日本全国各地举办“喜欢上自己”、“改善性格，增加自信”等主题演讲，并开展专题研讨活动。其独特的心理咨询方式赢得大众好评，人们会说：“心情真的变轻松了！”他在电视节目中，利用“具有魔力的话语”解决了许多名人的烦恼，在日本引起了很大的反响。还著有《超有效的情绪整理术1：一针见血解决烦恼》、《人际关系令你感到心累时，读这本书》等书。

目录：序言 阅读本书可以使你心中的烦恼瞬间消失

第一章 更加精彩地度过每一天

- 1. 此时烦恼会油然而生 /
■ 你受到了不可思议的诅咒 /
■ 细细品味人生旅途 /
- 2. 我的人生经历告诉你：人生是可以改变的 /
■ 你的魅力与实力被淹没了 /
■ 从“错觉大王”毕业吧 /
- 3. 自己真是一个杂务工吗 /
■ 努力但空忙的人是得不到回报的 /
■ 更具智慧地做本来的自己 /
■ 无意中碰触心弦的东西 /
- 4. 因遵从内心想法而有所损失也没关系 /
■ 本真应该是这样的 /
■ 这个魔咒可以使你飞向另一个高度 /

第二章 性格其实是可以塑造的

- 5. 与其在山里修行，不如到俗世修炼 /
■ 关于学习，你做得还远远不够 /
- 6. 性格一直是保护你的骑士 /
■ 性格一直用它笨拙的方法保护着你 /
■ 读懂心理程序的设计图 /
- 7. 逞强也要适可而止 /
■ 不愿向别人求助的心理 /
■ 那堵心墙堪比长城 /
- 8. 麻烦是人生的幸运袋 /
■ 正因为苦涩，所以才值得细细品味 /
■ 挫败感产生的瞬间 /
- 9. 你或许被催眠了 /
■ 你会不会将偶然上升为法则 /
- 10. 迷失自己真心的人 /
■ 行动总是胜于言语 /
■ 令你讨厌的人其实正在向你传递这样一种信息 /
- 11. 拔除拴住你的“木桩” /

■ 将自己拴牢的人 /

■ 虽不甘心但选择原谅，这样才能得到解脱 /

第三章 如何摘掉你内心的有色眼镜

12. 试着对自己的缺点说不讨厌 /

■ 放弃无谓的反抗吧 /

13. 如何轻松清除心理障碍 /

■ 遇到令你反感的人，立刻这样做 /

14. 或许那只是你自身的情况而已 /

■ 你所认为的理所当然，其实…… /

■ 大前提原本就是错误的 /

■ 相信选择哪个都可以，那么你的视野也会一下变得开阔 /

15. 屡试不爽的方法！只需小声念叨，不安便会消失 /

■ 赶走过去这个“幽灵”的符咒 /

16. 请不要滥用是非标尺 /

■ 强势的人往往容易焦虑 /

■ 向自己展示选择的自由 /

17. 即便耿耿于怀也没有任何好处 /

■ 并非做不到，而是不做 /

第四章 令你的不安、焦虑、郁郁不快情绪消失掉的宝贵方法

18. 从被动国度向主动国度前进 /

■ 义务&规定的世界与自由&责任的世界 /

■ 自己选择的人生是愉快的人生 /

19. 告别用○×来评判事物的人生 /

■ 养成发现优点的习惯 /

■ 感恩的心可以为你开拓未来 /

20. 请试着认为有利于自己的事情会发生 /

■ 你就是这样“心想事成”的 /

21. 使你不再自卑的诀窍 /

■ 把无用的假说统统丢进垃圾箱 /

■ 这个信号告诉你：你的生活正在偏离正常轨道 /

22. 即使生病了，也不要做一个病人 /

■ 自己决定为结束的事情画上句号 /

■ 谁规定的绝对不可能 /

第五章 更加轻松地与人交往的诀窍

23. 总感觉自己被讨厌了，这是真的吗 /

■ 请开着内心的那扇门 /

24. 即使向别人撒娇也不会遭报应 /

■ 可以不用这样自己硬扛着 /

■ 让我们不要再见外 /

25. 如果你能坦然接受被讨厌，便会不知不觉被喜爱 /

■ 敞开心扉，是这样的 /

■ 这种转变的力量不容轻视 /

26. 执着与坚持，区别何在？ /

■ 因为想做，所以才做——这种简单的想法很珍贵 /

■ 如果不期待对方的回报，就能以轻松的心态来生活 /

27. “都是为了你”——其实是一种伪善 /

■ 其实全部都是为了我 /

28. 当你只顾盯着别人的缺点看时 /

■ 为什么无法按下表扬别人的按钮？ /

■ 即使无法表扬别人，也至少要认可别人 /

29. 应付不来的人、令你讨厌的人才是你的人生导师 /

■ 能够挖掘我们潜能的人是这样的 /

第六章 培养不屈服、不沮丧的强大内心

30. 隐藏自己的情绪，并非是件好事 /

■ 吞下那些脏话，你的内心会“消化不良” /
■ 情绪并不是要发泄，而是要表达 /
■ 说出你的不满后，可以换换口味试试这句话 /
31. 这个问题可以使奇迹发生在你身上 /
■ 你由于害怕而没有做的事情是什么 /
32. 能说出这句话，就说明你从烦恼状态“毕业”了 /
■ 当你可以说“哎呀，算了吧”的时候，问题将不再是问题 /
■ 可以使你停止执着的口头禅 /
■ 我是想这样做的——这才是最重要的 /
■ 很多事情其实都与我无关 /
34. 好心态可以治愈身心的痛苦 /
■ 痛苦的经历也可以成为话题素材 /
35. 感谢那些痛苦的过去，成就了现在的你 /
■ 这个视角可以为你照亮未来 /
36. 不要挂着一副生活艰辛的表情 /
■ 你以前做了些什么，就意味着你现在怎么样 /
■ 城墙并非一日建成，孩童无法一日成人 /
■ 悠然地生活，坦率地前行 /
第七章 向前迈进一步，你会看到一个不一样的世界
37. “鳕鱼”与“肝脏刺身”都是可以有的 /
■ 人生终归就是“做”或者“不做” /
38. 越是小事越不能轻视 /
■ 选择勇气&挑战的人生，还是逃避&平庸的人生 /
■ 这种程度的话我可以做到——慢慢积累成功的经历 /
39. 到了与“饥饿火箭”分离的时候了 /
■ 这个信号告诉你：是时候进行跨越了 /
■ 墙壁的另一边等待你的会是个什么样的世界 /
40. 自己想做什么 /
■ 把他人灌输给你的常识放到一边，试着独立思考 /
41. 无论什么事情，都可以自己决定 /
■ “选这个”而非选择正解或神谕 /
42. 你的职责是什么 /
■ 成功人士=能使许多人高兴的人 /
■ 无论被赋予什么样的角色都欣然地接受 /
43. 放松内心，你的这朵鲜花便会盛开 /
■ 可以说违背常识及世界规则的话语 /
结束语：如果你能认为现在很幸福，这才是最好的 /
· · · · · (收起)

[超有效的情绪整理术_下载链接1](#)

标签

心理学

情绪

心理自助

日本

成长

心屋仁之助

生活

整理

评论

部分观点不认同，但大部分技巧还蛮实用的。

与其在山里修行，不如到俗世修炼; 虽不甘心但选择原谅，这样才能得到解脱

超级情绪整理学 慧闻 哈哈

可能因为最近看这种类型的书比较多，所以感觉这一本内容稍有重复，而且写的都很略。其实感觉现实中这些都是可以自己自我调节的时候用的……不算特别难明白吧，里面的一些想法什么的，确实有时候自己会用到……大概是之前看的心理学的书籍，有类似的吧。

看来我是第一时间读到这书的人，在书架翻阅了一下就把它带走了，里面的话都能让我产生信任感。带回去看后，感觉简直是神书，每当自我怀疑焦躁的时候，总能找它救命。平凡外表下的好书。

爱自己，接受不完美的自己，实用操作性比张德芬之类好太多。

坏的事到底了就反弹了，坦然接受难过和失败，没啥丢人的，可以迁就，但是不能没自我，坏事来了我会哭，但是不能怂～

在书架上翻到，借回来了。明白了很多道理。可以看下册了。

个人感觉还不错，有启发。有感触的地方可以经常翻翻，反思一下自己

‘性格一直为了你那么努力，反而被你讨厌，真的很不容易啊’
真的很实用啊！！！无意中在图书馆看到一口气读完整个人被累积了那么多的消极情绪全都散光光了！作者心屋仁之助真的很暖心！

还是有点帮助的

受益匪浅

性格一直用它笨拙的方法保护着你，接受自己，一直是被喜欢着的呢，这就是幸福人生。

我总是一边看书一边点头，老师的话语就像一只软软的手在摸我的头，要看到自己的闪光点，要承认自己是幸运的，人生正朝着幸福的方向奔去呢！

“你以前做了些什么，就意味着你现在怎么样”

很喜欢作者这种写作风格，有点像在跟人聊天一样，慢慢地唠叨着，把话一点一点送到心里，让我觉得对面讲话的人是一位有点笨拙的慈祥热心的长者。“婴儿不会自卑”“用心感受眼前所做的事情，享受过程，就不会过于在意别人的看法”“性格是一种思维方式与反应模式，是可以改变的”……这些观点给了我很大的鼓励，有一种安定心神的温暖。

无用，没有我想要的

当情绪产生的时候，这个时候反应慢几秒，试着想想到底别人的话或者行为触动到了自己什么样的深层想法。那如果站在对方的角度来看，究竟为什么他会这么做，这么说。整理情绪更重要的不是情绪本身，而是驱动情绪产生的内在原因。

[超有效的情绪整理术_下载链接1](#)

书评

大家早上好，欢迎打开剽悍晨读，每天进步一点点，坚持带来大改变。今天是2017年5月11日，我们给大家分享的书叫《超有效的情绪整理术1：一针见血解决烦恼》。它是日本亚马逊的心理类畅销书，单本销量超过30万册。作者心屋仁之助是一名心理咨询师，在日本各地举办演讲，还帮助许...

[超有效的情绪整理术_下载链接1](#)