

不被情緒勒索的51個方法



[不被情緒勒索的51個方法 下载链接1](#)

著者:和田秀樹

出版者:三采文化

出版时间:2018-2-2

装帧:平装

isbn:9789863429272

看了《情緒勒索》後還是覺得被人勒索的人，就看這本！

漫畫+圖解的51個方法，讓你不再被自己或他人的「情緒」綁架。

每個人都可能為了一點小事而變得情緒敏感，

而情緒的整理不在於消除它，而是不被影響。

「日本最懂情緒的精神科醫生」和田秀樹用簡單的51個方法，幫助我們先找出「容易情

緒化的理由」，接著學會「整理情緒」，如果還是被情緒勒索時的「對應法」，最後是「如何每天開心地過生活」。情緒控管成為現代人最在職場、家庭、人際關係中最常碰到的困擾，學著理解才是前進的開始。

內容搶先看：

1. 「情緒整理」後才能拒絕「情緒勒索」？
2. 是誰讓你不開心？一切都是「不想惹人討厭」？
3. 為什麼總是接到吃虧的工作？
4. 別人沒有義務要察覺你的心情
5. 放過自己！人生的難度沒這麼高
6. 你懂得說「不」嗎？
7. 社群媒體是情緒勒索的根源？
8. 你該擁有許多「心靈支柱」
9. 早晨的黃金時間是一天好心情的開始
10. 不要模仿優秀的人，而是「情緒好」的人
11. 誇獎自己，對自己施魔法
12. 透過轉換心情來「覆蓋」情緒

作者介紹：

和田秀樹

1960年生於大阪市。1985年畢業於東京大學醫學系。曾於東京大學醫學系附設醫院精神神經科、老人科與神經內科實習，先後擔任國立水戶醫院神經內科及急診中心住院醫師、東京大學醫學系附設醫院精神神經科助理、美國卡爾梅寧格（Karl Menninger）精神醫學校國際研究員、專治高齡者之綜合醫院「浴風會醫院」精神科醫師，現為國際醫療福祉大學研究所教授（專攻臨床心理學）、川崎幸醫院精神科顧問、一橋大學經濟學系非常任講師、和田秀樹身心診所（專治抗老化與企業主管諮商）院長。台灣已經翻譯出版23本書，是知名度高的作者之一。

目錄：【漫畫】案例介紹

產生「負面情緒」的4大狀況

1. 太過在意他人評價
2. 對自己的「情緒偏見」沒有自覺
3. 總是等著別人了解自己
4. 只在意輸贏，忘了為何而活

前言 / 從承認「情緒」開始

第1章 情緒影響身心的10大關鍵

情緒影響身心的10大關鍵

1. 若無法控制情緒，人生就會變得不幸

- 2 負面情緒來時，學會接受並消化
- 3 情緒寫在臉上的人，會吃大虧
- 4 不滿足的人容易不開心
- 5 因為「不想被討厭」，才會不開心
- 6 忘不了過去的人，容易情緒低落
- 7 越是想太多，就越是不安
- 8 為什麼覺得被別人情緒勒索？因為你也正在勒索別人
- 9 情緒的惡循環，只會引發更多惡循環
- 10 以為「標準答案只有一個」才會心情不好

情緒整理的練習題1

第2章 馬上做！保證不情緒化的8大思考法

不成為情緒勒索者的8大重點

- 1 先查覺自己的「情緒偏見」
- 2 人生沒這麼難，80分就夠
- 3 與其自己痛苦，不如勇敢說「不」
- 4 對自己好，別人才會對你好
- 5 懂得「珍惜」、學會「滿足」
- 6 誇獎自己，就是最好的情緒魔法
- 7 相信自己的人才有夢想
- 8 人生的重心要多樣化

情緒整理的練習題2

第3章 絕對不要做！這些會讓人增加壓力7大行為和想法

避免累積壓力與負面情緒的7大重點

- 1 不把「忌妒」或「怨恨」說出口
- 2 不跟別人一起說壞話或八卦
- 3 不要被社群媒體綁架
- 4 只要說出口，就有人幫你
- 5 不要想著讓別人懂你，那就是情緒勒索
- 6 人生不是只有輸和贏
- 7 和別人保持適當的距離

情緒整理的練習題3

第4章 每天都有好心情的9大方法

每天，其實可以很開心的9大重點

- 1 只做自己能做的
- 2 有意識地「微笑」
- 3 承認錯誤並老實道歉
- 4 從喜歡的事開始做
- 5 充分休息
- 6 好好利用早晨的黃金時間
- 7 利用轉換心情來「覆蓋」情緒
- 8 試著來個新挑戰
- 9 模仿情緒好的人

情緒整理的練習題4

附錄 讓心情由負轉正的17招情緒整理術

- 1 深呼吸7秒
- 2 寫下自己的行為和情緒
- 3 稱讚別人
- 4 改變髮型和穿著
- 5 吃甜點
- 6 重視節慶和人生重要階段
- 7 謹慎應對
- 8 找出一本能鼓舞自己的書
- 9 「客觀報導」自己的情緒
- 10 說「謝謝」

- 11 事先準備好替代方案
 - 12 索性看開吧！
 - 13 先安排私人行程再想工作
 - 14 把煩惱寫在紙上
 - 15 只看好的一面
 - 16 以自己的原則為優先
 - 17 換位思考，想像自己是當事人
- 後記 / 情緒掌控是有技巧的！
• • • • • (收起)

[不被情緒勒索的51個方法](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

情绪

成长

日本

mood

bought

Eslite

评论

一百分一百分！！

实用价值不大，看来解解闷也很好

[不被情緒勒索的51個方法 下载链接1](#)

书评

[不被情緒勒索的51個方法 下载链接1](#)