

# 情緒の解剖圖鑑



[情緒の解剖圖鑑 下载链接1](#)

著者:苦米地英人

出版者:楓書坊

出版时间:2018-5-4

装帧:平装

isbn:9789863773535

～99%的問題，都出在「情緒」！～

憤怒、恐懼、嫉妒、優越感……是你掌控情緒，還是情緒掌控了你？

理解情緒，就能轉化他們為達成目標的強力武器！

第一個被情緒勒索的對象，不是別人，正是你自己！

你知道，每個【負面、正面情緒】都有產生的目的嗎？

無論正面還是負面的情緒，都會引發人們行動的動機，

是在演化中被強化的部分。

●在遭受危險時產生【恐懼】，並決定逃離。

●被侵略地盤時感受到【憤怒】，進而守衛家園。

●對陌生的事物【好奇】，想探究，拓展自己的安全領域……

情緒，其實是為了解決問題而生。

不過，你是否發生過因為情緒搞砸一切的窘境？

作者苦米地英人，是頂尖的自我啟發師傅。

在本書中結合腦科學、社會學、人類學等知識，探究情緒產生的原因以及目的。

當我們了解情緒的「來龍去脈」，

就能不受情緒所控制，甚至將情緒當成「娛樂」，

並為達成目的進而「掌控情緒」，甚至「運用情緒」。

◆不滿：人對現況的不滿，是為了督促自己前進的原動力。

→【轉化技巧】：先區分自己是「對他人的不滿」還「對現況的不滿」，若是前者請喊停，立即捨棄「自己絕對沒錯」的想法；後者是好事，請在「現況之外」設定目標。

◆自卑：是握有權力的人為了有效經營社會、控制人們行動所使用的手段。

→【轉化技巧】：自卑多半來自於與他人的比較與競爭中，但請認清現在我們所接受的價值基準，絕非「理所當然」之事，將目標設定在現況之內，從束縛自己的價值基準中脫身。

◆死心：佛教中把捨棄煩惱稱為「開悟」，死心是放棄錯誤目標的開悟。

→【轉化技巧】：之所以會產生死心的情緒，就是因為自己充滿煩惱或被迫接受他人的目標，這正是捨棄無用之物，辨清對自己而言真正重要事物的好機會。

◆榮譽：榮譽心是種從「權力」中獲得的事物，是用來支配他人的手段之一。

→【轉化技巧】：抱有榮譽心的人並不會想靠自己建立生活風格與價值觀，會妨礙個人設定、達成正確的目標。請從榮譽中回神，搬出明確的自我主張，同時深思未來該如何行動。

書中提出最主要的37種正、負面情緒，  
先以科學的角度解釋產生的機制，再分析社會現況對情緒的觀點，  
最後提出2～3個轉化情緒的關鍵技巧，  
讓你有辦法從任何情緒中「解套」！

本書特色

- ◎分為【負面情緒】、【正面情緒】2大章節，37種代表性情緒單元呈現。
- ◎除了介紹腦部科學知識，也從社會學、人類學觀點切入，討論情緒的產生原因。
- ◎每種情緒提出2～3個轉化方法，讓擾人的情緒，成為達成目標的最強武器！

作者介紹:

作者介紹

苔米地英人

認知科學家、電腦科學家、卡內基美隆大學博士 (Ph.D.)、同CyLab兼任院士、株式會社DOCTOR苔米地WORKS代表、Cognitive Research Labs.總監、角川春樹事務所顧問、中峯南開大學客座教授、美峯公益法人The Better World Foundation日本代表、美峯教育機關TPI International日本代表、天台宗夏威夷別院峯際部長。

1959年生於東京，畢業於美峯麻薩諸塞大學、日本上智大學外語學院英文系。在三菱地所工作2年後，以傅爾布萊特 (The Fulbright Program) 留學生身分至美峯耶魯大學研究所，師從人工智慧之父羅傑·香克 (Roger Schank)。於同校認知科學研究所、人工智慧研究所後，轉進電腦科學領域中被稱為世界最高峰的卡內基美隆大學研究所，取得計算語言學博士 (日本第一人)。

回到日本後，擔任德島大學助理教授、JustSystems基礎研究所所長、同所匹茲堡研究所董事、JustSystems基礎研究所、哈佛大學醫學院麻薩諸塞綜合醫院NMR中心合作計畫日方代表研究者，建立日本第一個腦機能研究計畫。現在作為自我啟發領域的世界權威——已故盧·提斯 (Lou Tice) 的顧問之一，將美峯認知科學的研究成果藉由能力開發企劃「PX2」、「TPIE」等方式介紹給日本。在日本作為總負責人，致力於普及認知科學。著有《心的操縱術》(究竟) 等書。

苔米地英人官方網站：[www.hidetotomabechi.com/](http://www.hidetotomabechi.com/)

Doctor苔米地部落格：[www.tomabechi.jp/](http://www.tomabechi.jp/)

Twitter <https://twitter.com/drtomabechi> (@DrTomabechi)

譯者簡介

林農凱

1991年生於高雄，東吳大學日文系畢業。現從事日文翻譯工作，譯有多本工藝書，亦

期待能涉足更多領域的書籍。

目录: 目錄

- 前言
- 引發情緒的機制
- 評估情報的腦部結構
- 日本的上班族與情緒

負面情緒

- 悲傷
- 憤怒
- 恐懼
- 焦慮
- 後悔
- 不滿
- 緊張
- 厭惡
- 羞恥
- 輕視
- 嫉妒
- 自卑
- 仇恨
- 死心
- 缺乏活力
- 空虛感
- 氣餒
- 寂寞

正面情緒

- 喜悅
- 快樂
- 幸福
- 安心
- 憐愛
- 治癒
- 感恩
- 憧憬
- 好奇心
- 榮譽心
- 期待
- 同情
- 感動
- 親近感
- 冷靜
- 興奮
- 優越感
- 尊敬
- 勇氣
- 其他情緒
- 主要用語解說

· · · · · (收起)

[情緒の解剖圖鑑 下载链接1](#)

## 标签

情绪

心理学

港台版

日本

成长

心理

图鉴

[日本]

## 评论

-----  
[情緒の解剖圖鑑 下载链接1](#)

## 书评

-----  
[情緒の解剖圖鑑 下载链接1](#)