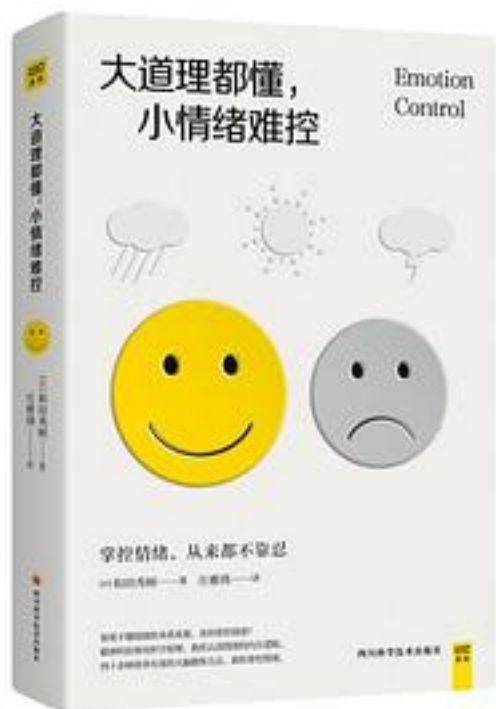


# 大道理都懂，小情绪难控：掌控情绪，从来都不靠忍



[大道理都懂，小情绪难控：掌控情绪，从来都不靠忍 下载链接1](#)

著者:

出版者:四川科学技术出版社

出版时间:2019-5-1

装帧:平装

isbn:9787536494626

“是我脾气不好” “我应该要坚强一点” “我怎么能力这么差” ……面对生活中种种的挫折和压力，你是不是常产生上述这类焦躁不安、甚至是自暴自弃的想法？

其实，这类情绪失调，并不是你的错，而是因为大脑会随着年纪而萎缩，造成功能衰退所致。日本自我心理学第一人、精神科医师和田秀树研究发现，掌管情绪的大脑额叶比大脑中与记忆、认知能力相关的部分，以及关系到体力的肌肉等，都还要更早开始退化。所以，只要锻炼大脑，就能让你不做情绪的奴隶，同时还能强化情商，激发创意。

但是大道理的说教，告诉你“不要随便对别人发脾气”“默数一二三，克制自己的怒火”，虽然能取得一定的效果，但事实上那只会让你背负巨大的精神负担，憋出内伤，小情绪还是会留存心间。

本书即为读者提供了四十余种行之有效的解决情绪失调的方法，而且这些方法简单易学，只需习惯成自然，即可轻轻松松持续下去，而不必每天激励自己坚持。相信各位读者能在不知不觉间，不断促进大脑活络，赶走负面情绪，远离忧伤烦闷。

如果不懂情绪的本质来源，谈何掌控情绪？

精神科医师用科学原理，教你认清情绪的内在逻辑。

40余种简单有效的大脑锻炼方法，助你掌控情绪。

★日本自我心理学研究DI一人，畅销书作家和田秀树全新突破的力作

和田秀树，日本前沿精神科医生，担任美国、日本多所大学临床心理学教授等职，擅长于“情感控制”为主题的创作，其著作引进中国超过20余种，被称为“日本自我心理学研究DI一人”。

★产生负面情绪并不是你的错，科学研究已证实，是大脑萎缩所导致

大脑里负责掌控情绪的是额叶，而额叶会受到年龄增长等各种因素影响而老化（退化），所以人会因为年龄增长而越来越难以掌控情绪，而且每个人或多或少都会如此。理解了这一点，就更能放下自己，学会妥善处理负面情绪。

★掌控情绪，从来都不靠忍

处理情绪的错误做法之一就是一直隐忍不发。诸如“不要随便对别人发脾气”“冲动是魔鬼”等大道理，只会让你背负巨大的精神负担，憋出内伤，甚至演变成忧郁症等。真正成熟的人，懂得掌控自己的情绪。

★简单有效，人人都能做到的方法

本书为读者提供了40余种行之有效的解决情绪失调的方法，简单易学好操作，并能轻松持续下去，如：刺激自己的“笑点”，多听听“不按常理出牌”的有趣想法，适当吃点肉食，培养多元化的兴趣等。

★工艺精美

精致的起凸工艺，摸上去极富质感，尽显气质，能感受到纸质书那无与伦比的传统魅力。

作者介绍:

和田秀树

现任国际医疗福祉大学教授、川崎幸医院精神科顾问、一桥大学国际暨公共政策大学院客座教授、和田秀树协会负责人、“绿铁考试指导研讨会”负责人。

1960年出生于大阪，毕业于东京大学医学部，曾担任东京大学附属医院精神神经科助理，美国卡尔·孟尼格尔（Karl Menninger）精神病学校国际研究员。

此外，他还是位跨领域天才。研究学习方法，最后成立了“绿铁考试指导研讨会”，在日本深受欢迎，帮助众多想学习的人高效学习；拍摄电影，所导演的电影《东大灰姑娘》获2007年第五届摩纳哥国际电影节最佳影片奖，2012年导演的《我的人生》也获得了摩纳哥国际电影节的四个奖项。

其著作有二十余种被引进中国，包括《别让坏情绪，赶走好运气》《高效学习：高效能人士的7个学习习惯》等。

译者：庄雅琇

日本法政大学大学院毕业，现为专职译者，译有《老妈，这次换我照顾你》《那些死亡教我如何活：一位清扫死亡现场者20年的生死思索》《为什么世界顶尖人士都重视这样的基本功？》《原始人饮食法：吃基因最需要的食物》《道歉的艺术》《简单思考：LINE前任CEO首度公开网路时代成功术》等。

目录: PART 1 知道情绪产生的源头，才能掌控情绪

情绪发自内心，但你知道“心”在哪里吗？

为什么每个人的情绪不一样？

获得诺贝尔奖的“恶魔手术”

不想让情绪失控，就请远离这三大危险因子

年龄越大，情绪越难以控制吗？

我们都会变成老顽固吗？

疼痛与情绪是双生子

掌控情绪，就是在提升情商

这种现象出现，表示情商开始下降了

智商不易衰退，但情商容易老化

PART 2 导致情绪失控的因素

你的负面情绪，都是这样产生的

导致情绪失控的因素之一：神经传导物质减少

是拥有几十年的经验，还是一个经验用了几十年

你所谓的豁达大度，不过是无力反驳

导致情绪失控的因素之二：不动脑

怎样才算是动脑

导致情绪失控的因素之三：动脉硬化

导致情绪失控的其他因素：性激素

不要谈“性”色变

PART 3 掌控负面情绪的有效技巧

锻炼大脑，就能掌控负面情绪

三个锻炼大脑的生活习惯

给予大脑一定的刺激

多尝试未知的事物

培养多元化的兴趣

经常检查自己对情绪的掌控力

这样吃，可以让大脑保持年轻

爱做梦的人，情绪不易老化

人生，要有点欲望

掌控情绪，从来都不靠忍

提升刺激的层次

已经是大人了，别让大脑还像个小孩

PART 4 保持正面情绪的有效技巧

多刺激自己的笑点  
试试投资或投稿  
运动和做饭的功效  
别急着回家，享受绕远路的乐趣  
读与自己想法不同的书  
对不认同的规则提出反驳意见  
知识不仅要输入，更要输出  
养成这七个生活习惯  
从“旁观者的角度”看自己

PART 5不是没有情绪，而是别被情绪左右  
你的坚持，一文不值  
改变自己是神，改变别人是神经病  
都是成就感不足惹的祸  
情商高就是会说话  
别被身体情况左右情绪  
找不到解决之道的事，就先暂放一边  
过去无法改变，未来还需向前  
为了面子，往往容易失去里子  
将痛苦转换为喜悦的三个方法

PART 6情商修炼课  
注意！40岁后，情商可能会下降  
即使人到中年，也不要失去工作热情  
判断自己情商的九道测试题  
学习成功之道，避免低情商  
情商高的人都善于模仿  
摆脱低情商的三个方法  
高情商的人，懂得从正面看

结语  
· · · · · (收起)

[大道理都懂，小情绪难控：掌控情绪，从来都不靠忍\\_下载链接1](#)

## 标签

掌控情绪

日本

情绪

额叶

西西弗书店

科学原理

心理学

好书，值得一读

## 评论

优点是简短精炼，缺点也是简短精炼。受众好像是四十多岁还在应酬上瞎开玩笑的低情商群体。不好意思地告诉各位：你们已经脑损伤了。

---

55满篇废话

---

为这句“其实道理都懂”。

---

日式商科风格写作。内容安排非常实用、容易吸收。相对来说，对于已经建立相关知识体系的人来说会显得比较肤浅。

---

多动脑，晒太阳 情绪失控，眼泪止不住，有时候只是因为大脑失控了。  
练习正念冥想，对大脑有修复作用

---

Meh

---

书店站着看完，情商可以修炼，别急。

-----  
过于浅显，只有概念

-----  
因为作者的身份是医生，所以原理讲的很不错，但是控制情绪的建议就不怎样了，只看前半部分就足够了

-----  
所有的基础都是在于锻炼与睡眠

-----  
深呼吸、吃早饭、睡好觉。

-----  
情绪与额叶的关系，让我理解了之前无法理解的“顽固”

-----  
书名吸引人。进来一看，是写给中老年用脑指南。比较零散，一会人生哲理，一会心理学名字解释。半个晚上就能翻完，除了几个篇章有点干货。其他好像都很一般。。。

-----  
话都没毛病，就是有点浅显

-----  
读完此书我明白了：原来我之前情绪难以控制的原因就是额叶不发达，后来学习读书读多了，开始动脑子了，脑子动多了，额叶发达了，能够掌握自己的情绪了。同时也近两年坚持运动，在运动的过程中，身体也变得轻盈了，开朗了，自信了，美好的生活开始了，对生活也有了期待。

-----  
前半部分内容很专业，后半部分执行起来还是得靠自己。

-----  
每一节篇幅都很短，要不抛观点 要不灌输知识点，来不及展开 看着看着就没劲了

额叶对情绪控制具有重要意义，随着年龄增长额叶会不断萎缩，因而我们需要锻炼额叶。

很有用

很值得一读的心理学科普读物

[大道理都懂，小情绪难控：掌控情绪，从来都不靠忍\\_下载链接1\\_](#)

## 书评

这本书让我得以发现小情绪里面的“大秘密”。  
我们总是在劝别人的时候一套一套的，到自己这的时候反而就火大了，怎么劝都劝不住。  
其实，在看这本书之前，我对情绪的理解是，情绪是天生的只能控制无法改变的。我曾经也尝试过控制自己的情绪，让自己能够更加温和一些，但往往就...

这是一本我读的很快的书。语言简洁明快，内容浅显易懂。  
读过之后，“额叶”一词已深入脑海。如果相信作者是基于大量基础研究完成的作品，我倒是很愿意积极尝试书中所写的锻炼额叶的方法。  
其实也不是尝试，深呼吸，平衡膳食，活动身体，保证睡眠，培养兴趣爱好，都是老生常谈...

[大道理都懂，小情绪难控：掌控情绪，从来都不靠忍\\_下载链接1\\_](#)