

# 《超有效的情绪整理术》

## 图书基本信息

书名：《超有效的情绪整理术》

13位ISBN编号：9787111490711

出版时间：2015-3-5

作者：[日]心屋仁之助

页数：164

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《超有效的情绪整理术》

## 内容概要

日本心理学大师心屋仁之助将走进您的心灵深处，带您重新找回内心的平静，恢复原本的快乐。在日常生活中，我们时常会因为各种各样的原因，甚至毫无原由地心情低落。书中提到的那些烦恼、困惑、恐慌，你可能都似曾相识，那就请静下心来，一同来整理我们烦乱的情绪吧。只有释放快乐的自己，才能拥抱幸福的人生。

# 《超有效的情绪整理术》

## 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。

# 《超有效的情绪整理术》

## 书籍目录

前言 不屈服、不沮丧、不消沉——使自己的内心变得开朗

第一章 变得积极向上——“凹陷”的心灵恢复如初的秘方

首先，把夸奖的话语当作礼物送给自己 /

提高幸福感的方法 /

“不喜欢的人”告诉我们的事情 /

吹散未被他人理解的焦躁 /

90%的烦恼，在于此处 /

首先试着怀疑自己 /

呼唤幸运的方法 /

第二章 与其纠结于各种事情，不如顺其自然——坦诚地展现出真实的自己

贴上好标签，做优秀的自己 /

“不爱惜自己”实验 /

心情低落时有效的秘密咒语 /

严肃地说“即使被嘲笑也没关系”，就不会被嘲笑 /

欲求不满的原因 /

使人生变得不无聊的简单方法 /

因为承认失败，所以变得坚强 /

你的记忆是被捏造的 /

第三章 不知压力的高兴——与心情相关的珍藏版心理术

咨询率NO.1的烦恼事 /

瞬间使处于战斗状态的对方解除武装的技巧 /

如果不说这句话，事态就会恶化 /

过度给予与不接受 /

结婚对象应该选择“天敌” /

第四章 焦躁、生气轻松消除——传授不生气的技巧

生气是因为“内心的旧伤”开始疼痛 /

生气与蛋糕法则 /

自己周围总是聚集着“坏人”的原因 /

毫无理由地变得冷淡，其实是有原因的 /

“失败的人”却被他人喜欢之谜 /

因为内心饥渴，所以愤怒 /

第五章 不焦躁、不慌张、认真的心灵大扫除——使内心变得舒畅的方法

迅速使内心恢复平静的方法 /

必须从根源上治愈疾病与烦恼 /

透过衣服能看穿内心 /

“坏事”发生时的应对方法 /

第六章 “总感觉非常疲惫”时有效的话语——治愈内心深处的伤痛

敢于全力去做“麻烦的事情” /

播种并培育，才能结果 /

温和之人深呼吸 /

拥有“妄想能力”的人才能快乐地生活 /

迷茫于选择时的思考方法 /

第七章 心情舒畅地生活，“好事”不断——明天变得更快乐的方法

珍视“想要变成那样”的心情 /

现在的工作，是在为属于我们的天职做准备 /

“辞职也没问题”，意味着“继续做也没问题” /

能被很多人感谢，你就是富有的人 /

## 《超有效的情绪整理术》

如果，你有很多存款…… /  
越是无法简单做到的事情，越有趣 /  
以前的选择不断累积，造就了现在的自己 /  
请坦率地接受赞扬 /  
锻炼直觉的方法 /  
后记 /

# 《超有效的情绪整理术》

## 精彩短评

- 1、对内心帮助非常之大，目前为止对内心帮助最大的小书。
- 2、相比第一本，这本有了可爱的插图和总结性的文字，读起来更方便。总体来说还是写得比较散的。当然也有收获的地方，今天对一个同事有点想法，总是觉得让自己做这做那的，然后我突然想到以前另一个朋友说只有miscommunication没有misunderstanding。所以，下次的时候我会勇敢地表达出自己的想法。看完这两本，更想看看有没有系统理论和实操的情绪管理类的书了。
- 3、同时买了1和2，随手先把2打开了，那就看吧。日式的简单风格，还是有收获的。我一直觉得自己会无谓地担心未来将要发生的事情，但是书里一句“哦，这样啊”，好像真的能让我的情绪定下来，无论怎样的困难、甚至是不好的事情，都首先要坦然接受，才能真正面对真正解决啊！准备回头看1了
- 4、是我此时此刻需要的一本书。学会接受和理解、诚实面对自己，不心里鸡汤，坦率的书。嗯！
- 5、可以。以后基本不会看日本的书了。营养大大。

# 《超有效的情绪整理术》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)