

# 《整理情绪的力量》

## 图书基本信息

书名：《整理情绪的力量》

13位ISBN编号：9787545911016

出版时间：2016-4

作者：[日]有川真由美

页数：240

译者：牛晓雨

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)

# 《整理情绪的力量》

## 内容概要

日本情绪管理专家最畅销的心灵排毒书  
还原无霾的内心世界

.....

### 编辑推荐

《整理情绪的力量》出版3年间重印40余次，销量突破20万本，广受女性读者欢迎的情绪调节专家有川真由美告诉你，房间要收纳法，情绪要整理术。

你的生活方式，与你如何对待情绪垃圾息息相关。《整理情绪的力量》选择了愤怒、焦虑、嫉妒、拖延等多种生活中时刻出现的消极情绪与习惯，以实用、亲切的情绪调节技巧依次审视，各个击破，割断消极情绪的乱麻，彻底将它们逐出生活。按本书中介绍的方法去做，你的心境也会像大扫除后一样轻松透明。

.....

### 内容简介

人人都有陷入消极情绪中难以自拔的时候，如何应对消极情绪便成了实现目标、提高生活质量的关键。

有川真由美倡导的“情绪整理”方法旨在帮助我们协调情绪与现实之间的关系，她从愤怒开始，列举了如焦躁、孤独、疲惫、怨恨、嫉妒、自卑、逃避、怠惰、后悔和不安等现代人生活中常见的情绪垃圾和消极状态，你可能还没有发觉它们的出现，就已经成为它们的猎物。本书会教你辨识这些堆积在内心的污泥，以简单实用的方法，用最快的速度摆脱它们的影响。

情绪如同马车，理性是缰绳。手腕高明的驾车者懂得平复自己的情绪，安抚它、取悦它，心情愉悦地享受自己的人生之旅。

# 《整理情绪的力量》

## 作者简介

有川真由美，出生于日本鹿儿岛县始良市，作家、摄影师，做过化妆品公司职员、补习班讲师、科学馆讲解员、优衣库店长、和服穿法讲师、婚礼策划、《南日本新闻》编辑等工作，活跃于书籍、杂志等传媒领域，为职业女性提供从礼仪指导到职场入门等方面的诸多建议。如今她在35个国家和地区旅行，撰写随笔与纪实文学，著有《会工作、运气好的人的习惯》《30岁的你是成长还是停滞》等书籍。

# 《整理情绪的力量》

## 书籍目录

前言

第1章 不生氣的理由

第2章 整理情绪的12个关键

第3章 不烦躁的理由

第4章 不被孤独和悲伤击垮的理由

第5章 不被阴暗情绪侵蚀的理由

第6章 不失去内心张力的理由

后记

出版后记

## 《整理情绪的力量》

### 精彩短评

- 1、“老好人说到底是因为没有自信面对别人对真实的我的看法”
- 2、化解抑郁，从整理情绪入手
- 3、有波澜 需要的时候可以翻翻
- 4、还是会控制不了
- 5、感觉对我来说意义不大。
- 6、我很喜欢日式心理学，字句都说在点子上，被戳中痛处继而觉得安慰或者被治愈，时而有大彻大悟之感；在进入生活的污浊之中并且再次昏头之前，有切实可行的让自己觉得对生活充满了希望的疗法，错觉总可以成为一个更不错的人了。
- 7、能控制管理住愤怒，就等于成功了一大半
- 8、很浅显
- 9、怪我只看标题没看作者简介和目录，怪我没看分类是成功学……一大堆无用的道理，在网上搜的吗？好歹学习下心理学关于情绪方面的内容啊，好歹深入点啊。
- 10、对我还蛮有用的，虽然都是一些很平实的话，思维方式有让我受益。不知道为什么，日本的文字、电影、剧虽然大部分隐忍克制，但一直都对我有治愈的力量。
- 11、逻辑不清啰啰嗦嗦的。
- 12、我们也都应该抱着让自己的生活更加美好的心态而活，因为你的生活方式，与你如何对待情绪垃圾息息相关。你需要有意识的去锻炼自己的情绪把控能力，而不是放任坏情绪不断放大。
- 13、有用。
- 14、悲观时看下这书挺好的
- 15、乏味。
- 16、总体写得挺好的，看的时候不是很专心所以看完没记住多少，日后会再翻一遍的
- 17、相比那种严肃的教科书式心理学这本书更平易近人。作者把情绪分类并不断强调并培养读者整理情绪的意识，虽然文章的逻辑一般但是所列举的事例覆盖面广很有生活并且有说服力。作者有丰富多彩的人生经验和工作经历 又是女性 所以很能理解女生在生活工作中遇到的各种情绪这一点尤为重要。
- 18、力量的训练是艰难的，整理情绪的技能需要不断地强化，书里提到了很多方法，简单、普通，但不见得很轻松就可以做好，想要改变自己可以多学习学习。
- 19、整理情绪的关键是通过积极的语言、行动与思考方式的转变来更新我们的情绪系统，让情绪成为我们可利用的资源，而不是人际关系的毒药。
- 20、有些篇章稍显鸡汤，但多数内容还是挺实际可操作。

21、很棒的一本书，教会我很多东西，尤其是对于现处大学，迷惘有彷徨的我来说

22、版权归作者所有，任何形式转载请联系作者。

作者：闪闪的纯真世界（来自豆瓣）

来源：<https://book.douban.com/review/8212012/>

我们可以把情绪比作马车，把理性比作手握缰绳的人。试着把自己的行动、语言、思考方式全部转换以改善情绪，握住情绪马车的缰绳，心情愉悦地享受自己的人生之旅吧。

23、更适合女性读者的情绪管理书籍

24、比较鸡汤，日式故事会即视感，对情绪的心理学和病理学分析有点道听途说之嫌。不过整体还是本诚意之作，从女性角度谈工作和家庭中，同性，异性相处之道。

25、超级有用，对我这种躁郁症有奇效！

26、鸡汤书。烦躁的时候买的，现在不烦躁了，看起来如同嚼蜡。

27、开心是一天，不开心也是一天

28、绪调节专家有川真由美告诉你——房间要收纳法，情绪要整理术。

你的生活方式与你如何对待情绪垃圾息息相关，《整理情绪的力量》选择了愤怒、焦虑、嫉妒、拖延

## 《整理情绪的力量》

等多种生活中时刻出现的消极情绪与习惯，以实用、亲切的情绪调节技巧依次审视，各个击破，割断消极情绪的乱麻，彻底将它们逐出生活。

按本书中介绍的方法去做，你的心境也会像大扫除后一样轻松透明。

29、感觉没什么用，说的东西貌似都很浅显，还这么贵，真不值得。

30、书中的观点都是老生常谈，但是多看一看也无妨的。

31、没啥用

32、看标题和小标题就够了

33、悲观时看一下这书也是好的

34、这本书前几天就读完了，一直想写个读书笔记，但这几天似乎在瞎忙，都抽不出这个时间把它写完，等后面补吧，但得谢谢这本书给了我力量

35、学到的一句很有用的话：经常梳理的情绪叫情商

36、感觉还是挺有实操性的，至少最低估迷茫的时候读完心情有好很多，属于隔段时间可以翻一遍的书，毕竟管理疏通情绪很重要的，嗯

37、老好人说到底是因为没有自信面对别人对真实的我的看法。

38、还是有些见地的，不是一般的鸡汤，方法可以引起思考

39、悲观主义是心情决定的，乐观主义是意志决定的。

40、精简版比较实用 另外充足睡眠以及阅读是避免情绪的两种极佳方式

41、并不鸡肋，不算鸡汤，说的都很有道理，但是你也只是懂得这些道理，真正做起来又被自己仿佛三体综合征般的情绪给打败了。

42、其实日本果然还是除了中国对心理学最不重视的国家吧...通篇来讲不能说没用，可是我感觉更像是日本家庭主妇的自我经营之道之类的。等着《心理学与生活》到了我再去研究研究情绪机制的调控吧...

43、读完前五页 感觉在被一个不走心的进行思想开导和教育 全部读完 我觉得还是有那么一点收获的 虽然我意外发现我的自我开导和劝解都是正确的时候 有点自我感觉良好 所以决定添一颗星

44、人生就是时时感到山穷水尽却又柳暗花明;

要把对方当作和自己完全不同的独特个体来尊重;

试着把周遭的嘈杂环境当成与自己无关的电视剧;

珍惜重视自己的人和对自己有重要意义的场所。

45、对一般的情绪管理的书要求不能过高，期待要正当

46、自我管理的方法值得借鉴

# 《整理情绪的力量》

精彩书评

# 《整理情绪的力量》

## 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)