

# 《一個人的心情整理簿》

## 图书基本信息

书名：《一個人的心情整理簿》

13位ISBN编号：9789865770539

出版时间：2014-10-28

作者：大野裕

页数：192

译者：邱惠悠

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)

# 《一個人的心情整理簿》

## 內容概要

「我就是這麼衰，不管怎麼努力人生也不會順利。」

「沒有人需要我，我在這裡一點意義也沒有。」

「我不受歡迎，大家都不喜歡我。」

「唉，又不成功，我這輩子就一事無成了嗎？」

你的內心經常充斥這類想法嗎？

日本認知醫療法首屈一指的精神科醫師大野裕，

原本是個膽小又容易不安的人，

但他習醫之後，在認知行為療法的過程中發現，

你的「真實痛苦」往往沒有「你想像的痛苦」來得令你難受。

他累積多年心理諮商門診經驗，研發出26個「轉換心情開關」的問題，

當你發現自己情緒開始怪怪的時候，你不知道這到底是沮喪、孤單、忿怨，或就是什麼都不想……的

時候，按照大野裕在書中提出的，

依序問問自己這些問題，動筆寫下你的答案，

一定可以趕走壞心情，讓心境豁然開朗。

心情盪到谷底了，如何理出頭緒？

人的行為一定有目的，但常常被狀況綁架，而忘了最初的想法。你是不是曾經很想從事某種工作，卻因為父母、同事酸個幾句，就想放棄？

所謂的「正視」問題，就是別負面看待眼前狀況，要提醒自己：

「對我來說，什麼才是最重要的？」把答案寫下來。

人在面對未知時，為了求生會油然不安、沮喪，這都是人類「自動思考」的症狀，看見風吹草動，真的有老虎嗎——此時心中浮現的，往往不是正確想法。你要問：「到底發生了什麼事？」是我以為的那樣嗎？寫下你的認知。

逆轉人生的口頭禪就是：一定「還有辦法」

你要問自己：怎麼戒掉「沒辦法……」，改說「嗯，一定還有辦法」。

把痛苦數字化、文字化，就不再痛了

如果把覺得想死的痛苦當作100分，那描寫一下現在的痛苦，是多少分呢？

你會發現，原來現在的難過，不如那時候的難受，你會覺得自己好多了。

成功者重視過程，失敗者只看結果。過程中你不可能沒有學到新東西，把學習心得寫下來，不能光憑結果就否定自己。

問自己：我是這種過度檢討問題的完美主義者嗎？

會生氣才是人，但要學會處理，因為從來不生氣的人也不健康

你如何管理與掌控生氣？四個步驟教會你。

個性不會決定命運，是「一個人」的心態導致壞運

承認「自己做不到」，才會找到出路。你願意接受「做不到的自己」嗎？

求助，不會沒面子，而是給朋友建立交情的機會。

老想著「可是……」的人，會一直被同一個負面想法盤據。確認一下現實狀況，你心裡想著的那個「可是……」，出現了嗎？能避開嗎？

你不是「一個人」，沒有誰能「只靠自己一個人」。你一定曾經倚仗過誰，回想看看：生活中，你能找到一個帶給你安心感的人嗎？

想要心情立刻好轉？有五個方法

成為別人想幫助的人……

我真的很行，就絕不謙虛……

心事要對一個人、或很多的一個人說……

還有甚麼轉換心情的開關呢？本書會告訴你。

# 《一個人的心情整理簿》

# 《一個人的心情整理簿》

## 作者簡介

大野裕

精神科醫生。一九五〇年於愛媛縣出生。一九七八年從應慶義塾大學醫學部畢業，同時進入該大學精神神經學教室擔任研究員。其後到美國康乃爾大學(Cornell University)醫學部及賓州大學(University of Pennsylvania)醫學部留學後，回到應慶義塾大學擔任教授。二〇一一年六月開始，進入獨立行政法人國立精神・神經醫療研究中心認知行動療法中心就任中心長，直到現在仍在職。

是日本認知醫療法首屈一指的名精神科醫師。主要的著作有《讓心情開朗的筆記本》(《こころが晴れるノート》)、《了解認知療法》(《はじめての認知療法》)、《四〇個打造「不受挫心理」的規則》(《「折れない心」を作る40のルール》)等書。

監修認知療法活用網站「憂鬱・不安網站 - - 心靈的能力提升・訓練」(<http://www.cbtjp.net>)

# 《一個人的心情整理簿》

## 書籍目錄

推薦序 從安身立命到安心自在 / 黃偉俐

推薦序 化情緒為力量 / 郭乃文

前言 因為不安，才能找到的安心生活

第 1 章 我的心情盪谷底，怎麼能理出頭緒？

01

人總被狀況綁架而忘了最初想法

正視問題的意思是別負面看待

想想「什麼對自己才是重要的」

筆記01 確認自己真正想做的事

02

過去不能改變，但可以補救

悲觀，並不是一件壞事

出現否定性認知的三個徵兆

筆記02 發覺內心正在痛苦的是……

03

不安、沮喪，是你「自動思考」的症狀

心中浮現的想法，往往不是正確想法

我到底發生了什麼事？

筆記03 「自動思考」的六大特徵

04

找反證，趕走你的自動思考

與自己的想法保持距離，重新看

用「反證」改變心情

筆記04 讓內心感到輕鬆的「反證思考」

05

逆轉人生的口頭禪：「還有辦法」

怎麼將「沒辦法」變成「有辦法」？

筆記05 確認對方與自己的關係

06

何時要面對現實？何時得移轉視線？

面臨不安的對應方式：寫出來

當所有事都變得重要，退回原點再想一次

筆記06 重新審視：對我來說，什麼事重要？

07

開口求助，對方感激你拿他當朋友

被拒絕是應該，絕不會比現在悲哀

筆記07 選擇解決對策，麻煩別人又何妨

第 2 章 把痛苦數字化、文字化，就不再痛了

08 替心情打分數，讓自己喘口氣

將痛苦「分數化」

筆記08 客觀地看待自己的痛苦

09

成功者重視過程，失敗者只看結果

你是過度檢討問題的完美主義者嗎？

不要只看結果就否定自己

筆記09 用多角度去看發生的事

10

經常反省但絕不後悔

後悔只會讓你充滿絕望

反省會帶你找到出口

筆記10 將「後悔」變成「反省」

11

安定的人生，其實是搖擺中取得平衡

將期待拉近現實的填溝法

微妙的搖擺之間，取得平衡

筆記11 創造「加分儲蓄」

12

會生氣才是人，但要學會處理

不隨便發洩負面情緒

但從來不生氣的人也不健康

筆記12 發現自己的情緒傾向

13

管理生氣的四個步驟

掌控生氣的四個重點

筆記13 預想最好的劇本及最壞的劇本

第3章 個性不會決定命運，是「一個人」心態導致

14

承認「自己做不到」，才會找到出路

確認現實、丟掉「可是」

接受「做不到的自己」

筆記14 整理問題

15

替問題找原因，不要找罪人

最賣力的人為什麼長揹黑鍋？

筆記15 了解並掌握現狀

16

現狀多半沒你想得那麼糟

痛苦大多是自找的

不要讓「想法」與「現實」發生錯亂

筆記16 磨合現狀與問題點(筆記14+15)

17

從「還有辦法」到「總會有辦法」

筆記17 客觀的摸索解決對策

18

你不是「一個人」，沒有誰是

找到那個帶來安心感的人

筆記18 將心思朝向正向

19

個性沒有好壞，只有活用

個性沒有「好」與「壞」

筆記19 分析自己的個性

20

安全感必須從不安中獲得

寧可做了，也不要後悔

不安的三個認知

只要跨出一步，就能重拾自信

## 《一個人的心情整理簿》

筆記 20 拋棄強烈不安情緒的練習

21 克服不安的暴露療法

筆記21 踏入現實的方法

第 4 章 我要心情好轉 五個方法

22 成為別人想幫助的人

筆記22 重新審視自己

23 我真的很行，就絕不謙虛

成功是因為有我，不是別人

筆記23 找到自己「完成的事」及「做得不錯的事」

24 顧慮誰誰誰的感受，是偷懶的藉口

在意他人的想法，其實是你沒行動的「藉口」

筆記24 小心自己過度的自制心

25 心事要對一個人、或很多的一個人說

心意相通的幸福感

筆記 25 擁有感恩的心

26 找一天，什麼事都不做

休息不該有罪惡感

筆記26 慰勞自己

轉換想法的二十六個內心開關

# 《一個人的心情整理簿》

## 精彩短评

1、台湾诚品购入。

# 《一個人的心情整理簿》

## 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)