

后浪出版公司

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

Arikawa Mayumi



感情の整理ができる女は、うまくいく

情绪整理力
量的

[日] 有川真由美 著
牛晓雨 译



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

鹭江出版社
LUJIANG PUBLISHING HOUSE

后浪出版公司

感情の整理ができる
女は、うまくいく

整理情绪的力量

[日] 有川真由美 著

牛晓雨 译

A r i k a w a M a y u m i



海峡出版发行集团 | 鹭江出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

LUJIANG PUBLISHING HOUSE

2016年·厦门

图书在版编目 (C I P) 数据

整理情绪的力量 / (日) 有川真由美著; 牛晓雨译. -- 厦门: 鹭江出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5459-1101-5

I. ①整… II. ①有… ②牛… III. ①女性-情绪-自我控制 IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 013478 号

著作权合同登记号

图字: 13-2016-016

KANJYO NO SEIRI GA DEKIRU HITO WA, UMAKU IKU

Copyright © 2011 by Mayumi ARIKAWA

First published in Japan in 2011 by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.
through Bardou-Chinese Media Agency

本书简体中文版由 PHP 研究所授权银杏树下 (北京) 图书有限责任公司出版。

ZHENGLI QINGXU DE LILIANG

整理情绪的力量

[日] 有川真由美 著

牛晓雨 译

出版发行: 海峡出版发行集团

鹭江出版社

地址: 厦门市湖明路 22 号

邮政编码: 361004

印刷: 北京嘉实印刷有限公司

地址: 北京市昌平区百善镇东沙屯村 466 号

邮政编码: 102206

开本: 889mm × 1194mm 1/32

印张: 7.5

字数: 150 千字

版次: 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

书号: 978-7-5459-1101-5

定价: 32.00 元

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-64010019

前 言

你是否有过无法整理好自己情绪的时候？

是否有过对自己的情绪无计可施，只能任其左右的时候？

“心情烦躁，做什么事都心不在焉。”

“生了一肚子气，听不进对方的意见。”

“提不起干劲来，没法好好工作。”

“焦虑万分，不能冷静地行动。”

.....

虽然心里明白要怎样做，可就是会被情绪牵着走，我能体会这种感觉。因为情绪不会撒谎，而且它拥有足以控制我们的巨大力量。

即便想要改变情绪，它也不是能轻易改变的。我们在失去理性的时候，甚至会连想调整情绪这件事都忘得一干二净，一味为情绪所累。因此，一旦落入消极情绪的沼泽，便无法轻易脱身，这种状况会三番五次地出现。

究竟应该怎么办呢？

人生能否过得顺遂，如果说全取决于情绪，或许也不算言重。决定我们人生的，不是在我们身上发生了什么，而是我们要用怎样的态度去接受它们。想要完全活出自我而顺着感情走，就会与现实或周遭的人产生摩擦。如果想要协调好自己与周围和现实的关系，就必须整理好自己的情绪。

那些人生顺利者的共同点是善于协调自己的情绪与现实之间的关系。对于自己的情绪，不要掺杂着情绪来整理，对现实就要以“啊，那又如何”这种云淡风轻的态度去面对。找到了避免消极情绪加深的方法，就不会被感情牵着鼻子走，进而可以向着自己的目标前进。

相反，那些人生十有八九不如意者的共同点是不懂得整理自己的情绪，无法妥善解决自己的情绪和现实间的矛盾，便无法继续前进。这些人可能拥有难得的能力和特质，却不能好好将其发挥出来，实在是很可惜。

我们认真地考虑“想要实现自己的目标”“提高生活质量”的时候，就必须整理好自己的消极情绪。整理情绪意味着维持本心，并保持心理健康的状态；因此，便不可放置情绪不管，而要靠自己的意志积极地推动对情绪的整理。

这算是一个小窍门。其实，学会与自己的情绪相处的方法可以说是人生中至关重要的技能，甚至比任何工作技能或成功学技巧都重要。整理情绪的不同方式会改变我们工作、与人相处的模式以及生活方式。

为自己的消极情绪所困，任其左右的人生，和把自己的情

绪整理好，收获喜悦、快乐、幸福的人生，你要选择哪一种呢？

这本书会告诉大家整理情绪的重要性。在所有情绪之中，“愤怒”可能是最难整理的一种。我们会从“生气”开始，从它会给我们造成多大损失说起。

有川真由美

2011年10月

目 录

前 言.....	1
第1章 不生气的理由.....	1
生气的时间成本	3
生气的体能成本	5
生气时会失去判断力	7
生气阻碍沟通	9
易怒的人给他人的坏印象	11
生气时无法认清事实	13
受害者心态不可有	15
再生气也无法改变他人	17
愤怒之下隐藏着其他情绪	19
不受愤怒困扰的人	21
转换愤怒的能量	23

痛快地倾吐情绪	25
缺乏信赖关系，生气毫无用处	27
责备女性前要知道的事	29
责备男性前要知道的事	31
愤怒的男女之别	33
整理愤怒	35

第2章 整理情绪的12个关键 37

握住情绪马车的缰绳	39
以情绪更新法改善现状	41
积极行动转移注意力	43
积极言语消除烦躁情绪	45
转变思考方式以更新情绪	47
专心考虑该怎样做	49
问题与情绪分开思考	51
少一些好恶标准	53
太无私的人无法整理情绪	55
独处以整理情绪	58
不执着于自己没有之物	60
相信人可以改变	62

第3章 不烦躁的理由…………… 65

烦躁的人给自己制造障碍 67

烦躁的人给他人的坏印象 69

烦躁的人难获幸福 71

一味被动会让人烦躁 73

老好人的误区 75

贪心无益 77

用幽默和笑容击退烦躁 79

找到烦躁的原因 81

不拘泥于小事 83

过度苛求也会导致烦躁 85

不为不必要的信息困扰 87

认真做准备 89

练出不易烦躁的状态 91

不受他人的烦躁情绪影响 93

整理烦躁 95

第4章 不被孤独和悲伤击垮的理由…………… 97

孤独从何而来 99

感到孤独后的反应 101

感到孤独的原因 103

享受独来独往的乐趣 105

- 两个人的孤独更可怕 107
- 自我牺牲的爱和占有欲强烈的爱 109
- 人本孤独 111
- 孤独的创造力 113
- 整理孤独 115
- 每一个人都会悲伤 118
- 悲伤背后更多的是喜悦 120
- 悲喜交织，苦乐相伴 122
- 让辛苦变甜的方法 124
- 与压力为友 126
- 悲伤之中的感恩之心 128
- 有他人的帮助，才能跨越悲伤 130
- 给内心排毒 132
- 避免徒增不必要的悲伤 134
- 整理悲伤 136

第5章 不被阴暗情绪侵蚀的理由……………139

- 怨恨是最可怕的情绪 141
- 不被报复牵着鼻子走 143
- 整理怨恨之前要做的事 145
- 整理怨恨 147
- 拒绝攀比 149

嫉妒会因连带感而变大	151
受人嫉妒时的应对之道	153
吃醋源于自私	155
两性的嫉妒温差	157
整理嫉妒（普通篇）	159
整理嫉妒（恋爱篇）	162
应对自我厌恶	164
不要期待过高	166
不拿自卑当借口	168
从不断失败中学习	170
信心有多强，可能性就有多大	172
体现价值的环境由自己创造	174
整理自我厌恶	176

第6章 不失去内心张力的理由……………179

应对无力感	181
工作上的干劲只能靠自己激发	183
守旧会为消极情绪加码	185
怎样走出瓶颈期	187
越忙碌越爱拖延	189
多一些喜欢，就多一些干劲	191
整理拖延症	193

为了未来，不要否定过去	195
不重复同样的错误	197
应对负罪情绪	199
应对纠结情绪	201
以感恩与学习代替悔意	203
整理后悔	205
不安背后的恐惧	207
让梦想变为现实的法则	209
利用不安情绪	211
切忌焦虑	213
太敏感会导致不安	215
让一切顺其自然	217
整理不安	219
后 记	221
出版后记	223

第1章

不生气的
理由

生气的时间成本

◀• 不要把时间花在生气对象身上 •▶

说到“生气”这件事，我不由想到，现在暴躁易怒的人不知为何越来越多了。

爱生气的人在人生中太吃亏。第一个原因是，生气只是在浪费时间而已。因为生气会使时间白白流失，还会让自己感到痛苦。

假设你被上司用侮辱性的话骂得狗血淋头，因此满心怨气，此后就连看到上司的脸都觉得很烦。之后，上司交给你一件工作时，你会不由得显露出一不情愿的态度问：“咦，这个现在就要吗？”你不光在公司时火冒三丈，回到家后还会暴饮暴食，此时，你又回想起上司的其他不好：“说起来，他之前也……”于是又给怒气火上浇油了。这样的状态简直是对自己的二重和三重折磨。

“真讨厌，明天都不想去上班了……”

带着这样的怒气过日子一定很累吧。不过，在事情变成这

样的过程中，希望你一定要注意到一件事，那就是自己再怎么生气也不会因此拿到一分钱，而此时那个上司却不痛不痒。他不会有一丝丝的罪恶感，说不定这时候正在家里看着综艺节目捧腹大笑，或者正在小酒馆里聊着闲天。只有你自己一个人怒火冲天，为此痛苦着，不觉得这样很傻吗？

可是，这些并不是自己的问题，而是对方的问题。

不要再把更多的时间花在对方身上了。有时间去生气，还不如去看看有意思的电视节目，或者和好朋友一起聊聊恋爱的话题，开心地笑一笑。不要再思考对方的事情了，一分一秒都不要去想，这样不是更好吗？

我们每一个人都希望竭尽全力用最快乐的心情度过每一天，拥有最幸福的日子。而我们在生气的时候，感受到幸福的能力会消失。

如果你希望珍惜有限的时间，就一定要驱散无意义的愤怒情绪。如果你感到自己又要回想起过去的不开心，此时可以轻声提醒自己“生气就输了”。

会输些什么？当然是输掉你自己的人生。

生气的体能成本

◀• 愤怒是破坏性能量，喜悦是创造性能量 •▶

生气会让人吃亏的第二个原因是，这种情绪会白白浪费你的能量。

如果无法整理好负面情绪，能量就会被消耗在消极方面。人一生气就会消耗能量，每一个人或许都对此有所体会：如果勃然大怒，与对方争吵起来，最后就会搞得自己疲惫不已；如果咬咬牙努力忍住，也会被一股说不出的疲惫感侵袭。

若是一直无法整理好愤怒的情绪，能量就会一直消耗下去。

“愤怒”这种负面情绪，是破坏性能量。如果所有事都能如自己希望的那样发展，那么也就不会有生气这回事了，但生活中有太多无可奈何的事情，因此也就有了愤怒。

愤怒爆发后，如果这些爆发出的能量发泄到别人身上，就会伤害对方。这世上的绝大部分大事件都是愤怒导致的，愤怒甚至会引发战争。如此看来，愤怒实在是可怕。

而比这些更糟糕的是，愤怒的能量甚至会侵蚀自身。怀着