

[日] 和田秀树 / 著
蔡晓智 / 译

日本自我心理学研究第一人 · 用情绪智慧激活人生90%潜能



超图解心情调节术

别让坏情绪, 赶走好运气

不生气, 不抱怨, 不失控,
不要喂养坏脾气。



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



超图解心情调节术

别让坏情绪,赶走好运气

[日] 和田秀树 / 著
蔡晓智 / 译

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

别让坏情绪,赶走好运气:超图解心情调节术 /
(日)和田秀树著;蔡晓智译.——北京:北京联合出版
公司,2017.8

ISBN 978-7-5596-0708-9

I. ①别… II. ①和… ②蔡… III. ①情绪—自我控
制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第170663号

著作权合同登记 图字:01-2017-4913号

感情的にならない気持ちの整理術 ハンディ版 和田秀樹

"KANZYOUTEKI NI NARANAI KIMOCCHI NO SEIRIZYUTSU Handy Version"

Copyright © 2016 by Wada Hideki

Illustrations by Azusa Inobe, Jun Satou (ASLAN Editorial Studio)

Cartoons by Yoko Youko

Original Japanese edition published by Discover 21, Inc., Tokyo, Japan

Simplified Chinese edition is published by arrangement with Discover 21, Inc.

别让坏情绪,赶走好运气:超图解心情调节术

项目策划 紫图图书 ZITQ®
丛书主编 黄利 监制 万夏
著 者 [日]和田秀树
译 者 蔡晓智
责任编辑 咎亚会 夏应鹏
特约编辑 徐玲玲 徐 昕
版权支持 王秀荣
装帧设计 紫图图书 ZITQ®

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

联城印刷(北京)有限公司印刷 新华书店经销

70千字 787毫米×1092毫米 1/32 7印张

2017年8月第1版 2017年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-0708-9

定价:49.90元

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

纠错热线:010-64360026-103





你是不是只在意“别人会怎么想”



不知为什么，她总会任身边的人摆布，一直配合迁就对方，自己的事总是往后推。

这本漫画中登场的“她”这样的人都有着一些共同点。

总是想着“不想被排挤”“不想被人讨厌”，所以就会对身边的人察言观色。

对别人察言观色，太在意别人会怎么看自己，就会经常背叛自己的感情，结果就是总会让自己不高兴。

其实，最重要的还是忠于自己的感情，有时可以果断拒绝身边人的要求。

焦虑烦躁的原因在自己？



山田这个家伙迟到了啊！

对不起啊，让你久等了。

我们走吧！



喂！让人等这么久不应该是这个态度吧！



山田这个家伙根本不懂礼仪！



嗯……

不过迟到了两分钟而已，我就不会那么生气啊！



什么？

两分钟啊！



等人时焦虑烦躁，也许是你自己的原因！

什么？你说原因在我是什么意思？！



认识到自己“性格的不足”



他总会因为别人的行为焦虑烦躁，想发牢骚——是不是因为他认定只有自己的“常识”才是正确的？

任何人的性格都有不足之处。例如有人对时间特别敏感，别人迟到一点点，他就会非常在意，马上焦虑烦躁。

也就是说，烦躁真正的原因也许在自己。

所以，重要的是认识到自己性格的不足。

如果一个人能认识到自己性格的不足，就不会执拗于自己的“常识”，也就不会总是责难他人，便可以避免不快发生。

落入
『希望别人懂我』
症候群的圈套

哇，
今天去
游乐场约会！

蹦蹦跳跳

哇

真开心！

哇，好开心！

对不起！

你可真没用！

昨天

没用

哇，
这个看起来
很好吃！

不说话

不说话

为什么啊？

勃然大怒

本来以为
至少你会
理解我！

我很失望

气呼呼

都一样！
所有人
都一样！

啊？

啊？

咚！
我回去了！

我们不知道别人内心的想法是很正常的



在游乐场突然火冒三丈的他，到底是怎么了？

这是他的心声：

“昨天我在公司被领导训斥了，很不高兴。她应该体察到我的不高兴，好言安慰才对。”

而实际情况是女朋友非常困惑。

不需要用任何语言表达，自己的想法就能让对方心领神会，亲密的人之间就该如此——这种想法是很幼稚任性的。

因为自己的幼稚任性迁怒他人是毫无道理的，一个人内心的真实想法是他人难以理解的，明白这一点是让自己高兴起来的第一步。

你有没有
因胜负而忽喜
忽悲？



我以「胜负」
去看世上的一切。



我读的是A大学，他
读的是B大学，以前
明明是我赢的……

那个超一流的
企业？！

这次为什么输了……

比较心过重，就容易忽喜忽悲



任何时候都要和别人比较一番，分出高下，并因此忽喜忽悲——这样的人你身边应该也有吧。

一个人如果养成了以胜负判断一切的习惯，输的时候当然就会不高兴；而赢的时候也想着要一直赢，但这是不可能的，所以，这样的人总是无法摆脱精神压力。

最终结果就是无法摆脱内心的不快。

请不要被世俗的胜负标准束缚。

幸福的基准是由自己决定的。不要以胜负来左右自己的立场和行为，这样就能让自己远离不快。

◆ 序

你有没有觉得最近控制不了情绪、不高兴的人越来越多了？

到处都是讲解“调整情绪”“控制情绪”“不要情绪化”等技巧的书籍和讲座，这就是证据。

这些书籍和讲座会让人觉得当情绪不好时，应该努力让自己像修行的僧侣一样心如止水。

说实话，我自己就是一个很情绪化的人，性子很急，会因一点小事而焦躁。虽然我确实容易情绪化，但我觉得自己很少会被情绪控制而犯错。

我有几个控制情绪的秘诀：

第一个，认识到“自己比别人性子急”，承认自己性格的不足，就可以制怒。

第二个，不认为自己的想法就是绝对真理，承认其他的可能性，不过分执拗于对错就不会有精神压力。

第三个，重视结果，只要最后对自己有益即可。这样考虑的话，就不会抗拒偶尔向人低头服输。

如上所述，人有时会不高兴很正常，重要的不是让自己没有情绪，而是要确保自己不被情绪所左右。

如果可以的话，最好让高兴的时间比不高兴的时间多一些。

一直闷闷不乐会让人免疫力下降，很容易生病。相反，如果保持心情舒畅免疫力则会提升，你便可以健健康康地生活。

所以，我在本书中除了讲到很多如何消除不快和精神压力的技巧，也谈了不少怎样让人高兴的技巧。你现在可以马上把这些技巧付诸实践，而不是推到明天。

之前，我从精神科医生的角度在几本著作中提出了“如何不受情绪左右，让人际交往和工作顺利”的方法。在本书中，我将这些方法的精华用丰富的图解清楚易懂地做了归纳。我很自信，这本书应该可以称得上是和田式心情调节术的“最佳版本”。

我想读者在阅读本书时应该可以亲身体会到自己情绪的积极变化。

希望本书对你拉开快乐人生的帷幕会有所帮助！

和田秀树

◆ 目录

第①章 心理和大脑的机能

我们不得不了解的的心理和大脑的10项机能

- 1 不能掌控情绪的人，也无法掌控自己的人生 ·4·
 - 2 不要被情绪左右，而要让它为己所用 ·7·
 - 3 控制不了情绪的人满脸写着“不高兴” ·10·
 - 4 情感需求得不到满足的人容易生气 ·13·
 - 5 委屈自己讨好别人的人快乐不起来 ·17·
 - 6 如果你一直情绪低落，要警惕是否陷入了自责的泥潭 ·21·
 - 7 担心也许只是因为你想多了 ·25·
 - 8 负面情绪会反弹回自己身上 ·28·
 - 9 为什么费力不讨好的工作总是落到自己的头上 ·32·
 - 10 悲观的人会认为“答案只有一个” ·36·
- 心情调整练习 ① ·40·

第②章 摆脱感情用事的思考术

杜绝感情用事，回归理智思考的8个诀窍

- 1 首先要意识到自己的性格有不足之处 ·46·
 - 2 抛开完美主义，门槛设定在“合适的高度” ·49·
 - 3 要有勇气说“NO” ·52·
 - 4 给自己设定“奖励” ·56·
 - 5 想要开开心心过生活，最重要的就是爱自己 ·60·
 - 6 给自己施魔法，养成每天表扬自己的习惯 ·63·
 - 7 永远相信“明天的自己会更进一步” ·67·
 - 8 多建立几根支撑自己的支柱 ·70·
- 心情调整练习 ② ·73·

第③章 决不能这么做！——这是会增加压力的行为和思维方式

改变精神压力过大而导致情绪低落的7个方针

- 1 即使有负面情绪，也不要马上说出来 ·98·
- 2 负面情绪容易传染，尤其要远离毁谤、造谣 ·102·
- 3 简化朋友圈，别被社交网络工具绑架 ·106·
- 4 养成向周围人求助的习惯，心情好了，事也成了 ·109·

- 5 抛开“希望对方懂你”的一厢情愿 ·113·
- 6 不要把“胜负”看作唯一的判断标准 ·117·
- 7 距离感会让你的人际关系保持良好 ·120·
- 心情调整练习 ③ ·123·

第4章 让自己每天都快乐

每一天都快乐度过的9种技巧

- 1 过去和别人无法改变 ·130·
- 2 让微笑成为习惯，快乐也会成为习惯 ·134·
- 3 即使自己没有错，先道歉也没什么 ·137·
- 4 从喜欢的事开始做，心情自然愉快 ·141·
- 5 充分的休息可以使工作和人际交往更顺畅 ·145·
- 6 这一天能否开心度过，取决于早上的时间 ·148·
- 7 想要心情好起来，就妥善覆盖不好的情绪吧 ·152·
- 8 做才是得到，让身体和心态都积极向上 ·155·
- 9 和快乐的人在一起，会给你带来幸运 ·159·
- 心情调整练习 ④ ·162·