



あなたの心は必ず復活する

即便是一个人，也要活得像一支队伍，
对着自己的心灵招兵买马，
不气馁，有召唤，爱自由。

情绪
整理术

好
起
来

世
は
月

一
个
人



〔日〕桥本翔太 著
安可 译

北京日报报业集团
同心出版社

一个人

也能

好起来

情绪
整理术

あなたの心は必ず復活する

【日】桥本翔太 著
安可 译



北京日报报业集团
同心出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

一个人也能好起来 / (日) 桥本翔太著; 安可译.
—北京: 同心出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5477-1505-5

I. ①—… II. ①桥… ②安… 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 (2015) 第 068311 号

版权登记号: 01-2015-1827

DAIJOBU, ANATA NO KOKORO WA KANARAZU FUKKATSU SURU © 2014
Shota Hashimoto
Edited by CHUKEI PUBLISHING
Original Japanese edition published by KADOKAWA CORPORATION
Simplified Chinese Character rights arranged with KADOKAWA CORPORATION
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.
<http://cn.pianosh.com>

一个人也能好起来

出 版: 同心出版社
地 址: 北京市东城区东单三条 8-16 号东方广场东配楼四层
邮 编: 100005
发 行: (010) 65255876
总 编 室: (010) 65252135-8043
网 址: <http://www.beijingtongxin.com>
印 刷: 东莞市信誉印刷有限公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2015 年 5 月第 1 版
2015 年 5 月第 1 次印刷
开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32
印 张: 7
字 数: 168 千字
定 价: 32.80 元

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

即便是一个人，也要活得像一支队伍，对着自己的心灵招兵买马，不气馁，有召唤，爱自由。

能战胜内心的人，比攻陷一座城市的人更为坚强。

——《圣经》

10 年研究，1000 万人印证！ 风靡日本的情绪整理术！

■《读卖新闻》

这些真实而有力的故事，以及因而形成的情绪构成要素，让我们找到了汲取内心能量的方法。这本书非常值得一读，并且是无价的人生指南。

■《产经新闻》

在这本非凡的著作里，一位日本优秀的心理学家和我们分享了他面临人生困境时帮助他重建个人内心能量智慧。翔太的情绪疗愈法是十分强大的工具，可使我们的情绪在工作上 and 生活中都时时为我们服务，而不是阻挠我们。

■美国著名心理学专家 安东尼·罗宾斯

成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。

National emotional healing method

■国际情绪研究协会主席 罗伯特·所罗门

真正的幸福来自完整的情绪。

■《朝日新闻》

如果你想让你的生活变得更加美好，就看这本书吧。你的心平和，是你身体和内心的精神力量！翔太的情绪疗愈法、营养学疗愈法、音乐疗愈法十分强大，给了我们一次整理自己内心的机会。

■日本广播协会(NHK)

《一个人也能好起来》是一本强大的心灵疗愈书。在这个高速发展的经济社会，你的内心需要释放很多的负面能量，这本书可以让你找到心灵栖息的地方，给你积极向上的力量，让你的情绪、欲望和冲动，都调整到恰到好处。

引言

一个人也能好起来

谁都有过“最近什么都不想干”“不知道为什么总是觉得难受、焦躁”“不想离开床上”“不愿意动”的情绪。遇到这种情况，心情难免会郁结痛苦，身体也会出现乏困或沉重的感觉。偶尔还会伤心落泪，或者胸闷不已，甚至因为一点鸡毛蒜皮的小事也会怒火中烧，厌烦一切。你会感觉身体和内心里的力量都被抽空，没有半点力量……

在这种状态下，你不仅会丧失干劲，连出门的气力也会失去。甚至有的时候，一个冲动之下，想永远地消失。

我小的时候，因为家庭环境问题，以及在学校经常被欺凌，我的体质变得很虚弱，而且还患上了被国家指定为特殊疾病的病症。当时，我过得一直很痛苦。

升到小学以后，我对人的“内心”有了很大的兴趣。大学的时候，我主修音乐教育学，研究生攻读心理学专业。随后，我成了一名心理顾问，为很多人做心理方面的咨询。而且，通过自己的努力，我还成了一名音乐疗法

师。我创作了一些钢琴作品，用音乐引导病人，使人的内心恢复到更好的状态。通过这些活动，我更加确信了一点：人的内心是有“能量”的。

所有的不安、悲伤、焦躁、痛苦、无力都是因为内心能量枯竭所致。缺失让内心健康有活力所需的“内心能量”，就会呈现出颓废、萎靡的状态。

面对同等繁琐的事情，有的人可以心平气和地处理，有的人则会陷入低落的情绪中难以自拔。而且，有些人小时候或年轻的时候很容易从消沉的情绪中恢复过来，现在却频频受到不安情绪的困扰。还有一些人拼命学习，企图改变自己，练就一颗强大的内心，但在残酷的现实面前，只能为软弱不安的自己感到悲哀。

即使是同样的人，经历同样的事，其内心状态也会因岁月变迁有所差异。他们应对事情的心境与“内心能量”残留的多少密切相关。

只要拥有“内心能量”，任何原因引起的痛苦、焦躁、无力感都可以克服。内心能量得以恢复后，人就能从不安、悲伤、无力感等负面情绪中解放出来。只要视野变得开阔，眼前的问题就能迎刃而解。

如果出现问题后，没有解决的欲望或是什么都不想做的的话，那是因为你的内心能量不够！

读了这本书以后，你的不安、悲伤、怒气、无力感都能被治愈，你会真实感受到内心能量在逐步恢复。你的心情放晴了，阻碍你人生的高墙看起来也会矮一大截。到时候你就会想，“人生竟然还有这么舒适的过法。”没错！这一切都取决于你的“内心能量”。

事实上，内心能量不足时，越是用正面思考法、自我分析、过去分析、心理学方法重塑自己，越会让内心能量陷入负数的窘境之中。

内心能量为负数的时候，即使学习很多与心灵有关的知识来让自己变得元气满满，也无法真正从痛苦的状态中解救自己。于是，我们开始责备一事无成的自己，并因此丧失了自信，掉入更加痛苦、悲伤的深渊。

东日本大地震时，“内心能量”枯竭的人比比皆是。我就是其中之一。

我是日本福岛县人，东日本大地震给了我很大的打击。不间断的报道、亲朋好友的安全、发电所的状况、连续的余震、风评受损……前所未有的困境让我首次感受到了无比强烈的悲伤，内心能量已经消耗殆尽。我所信仰的“人生观与价值观”几乎瞬间被瓦解一空，而且面对不堪一击的人际关系和看不见的将来，我竟然连爬起来的能力都没有了。

我学过心理学，并且以心理治疗专家的身份活动了很长时间，可是在这样的环境中，我居然会产生巨大的无力感。而且，不知为何，即使我像以往

一样分析内心、分析自己，也无法回到快乐的从前。我丧失了自信，在悲伤情绪中无法自拔，内心无以言表的不安与悲痛日渐恶化，丝毫不见好转。那是一种内心能量完全枯竭的状态。

现在的我已经明白了原因。恢复内心能量需要特殊的身心调节方法。当时我都没意识到这个问题。

东日本大地震是我改变的一个契机。与家庭、父母、孩子、丈夫、朋友、上司之间的人际关系，恋爱的烦恼，工作或金钱的问题……只要活着，就会遇到很多消耗内心能量的事情。每每遇到内心能量枯竭的时候，我们就会变得不愿意从床上爬起来、不想动……“内心能量”一旦衰竭，人就像陷入了泥沼一样，难以从痛苦与不安中拔出，这时，负面情绪会趁机占领我们身体的每一个细胞。

所有负面情绪的根源往往都是“不安”。伤心、生气、忌恨、嫉妒、不自信，都是不安所致。痛苦的时候，注定要与内心的自己苦战，“不安是什么？到底要怎样面对不安？”针对这一问题，很多人用以往所学的内心疗法并无效果，反而会让悲伤转化为绝望。就在这时，我终于发现了一个令我吃惊的方法。这是一种和我在研究生时期所学的传统心理疗法所不同的方法论。

我注意到许多人之所以无法恢复元气，是因为他们和我有着一样的误解。

读了这本书以后，你的不安、悲伤、怒气、无力感都能被治愈，你会真实感受到内心能量在逐步恢复。你的心情放晴了，阻碍你人生的高墙看起来也会矮一大截。到时候你就会想，“人生竟然还有这么舒适的过法。”没错！这一切都取决于你的“内心能量”。

事实上，内心能量不足时，越是用正面思考法、自我分析、过去分析、心理学方法重塑自己，越会让内心能量陷入负数的窘境之中。

内心能量为负数的时候，即使学习很多与心灵有关的知识来让自己变得元气满满，也无法真正从痛苦的状态中解救自己。于是，我们开始责备一事无成的自己，并因此丧失了自信，掉入更加痛苦、悲伤的深渊。

东日本大地震时，“内心能量”枯竭的人比比皆是。我就是其中之一。

我是日本福岛县人，东日本大地震给了我很大的打击。不间断的报道、亲朋好友的安全、发电所的状况、连续的余震、风评受损……前所未有的困境让我首次感受到了无比强烈的悲伤，内心能量已经消耗殆尽。我所信仰的“人生观与价值观”几乎瞬间被瓦解一空，而且面对不堪一击的人际关系和看不见的将来，我竟然连爬起来的能力都没有了。

我学过心理学，并且以心理治疗专家的身份活动了很长时间，可是在这样的环境中，我居然会产生巨大的无力感。而且，不知为何，即使我像以往

为了镇压负面情绪之源——“不安”，恢复内心能量，需要用下面三个新的观点来解决。

- a. 人都有消除不掉的不安
- b. 不安的时候，只要靠近它，就能恢复平静
- c. 内心能量受食物与身体营养状态的影响

第1章也会讲到，人都具备“元认知”的能力，可以客观看待自己。正因为如此，人才会有无止境的不安。只要了解这一原理，就能找到真正应对不安的方法。改变应对方法，枯竭的内心能量就可以逐步恢复。

一旦知道人有无尽的不安，你可能会觉得担心。没有关系。这本书会教你正确理解人与不安的关系和原理，帮你重新审视应对“不安”的方法。你会重新恢复内心能量，不安终会消散，你会获得一颗宁静的心灵。

人的内心都有自然治愈的能力。身体受了重伤后会自然愈合，骨折以后骨头也能再度痊愈，内心也是一样。任何人都有让内心恢复的能力。无论现在的你处于多么痛苦的状态，哪怕你已经脆弱到动不了，那也没关系。你的内心，一定可以恢复。

我所说的并不是等待时间帮我们解决问题。

只要做到提高内心自然治愈能力、并且不妨碍自己提高内心的自然治愈能力，就能尽早从苦痛的状态中解脱出来。内心的自然治愈能力原本就不高，如果再加以阻碍的话，恢复起来会更加漫长。

很多人明白身体有自然治愈能力，却不知道心灵也具备这项能力。因为大多数人，包括我自己都不相信自己的内心拥有自然治愈能力这种东西。想要恢复内心的时候，只会考虑该做些什么。

讽刺的是，为了让自己从痛苦的境遇中解脱所做的努力，反而会影响内心的自然治愈能力，妨碍内心的恢复。好不容易结出的血痂，被自己活生生地揭了下来，伤疤只会越来越深。

不打扰内心的自然治愈能力也是内心能量得以恢复的一大重要条件。任何人都不可能知道自己什么时候会遇到沉痛的悲伤或负面情感的袭击，我也一样。但是只要明白它们背后“不安”的真面目是什么，找到应对方法，负面情绪就不足为惧。

如何让内心得到真正意义上的恢复，如何让自己走上更加舒服快乐的人生？我会用我从深切悲伤和巨大不安中走出来的经验来告诉你答案。

桥本翔太

Contents

引言 一个人也能好起来

chapter 1

你的内心远比你想象中强大

如果没有人安慰我，一个人也能好起来	003
元认知：像别人一样看待自己	005
不安是一种生命呈现形式，不要试图强行压制	009
那些让你恐惧的事一定会让你慢慢强大	011
谁的人生不迷茫？	013
为什么会产生“想死”的情绪？	016
大脑的欺骗 1：被追加的坏情绪	019
大脑的欺骗 2：紊乱的机能	023

chapter 2

忐忑：如何管理我们的情绪和生活？

“做不到的事情”先放一放	027
不逃避，不厌弃，不自溺	030
拥抱内心那头小怪兽	034
如果生活没有眼泪，那该多乏味啊！	037

不安的力量	041
除了梦想，人生还有更重要的事	044
那些你受过的伤，为什么放不下？	047
心塞，怎么破？	050

chapter
3

不要在不好的事情上寻找意义

生活有时是一出反转剧	057
为什么有人总容易受伤，有人却一直百毒不侵？	061
专注当下，由是安详	066
别让过去老是重复折磨你	071
不要在不好的事情上寻找意义	074
我还是我，变化的只是内心的能量	076
恢复内心能量可以解决 90% 以上的心理问题	080
不要干涉内心的自愈能力	084
思考的艺术：比“什么都不想要”更难的事	087
选择的艺术：用行动拯救内心的能量场	092
不要成为你讨厌的那种人	096
放过别人，也是放过自己	101
感谢现在还没有的东西	104

Contents

办法总比问题多：如何破解那些令人不安的问题？	108
“与父母沟通困难”怎么办？	110
“被孩子问题困扰”怎么办？	114
“怒气无法消失”怎么办？	117
一生气，你就输了	119

chapter 4

把灵魂和身体都喂得好好的

对自己最好的爱，是成为更好的人	125
你要活得比你的身体久	129
身体与内心对话：血糖值与情绪	133
你的身体反映出你的修养	136
戒掉糖分	141
给你的身体充充“铁”	143
你的卡路里充足吗？	146
30岁后，你必需的身体辅助品	149
把灵魂和身体都喂得好好的	152
你具备很多才能，只是内心能量不足	155
为什么比别人更容易“缺油”？	157