



[日] 翡翠小太郎 著

高怀冰 译



坏事 ≠ 坏情绪



别让眼前的坏事 赶走未来的好事



心情好了，运气来了



掌控情绪才能掌控未来

{ 畅销百万册的 }
“一秒改变情绪法”



江苏凤凰科学技术出版社

非外借

[日] 翡翠小太郎 著
高怀冰 译

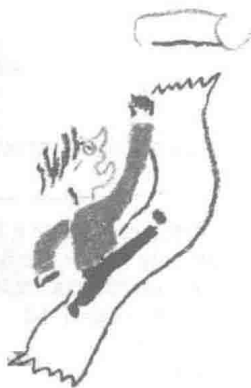


别让眼前的坏事

赶走未来的好事

坏事 ≠ 坏情绪

心情好了，运气来了



别让眼前的坏事赶走未来的好事 / (日) 翡翠小太郎
著; 高怀冰译. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社,
2018.7

ISBN 978-7-5537-9161-6

I. ①别… II. ①翡… ②高… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 080206 号

あなたの人生がつまらないと思うのなら、それはあなた自身がつまらなくして
いるんだぜ。By ひすいこたろう

“ANATA NO JINNSEI GA TSUMARANAI TO OMOUN NARA, SORE WA ANATA
JISHIN GA TSUMARANAKU SHITEIRUNDA ZE” by Kotaro Hisui

Copyright © 2015 by Kotaro Hisui

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

Simplified Chinese translation rights ©2018 Phoenix-HanZhang Publishing and Media
(Tianjin)Co.,Ltd. by arrangement with Discover 21, Inc. through ERIC YANG AGENCY

别让眼前的坏事赶走未来的好事

著 者 [日] 翡翠小太郎

译 者 高怀冰

责任编辑 倪 敏

责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

印 刷 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

开 本 787mm × 1 092mm 1/32

印 张 8

字 数 159 000

版 次 2018年7月第1版

印 次 2018年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-9161-6

定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

没有事实，只有诠释。

——弗里德里希·威廉·尼采

引子

以前，我们的祖先在仰望星空时：

“快看快看，这颗星星和那颗星星连在一起，看起来就像头狮子。”

祖先兴奋地取名为“狮子座”。

“那颗和那颗连在一起看，绝对是蝎子！”

使祖先激动的就是“天蝎座”。

“那是头发吧？”

“欸，头发？”

祖先带着稍许开心，取名为“头发座”。（笑）

星星只存在于远方。但是，运用丰富的想象力，祖先在夜空发现这些形状，信手拈来词汇为繁星命名，并据此发掘故事，则形成了星座的历史。

人生也是如此。现实只是摆在那里而已。

如何把枯燥无味的现实变得妙趣横生，这一切依靠于你的“视角”。

问题本身都不是问题，我们怎么去看待它们才是真正的问题所在。而看待问题的方式，我们是可以随意切换的。

这本书，汇总了许多能让你的枯燥生活焕然一新的视角。

欢迎来到翡翠^①世界。



① 作者名为翡翠小太郎。

目录

绪言

1 不小心损坏了自己的心爱之物，伤心欲绝啊！	10
------------------------------	----

第1章 “大失所望”时

2 自己身边，没有发生任何趣事。如何才能过上有趣的人生？ ...	18
3 把心仪很久的衣服买来了，却不适合自己，心都碎了。	21
4 去了期盼很久的餐厅，结果，对方临时休业。这也太倒霉了吧！	24
5 没人记得自己的生日，真想大哭一场。	27
6 错过了非坐不可的电车，整个人都不好了。	30
7 被好友挖墙脚了，简直生不如死啊！	33
8 掉头发掉得快成秃头了，太悲催了。	36
9 刚买的心爱茶杯，还没用就碎了。	39
10 周围人不断地问：“你最近是不是长胖了？”	42
11 你想与子偕老，恋人却说：“其实我没那么喜欢你。”	45
12 人生，突然跌入谷底（DONZOKO）。	49
13 但是，现在感觉自己还是身处谷底啊！	52
14 亲人去世了，痛不欲生。	55
15 一到下雨天，情绪就莫名低落。	58

第2章 “焦躁不安”时

16 结婚多年，每天相看两厌，生活还有转机吗？	67
17 喋喋不休的父母或老师，真是让人受够了。	70
18 身边的人喜欢抱怨，口头禅是“真吃力”“真麻烦”	74
19 时间总是不够用。怎么办？	77
20 我讨厌所有的同事！我是不是疯了？	80
21 孩子总不听话，啊，我快气炸了！	83
22 总被妻子抱怨喷嚏声太响了.....	86
23 就想发牢骚，就是不想上进！该怎么办？	89
24 下属做事完全不让人省心。真是满头包啊！	92
25 总觉得自己才是对的，别人都错了。	95
26 极度讨厌上司，每天怀着上坟的心情去上班。	98
27 忍受不了一丝丝饥饿感！怎么办？	101
28 减肥，屡战屡败，太痛苦了！	104
29 总是遇人不淑。那个完美的人在哪儿？	107
30 讨厌打扫厕所。能不能不做这件事？	110
31 排队时总会莫名其妙地站在最慢的队伍里。有解决办法吗？ ...	113

第3章“大受打击”时

32 总是碰到让人措手不及的意外。	120
33 刮胡子时，不小心割伤了鼻头，血流不止。	123
34 钱包丢了。伤心！	126
35 路上有一块钱！捡还是不捡？	130
36 在日式小酒馆，自己的鞋被人穿走了！	133
37 正在上厕所，发现厕纸没了！	136
38 家门口出现好多死虫子。也太恶心的吧！	139
39 因为惊恐在众人面前大便失禁，羞愧到想自尽！	142
40 路痴的烦恼：总是走错路，还经常绕远路。	145
41 总是事与愿违，真是受够了！	148

第4章“暗自神伤”时

42 总觉得自己“已经 XX 岁了，上年纪了啊！”	155
43 工作一直不温不火，真是烦透了！	158
44 超级讨厌笨手笨脚的自己。怎么自我开解？	162
45 极度恐惧失败，甚至因此严重失眠。	165
46 想实现梦想，却完全没头绪，该从哪里开始？	168
47 但是，还是不知道该怎么实现梦想！	172
48 做事三分钟热度，做啥都没耐性。	175
49 经常为了一件小事愁眉苦脸。	178
50 总是忍不住去想不开心的往事。	181
51 好怕别人不喜欢自己，该怎么办啊？	184
52 无法与他人意见一致，好痛苦啊！	187
53 总是忍不住在意别人的目光。	190
54 周围人都成双成对，只有自己“单”着，不开心。	193
55 无论如何都无法原谅父母。	196
56 就算把父母想成反面教材，都做不到啊！	199
57 人为什么活着？	202
58 消极、颓废，很讨厌自己这样却无法改变。	205
59 总觉得“最近都没什么好事”。	208
60 工作的意义究竟是什么？	211

61 老实说，梦想是不可能实现的吧！	214
62 明明努力学习，却觉得自己毫无长进。	221
63 一无是处的人，配活在这世上吗？	224
64 已经很努力了，可世界依旧如此。那努力还有什么意义？ ...	227
65 对着夕阳，觉得孤单又寂寞。	230
66 一边嫉妒别人，一边因此内疚，快崩溃了！	233
67 人生难道不是一直都艰辛而痛苦吗？	236
68 面对病痛，怎样才能重燃斗志？	239
69 毫无安全感地活着，很痛苦！	242
70 两只狼在搏斗。一只代表“恐惧”“嫉妒”，一只代表“喜悦”“希望”。哪只会获胜呢？	245
The Last Message	248
后记：关于“蛇”的解释	250

[日] 翡翠小太郎 著
高怀冰 译

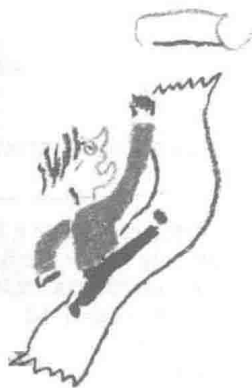


别让眼前的坏事

赶走未来的好事

坏事 ≠ 坏情绪

心情好了，运气来了



江苏凤凰科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

别让眼前的坏事赶走未来的好事 / (日) 翡翠小太郎
著; 高怀冰译. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社,
2018.7

ISBN 978-7-5537-9161-6

I. ①别… II. ①翡… ②高… III. ①人生哲学—通
俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第080206号

あなたの人生がつまらないと思うのなら、それはあなた自身がつまらなくして
いるんだぜ。By ひすいこたろう

“ANATA NO JINSEI GA TSUMARANAI TO OMOUN NARA, SORE WA ANATA
JISHIN GA TSUMARANAKU SHITEIRUNDA ZE” by Kotaro Hisui

Copyright © 2015 by Kotaro Hisui

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

Simplified Chinese translation rights ©2018 Phoenix-HanZhang Publishing and Media
(Tianjin)Co.,Ltd. by arrangement with Discover 21, Inc. through ERIC YANG AGENCY

别让眼前的坏事赶走未来的好事

著者	[日] 翡翠小太郎
译者	高怀冰
责任编辑	倪敏
责任监制	曹叶平 方晨

出版发行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印刷	北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

开本	787mm × 1092mm	1/32
印张	8	
字数	159 000	
版次	2018年7月第1版	
印次	2018年7月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-9161-6
定价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

没有事实, 只有诠释。

——弗里德里希·威廉·尼采

引子

以前，我们的祖先在仰望星空时：

“快看快看，这颗星星和那颗星星连在一起，看起来就像头狮子。”

祖先兴奋地取名为“狮子座”。

“那颗和那颗连在一起看，绝对是蝎子！”

使祖先激动的就是“天蝎座”。

“那是头发吧？”

“欸，头发？”

祖先带着稍许开心，取名为“头发座”。（笑）

星星只存在于远方。但是，运用丰富的想象力，祖先在夜空发现这些形状，信手拈来词汇为繁星命名，并据此发掘故事，则形成了星座的历史。

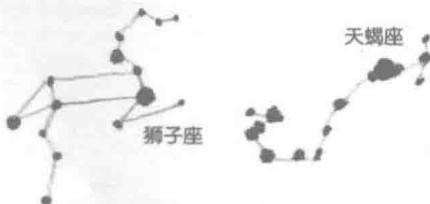
人生也是如此。现实只是摆在那里而已。

如何把枯燥无味的现实变得妙趣横生，这一切依靠于你的“视角”。

问题本身都不是问题，我们怎么去看待它们才是真正的问题所在。而看待问题的方式，我们是可以随意切换的。

这本书，汇总了许多能让你的枯燥生活焕然一新的视角。

欢迎来到翡翠^①世界。



① 作者名为翡翠小太郎。

目录

绪言

- 1 不小心损坏了自己的心爱之物，伤心欲绝啊！ 10

第1章 “大失所望”时

- 2 自己身边，没有发生任何趣事。如何才能过上有趣的人生？ ... 18
- 3 把心仪很久的衣服买来了，却不适合自己，心都碎了。 21
- 4 去了期盼很久的餐厅，结果，对方临时休业。这也太倒霉了吧！ 24
- 5 没人记得自己的生日，真想大哭一场。 27
- 6 错过了非坐不可的电车，整个人都不好了。 30
- 7 被好友挖墙脚了，简直生不如死啊！ 33
- 8 掉头发掉得快成秃头了，太悲催了。 36
- 9 刚买的心爱茶杯，还没用就碎了。 39
- 10 周围人不断地问：“你最近是不是长胖了？” 42
- 11 你想与子偕老，恋人却说：“其实我没那么喜欢你。” 45
- 12 人生，突然跌入谷底（DONZOKO）。 49
- 13 但是，现在感觉自己还是身处谷底啊！ 52
- 14 亲人去世了，痛不欲生。 55
- 15 一到下雨天，情绪就莫名低落。 58

第2章 “焦躁不安”时

16 结婚多年，每天相看两厌，生活还有转机吗？	67
17 喋喋不休的父母或老师，真是让人受够了。	70
18 身边的人喜欢抱怨，口头禅是“真吃力”“真麻烦”	74
19 时间总是不够用。怎么办？	77
20 我讨厌所有的同事！我是不是疯了？	80
21 孩子总不听话，啊，我快气炸了！	83
22 总被妻子抱怨喷嚏声太响了.....	86
23 就想发牢骚，就是不想上进！该怎么办？	89
24 下属做事完全不让人省心。真是满头包啊！	92
25 总觉得自己才是对的，别人都错了。	95
26 极度讨厌上司，每天怀着上坟的心情去上班。	98
27 忍受不了一丝丝饥饿感！怎么办？	101
28 减肥，屡战屡败，太痛苦了！	104
29 总是遇人不淑。那个完美的人在哪儿？	107
30 讨厌打扫厕所。能不能不做这件事？	110
31 排队时总会莫名其妙地站在最慢的队伍里。有解决办法吗？ ...	113

第3章“大受打击”时

32 总是碰到让人措手不及的意外。	120
33 刮胡子时，不小心割伤了鼻头，血流不止。	123
34 钱包丢了。伤心！	126
35 路上有一块钱！捡还是不捡？	130
36 在日式小酒馆，自己的鞋被人穿走了！	133
37 正在上厕所，发现厕纸没了！	136
38 家门口出现好多死虫子。也太恶心的吧！	139
39 因为惊恐在众人面前大便失禁，羞愧到想自尽！	142
40 路痴的烦恼：总是走错路，还经常绕远路。	145
41 总是事与愿违，真是受够了！	148