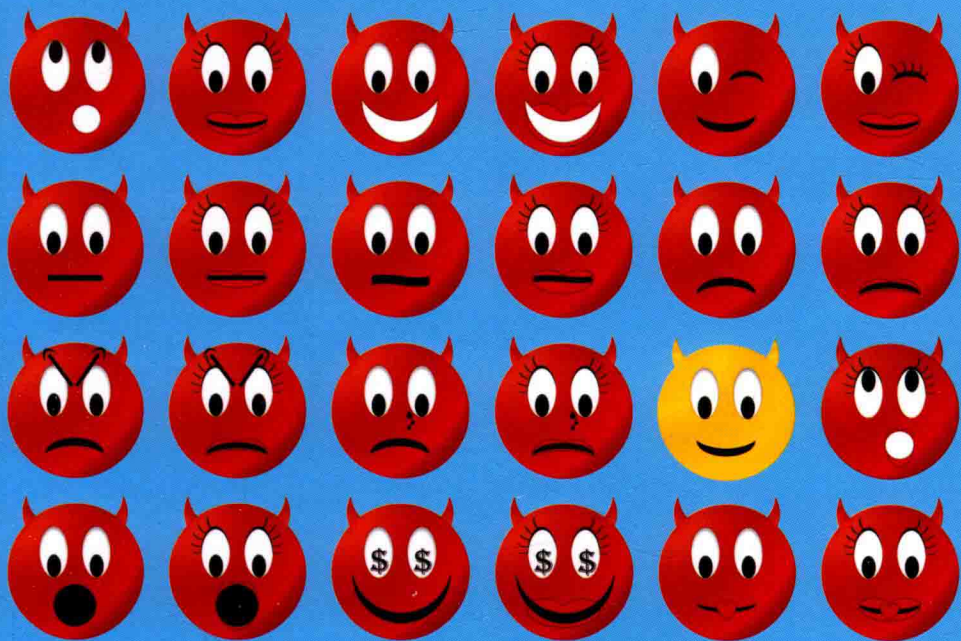




超强逆袭 心理学

图解

[日] 内藤谊人 (Naito Yoshihito) 著 兴远 译

在任何逆境下都不必担心!
只是稍稍改变视角和看法, 心情便会得到放松!

您没必要去战胜那些伤害您的人及艰苦的困境,
而是需要拥有不服输的心和卷土重来的力量!

日本“心理之神”内藤谊人教你提高逆商

出版社
WORLD PRESS



超强逆袭 心理学

[日] 内藤谊人 (Naito Yoshihito) 著 兴远 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

超强逆袭心理学 / (日) 内藤谊人著 ; 兴远译 . --
北京 : 新世界出版社 , 2016.10
ISBN 978-7-5104-5937-5

I . ①超… II . ①内… ②兴… III . ①成功心理—通俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 209484 号

著作权合同登记号 : 图字 01-2015-1084 号

DONNA GYAKKYOU NIMO KUYOKUYO SHINAI SHINRIJUTSU

© Yoshihito Naito 2013

Illustrations by Satoshi Yuzuriha

Originally published in Japan in 2013 by PHP Institute, Inc., TOKYO,

Chinese (Simplified Character Only) translation rights arranged with PHP Institute, Inc., TOKYO,

through TOHAN CORPORATION, TOKYO, and ShinWon Agency Co., Beijing Representative Office, Beijing.

超强逆袭心理学

作 者 : (日) 内藤谊人 著

译 者 : 兴 远

责任编辑 : 董晶晶

责任印制 : 李一鸣 黄厚清

出版发行 : 新世界出版社

社 址 : 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部 : (010)6899 5968 (010)6899 8705 (传真)

总编室 : (010)6899 5424 (010)6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.nwp.com.cn>

版权部 : +8610 6899 6306

版权部电子信箱 : nwpcd@sina.com

印 刷 : 北京天宇万达印刷有限公司

经 销 : 新华书店

开 本 : 880mm × 1230mm 1/32

字 数 : 130 千字 印张 : 5.375

版 次 : 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5104-5937-5

定 价 : 35.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话 : (010)6899 8638



*** 您厌恶自己的哪一部分性格？**

每个人的性格中，都有令自己厌恶的部分。

每个人的性格中，也都有令自己不满意、非常想要改变的部分。

例如，对别人的话语反应过于敏感，容易产生消极心理；常常因为微不足道的小事便大发脾气；因为缺乏自信，所以没有积极的言词和行动。

当然，也有些人会与此相反，非常厌恶自己过于积极的性格吧。不过，这类人是不需要这本书的！

很多读者都被自己厌恶的那部分性格折磨，无法得到自己理想的人生。本书为这部分读者准备了超强逆袭心理法则，让大家可以巧妙

地处理负面的性格和感情。

· 以下为负面的性格倾向：

- 懊悔于过去，闷闷不乐
- 恐惧于未来，担心不已
- 内心过于敏感，容易受伤
- 常常心中不满，愤愤不平
- 做任何事都缺乏自信，总是浅尝辄止、半途而废

这些性格，只要您想改变，就能改变！

心理学可以为我们解明，人们为什么容易产生消极的想法。

找到这些问题背后的心理学层面的原因，我们就能找到解决的办法。

了解自己的性格结构，我们就能逐渐地改变思维模式，逐渐地塑造出“自己想要的性格”。

当然，长年累月形成的思维模式，不可能在“一瞬间”得到改变，而是需要一定的时间和反复练习，才可以发生变化。

但是，人们的所有思维模式和想法，都能一点点地、缓缓地发生变化。

希望本书能帮助读者们改变自己厌恶的性格，从而减轻心理负担，走上自己理想的人生之路。

* 敏感的心灵容易受伤

我们在人际交往中，尤其容易出现消极的思维。

“我总是说不过他！”

“他为什么非得那么说才行？”

“他根本不知道我有多辛苦！”

“这辈子都不想再见到他了！”

所有人都有过类似的想法吧！而且，我们都会因人际关系而烦恼不已。

巧妙地处理人际关系，能减轻我们的压力。

巧妙地与他人相处，可以消除我们大部分的烦恼。

既然如此，我们应该如何改变才好呢？

比对方的意志更顽强吗？

巧妙地驳倒对方吗？

不！

如果您能成为那么厉害的人，您早就应该改变了！

或许您对他人的话语敏感，比别人更容易受伤，更容易消沉。

这类型的人，也是能够替他人着想、温柔善良的人。

温柔善良的性格没必要改变。因为没人会喜欢不考虑别人、不替人着想的人！

您需要的是，在难过、悲伤、愤怒的同时，拥有“不输给”这些“困境”的心！

您没必要战胜伤害您的人或者是困境。

对您更重要的是：在任何困境下都“不服输”的心和失败后可以

卷土重来的意志！

人生之路并不轻松。

所有人都一样，都容易受伤。

我们的生活中都充满了烦恼、受伤、悲伤、不满。

摆脱这些消极的感情，不因此产生压力，是我们享受更美好人生的秘诀。

我希望所有的读者都能掌握本书中总结出来的超强逆袭心理法则。

只要拿出时间一点点地去做，我们就能改变对事物的看法。

而且，也能改变自己的性格！

日本著名心理学家 内藤谊人

目录

前言



第 1 章

我们为何焦躁不安， 为何产生精神压力

为何出现消极的情感？ / 2

① 不隐藏自己的真心话 / 4

② 不要怀疑别人 / 6

③ 努力地让所有人都喜欢自己吗？ / 8

④ 不要过度依赖他人 / 10

⑤ 您是否完全拒绝别人的帮助呢？ / 12

⑥



◆原话奉还反击法◆



第2章

在您闷闷不乐、担心不已，
就要泄气认输时

- ⑦ 不关注自己的缺点 / 18
- ⑧ 醉心于其他的事情 / 20
- ⑨ 天气好的时候，心情也舒畅 / 22
- ⑩ 把不安转变为刺激 / 24
- ⑪ 不安全感强烈的人都非常努力 / 26
- ⑫ 不要跟心理阴暗的人结婚 / 28
- ⑬ 不能认为“自己已经彻底完了” / 30
- ⑭ 明确表达 YES 或 NO / 32



◆ 什么血型的人容易消极? ◆



第 3 章

当您火冒三丈时

- ⑤ 保持从容镇静的心情 / 38
- ⑥ 我们的身体中既有天使，也有恶魔 / 40
- ⑦ 不要抱有太多的期待 / 42
- ⑧ 不要发带感情色彩的文章 / 44
- ⑨ 不完美也挺好的 / 46
- ⑩ 能够消除愤怒情绪的香气 / 48



◆ “愤怒”与“轻蔑”的概念 ◆



第 4 章

当您的内心很受伤时

- ① 悲伤时听伤感的音乐 / 54
- ② 为何失恋会让我们痛苦? / 56
- ③ 总之,先嚼嚼口香糖吧 / 58
- ④ 昂首挺胸向前进 / 60
- ⑤ 受伤了要及时处理 / 62
- ⑥ 和有相同经历的人交流 / 64
- ⑦ 您为什么被人厌恶? / 66



◆睡眠不足会导致您失去自信◆



第 5 章

如何消除愤怒的情绪?

- ❶ 把不满先放在一边 / 72
- ❷ 不要抓住让您发怒的原因不放 / 74
- ❸ 让头部降温 / 76
- ❹ 不要对人倾诉自己的不满 / 78
- ❺ 不要拿自己和别人做对比 / 80
- ❻ 易怒的人会取得成功 / 82
- ❼ 在对方发怒时, 请不要挑衅对方 / 84



◆ 消除不安的呼吸法 ◆



第 6 章

情绪低落消除法：让您心情舒畅

- ⑥ 尽早处理精神压力 / 90
- ⑦ 坚信“自己能赶走忐忑不安的心情” / 92
- ⑧ 倾听自己内心深处反驳自己的声音 / 94
- ⑨ 找人聊聊天 / 96
- ⑩ 和别人分享您的感情 / 98
- ⑪ 与对方拉手 / 100
- ⑫ 坚强心灵的锻炼方法 / 102
- ⑬ 化不安为喜悦 / 104
- ⑭ 打个哈欠吧 / 106



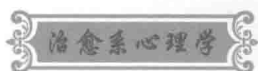
◆ 缩短感受到精神压力的时间 ◆



第 7 章

不要自暴自弃

- ❶ 不看自己的缺点 / 112
- ❷ 忘记自己想要遗忘的过去 / 114
- ❸ 注重自己的服装和外表 / 116
- ❹ 打扮与自我评价上升 / 118
- ❺ 变得自恋起来 / 120
- ❻ 坠入爱河 / 122
- ❼ 接近性格开朗的人 / 124
- ❽ 自己的事情自己做 / 126
- ❾ 认为“现在最好!” / 128
- ❿ 不要在意别人对您的评价 / 130



◆成为乐观的人◆



第 8 章

战胜一切困境、成功逆袭的心理秘诀

- ❶ 不要写在日记里 / 136
- ❷ 战胜困境的能力的培养方法 / 138
- ❸ 不要再“胆怯” / 140
- ❹ 战胜权力骚扰的想法 / 142
- ❺ 自己的性格缺陷来自父母 / 144
- ❻ 遇事向自己有利的方面解释 / 146
- ❼ 与其选择“不做”，不如选择“做了”再后悔 / 148
- ❽ 不要害怕失去 / 150
- ❾ 以成为“有钱人”为目标 / 152

后 记 相信自己吧！



我们为何焦躁不安， 为何产生精神压力

如何消除不安全感？

很想释放压力，

很想消除负面情感，积极乐观地生活，

却无法实现自己的理想。

请在您的心里寻找原因。



为何出现消极的情感？

容易悲观的人有什么特征？

所有人都希望自己没有不安全感，更不愿去承受由此而产生的压力。

尽管如此，我们却因为各种各样的原因，经常陷入烦躁、苦恼、不安之中。

原本想形成良好的人际关系，却因为无心的话语受伤，或者受到打击。我们都曾经出现过类似的情况。

即使能自己宽慰自己：“不要为小事儿担心。”但我们依然情绪低落——不安全感、焦躁感和否定的、悲观的情感久久不能消除。

那么，为什么消极的情感挥之不去呢？

产生消极情感的原因有时在自身，有时在别人。但是，为什么我们心中会产生消极的情感呢？

我们通过一个指标，便可以了解其中的奥妙。

瑞典斯德哥尔摩大学的心理学家贝特拉·里恩多佛兹博士制作了“心理健康度”指标，他对 40 名白领男性和 51 名白领女性进行了调查，使用这个指标推断出什么样的人心理健康、精神稳定，能愉快地工作和生活。

其指标如下页所示。

通过这 6 个指标，我们可以看出，心理健康的人是自我肯定的人，他们积极地对待人际关系和自己的人生。

有相反倾向的人，则精神状况不稳定，享受不到快乐的人生。

越是不自信、容易全盘否定自己的人，越容易被消极的情感纠缠。