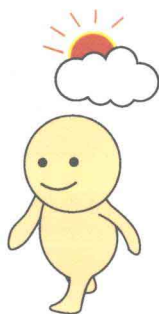


压力不可逃避，我们只能保护自己

心灵强健日记

メンタフダイアリー



[日] 渡部 卓/著
白夜/译

日本畅销200万册，
专为亚洲人定制的心灵秘籍

不安

生疏

厌恶

困惑

尝试记录日记



豁然
开朗

心理强健第一书，
原版引进中国！
中国大陆发行的
第一本心理健康实操书！

记录心灵的独白，提高心理韧性（精神承受力=压力耐性），迅速有效地消除烦恼。



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn

活力平穩生活，預防心臟病中風

心翼飛龍日記

人生第一本「心」日記



附贈 心翼飛龍 貼紙

附贈 心翼飛龍 貼紙

日本暢銷200萬冊，
為亞洲人創製的心翼飛龍

附贈

附贈

附贈

附贈

附贈 心翼飛龍 貼紙



附贈
附贈

心翼飛龍日記，
為亞洲人創製的
第一本「心」日記，
附贈 心翼飛龍 貼紙

附贈 心翼飛龍 貼紙
附贈 心翼飛龍 貼紙
附贈 心翼飛龍 貼紙

附贈 心翼飛龍 貼紙

压力不可逃避，我们只能保护自己

心灵强健日记



[日] 渡部 卓/著

白夜/译

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

Spiritual diary /by Takashi Watanabe

Copyright © 2010, Takashi Watanabe (渡部 卓)

Original Japanese edition published in 2007 by NIPPON JITSUGYO Publishing Co. Ltd.

Chinese simplified language translation rights © 201X,

BEIJING BOCAIYAJI CULTURE MEDIA CO. Ltd.

本书简体中文版专有出版权由日本JITSUGYO出版有限公司授予电子工业出版社。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2012-3035

图书在版编目(CIP)数据

心灵强健日记/(日)渡部卓著;白夜译.--北京:电子工业出版社,2012.7

ISBN 978-7-121-16925-0

I. ①心… II. ①渡… ②白… III. ①心理保健-普及读物 IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第084861号

心灵强健日记

渡部 卓 / 著 白 夜 / 译

策划编辑: 胡 南

责任编辑: 李 影 文字编辑: 胡 南

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

装 订: 北京楠萍印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本: 880×1230 1/32 印张: 5 字数: 96千字

印 次: 2012年7月第1次印刷

定 价: 25.00元

凡购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888

很久以前，这个社会就开始面临一个精神压力过多的时代。现在伴随着过度的精神压力而出现各种失衡的人数在飞速增加。

“精神压力什么的会自然而然地消失吧？”

“稍微调整、不去在意，就能消除精神压力了吧？”

这种轻视精神压力的态度，最终会成为影响大多数人健康并导致机体能力下降的隐患，甚至会变成出现滥用职权、性骚扰等各种各样扭曲心理的温床，这并不是在危言耸听。

那么既然我们生活在这样一个时代里，对心理的压力就无能为力了吗？

“希望改变容易陷入抑郁的自己。”

“不想崩溃在讨厌的上司手里。”

“不想输给心理压力。”

针对上述各种想法和类似念头，我们制作出了日记型的心理韧性锻炼工具“心灵强健日记”。这种工具是采用心理疗法中被证明最有效的“认知疗法”的方式，在线免费服务。通过增加我们对事物的思考方式、认识方式等等的选择项，最终达到缓解精神压力的目的。

我们的日常生活中有很多的烦恼，比如不易相处的对象、不喜欢的环境等，而自己的力量却又无法去改变，面对无法改变的事物，就产生了厌恶的情绪，假如能够改变这种厌恶的情绪，不就可以变得轻松了吗？这就是我们开发“心灵强健日记”的想法。

“心灵强健日记”的效果非常客观，开发以来，为各界社会群体所

使用，有效地帮助他们解决每天出现的精神压力。本书使那些无法通过网络使用“心灵强健日记”的朋友能够体验到它的魅力，书中详细介绍了“心灵强健日记”的构成和使用方式。为了让大家都能够充分理解、轻松阅读，本书没有采用过多的专业知识和术语，而是以直白的描述来进行说明。

“心灵强健日记”最终能够被大家喜闻乐见地广泛使用，离不开很多人的智慧，还有慈善机构的帮助。在此一并表示感谢。

本书能够顺利完成，首先要感谢将珍贵的信息公开的“心灵强健日记”的用户们。还有给予“心灵强健日记”支持、并且从大学时代就在各方面帮助我的加藤谛三先生；mental toughness研修的第一人、我30余年的好友高杉尚孝；以及将认知疗法介绍到日本的一员内山喜久雄先生、我的朋友精神科医生宗未来、心理学家岩壁茂，我要对诸位表示真挚的感谢。

2006年12月 渡部 卓

*
Contents

*
**改变生活的
心灵强健日记**



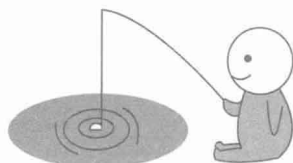
目 录



*
序 章
*
培养敏锐
的心思

- 您了解心理的奥秘吗……2
- 如何改善心理的弊端……4
- 如何通过自身改变心理状态……6

*
Chapter 1
*
为何无法有效
处理事情



- 心理与身体的羁绊……10
- 什么是心理压力和疲劳……12
- 潜伏于身体不适阴影中的压力……15
- 良性压力与恶性压力……17
- 能否柔软地对待压力与疲劳……18
- 您的心理弹性大概在什么程度……19
- 令心理崩溃的危险思考方式……21



*
Chapter2

*
怎样是
放松心理

了解心理机制……28

为何会产生苦恼的想法……29

将恶性思维（IB）
转变为良性思维（RB）……31

学习了解非理性思维的模式……33

事例解说
痛苦的时候是什么时候……38

专栏 关注积极的一面
肯定式探询……40



七步改变“认知的歪曲”……41

*
Chapter3

*
心灵强健日记的
记录方式

尝试记录心灵强健日记……46

由心灵强健日记分类得出思考模式……53



*
Chapter4
*

利用
心灵强健日记
消除烦恼



心灵强健日记的阅读方式……58

关于工作烦恼①
没有工作的心情……60

关于工作烦恼②
工作量不减……62

关于工作烦恼③
持续加班……64

关于职场烦恼①
真是厌倦了……68

关于职场烦恼②
外勤中的失误……70

关于职场烦恼③
效率过度低下……72

关于职场人际关系的烦恼①
犹豫是否辞去工作……74

关于职场人际关系的烦恼②
被卷入公司内的派系……78

关于职场人际关系的烦恼③
频繁遭受批评……80

关于私人人际关系的烦恼①
最近无法入眠……84

关于私人人际关系的烦恼②
遭遇感情出轨……86

关于私人人际关系的烦恼③
朋友说：“你胖了。”……88

动机（干劲、不安）的烦恼①

不管怎样就是发怒……90

动机（干劲、不安）的烦恼②

谁都不肯和我交流……92

动机（干劲、不安）的烦恼③

不擅与人交谈……96

生活方式（依赖、恶习、习惯）的烦恼①

网瘾……98

生活方式（依赖、恶习、习惯）的烦恼②

博彩瘾……100

生活方式（依赖、恶习、习惯）的烦恼③

无法戒烟……104

其他类型的烦恼①

讨厌的推销员……106

其他类型的烦恼②

莫名其妙的邮件……108

其他类型的烦恼③

休息日家里一团糟……112



专 栏

增长的“职场压力”……67

轻松地尝试简易的压力消减法……77

“Thank You”的推荐……83

在倾听心声吗？……95

依赖心理的形成……103

管理工作生活的平衡……111

*

Chapter5

*

尝试记录 心灵强健日记

按烦恼·情绪的分别 灵活运用日记的要领……116

失落的时候……118

烦躁的时候……122

悲伤的时候……126

恐惧的时候……130

快乐的时候……134



*

终 章

*

日常生活 也可以记录在 “日记”里

通过“日记”的发散思维
转换来取得新的人生……140

行动计划和目标设定……141

与他人和亲友交换“日记”……142

观察生活中的优先顺序，
寻找情绪变化的关系……143



序 章

培养敏锐的心思



您了解心理的奥秘吗

你的周围是否存在经常发怒的人，或者经常看起来很忧愁的人、哀伤的人、频繁发牢骚的人呢？

特别是处于压力很大的当下社会，这样的人总是很多。不过，你是否也会发现，也总有一些总是洋溢着开朗、愉快与感恩的心态的人呢？是的，也有。

经常满腹牢骚的人和保持阳光般笑容的人对比来看一下的话，会发现一种很难以理解的情况，就是他们所处的环境，有很多是与我们猜想的相反。

换言之，在外人看尽管有些人处在非常优越的环境当中，却依然对这种环境充满了不满，他们总是在抱怨。其实这些人，从最开始，也许是学生时代，就已经有了这样的心态和态度吧？但是反观那些精神饱满开朗的人，即使面对厌恶的事情也是不发怨言地开怀面对。这样的人也许从很久以前就保持着这样的感觉吧？

对于情绪表达的方式，人们有着各种各样的区别，也存在各种各样的模式。对待同样的事情，因人而异。一个人觉得厌恶的事情，在别人的面前也许会感觉完全无所谓。

情绪的异同究竟是从哪里产生的呢？那就是我们的心理原本存在的**对事物的感知方式**。如何感知事物在心理学的用语里可以说成**认知**，认知的方式左右着我们的情绪。

举例而言，前文所提到的经常怨言不断的人，他们对待事物的感知方式便是消极、否定的，所以情绪会变得忧郁、不安等等。然后消极的认知方式最终形成模式化，并且不断地增强，甚至形成习惯而不自觉。

依照上述的内容，比起单纯引起喜怒哀乐的事物而言，反而是认知的方式在改变人的情绪。也就是说，并不是发生了悲伤的事情就会令人悲伤，而是感觉到发生的事情很“悲伤”（对事物的认知），才会感觉到悲伤。

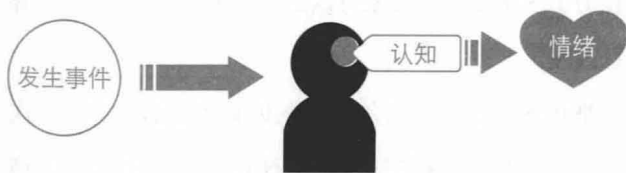
所谓“认知”

当你看到同事的表情非常严峻时，你会怎样理解？

（A）发生了某些令他愤怒的事情。

（B）工作中出现什么过失。

选择（A）是从那种表情中捕捉到“愤怒”，选择（B）的话，则是从他的表情中捕捉到“麻烦”。根据这样的“理解”，会促成你的不安或者担忧等等，从而影响到心情和行动。这就是“认知”。



决定情绪的并不是事实本身，
而是取决于如何接受这个事实。
认知的方式因人而异。



假如我们能够改善认知方式，我们的心情也可以按照好的方向发展。心理得到改善的话，那么我们的身体状况也会得到改善，行动也会变得更加有效。



如何改善心理的弊端

然而，从对事物的捕捉方式，到“心理弊端”的改善并非易事。

与生俱来的性格，长年所处的家庭、地域等环境，学校中的经验，人际关系……多种多样的复杂因素纠缠在一起，形成了我们的认知模式。

但是请放心，改变性格虽然非常困难，却可以一点点地逐渐改变“对事物感知方式上的弊端”。

我们具有思考能力。一旦通过自身理解了对事物的捕捉方式和模式，自己就可以给予这种感知方式上的弊端以改变。

举例来说，在打高尔夫球的时候，谁都会有过一次 slice 病（译者注：这是指高尔夫球在飞行途中会向击球者的习惯用手的方向发生线路弯转，而大部分人的习惯用手都是右手）。这就是在挥击的时候，球偏离右侧飞行很困难的弊病。但是因为击球只是一瞬间，很难把握住这个原因。

对事物感知的心思和行动都是一瞬间的事情。

举例说明，出现悲伤的心情时，会有某种思绪和印象等浮现在脑海中。这种思绪非常自然，没有异样感，所以都被忽略掉了。心理学用语称其为“自动思考”，就在转瞬即逝的过程中，自主去感知决定。



自动思考……无意识出现的印象和思考等等

所谓“自动思考”

自动思考被我们个人持有的人生观、基本信条、准则等概念形成的“框架”深刻影响。

比如说，被“人生必须取得高学历”的框架束缚住的话，当报考名牌大学落榜后，就会“自动”产生类似“这次的考试失利会影响我的一生”的“思考”。（译者注：在中国大多数人都会因高考失利而认为影响一生，但日本的升学制度完全不同于中国，所以多数人不会因一次的考试失利而失落悲观）。

那么怎样改变击打高尔夫球时的弊病呢？可以采用精密的摄影来为挥击瞬间做连续拍照的方法。参照连续照片后，球飞向右侧的原因也就一目了然了。会发现“啊，可能是在这里挥动的速度慢了吧”之类让自己满意的理由。将照片送给高尔夫球的专业人士，也许还会得到专门的辅导指点。