

超有效的情绪整理术 ①

一针见血
解决烦恼



[日] 心屋仁之助_著 孙凯华_译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



超有效的
一针见血解决烦恼

[日] 心屋仁之助_著 孙凯华_译

KOKOROYA JINNO SUKE NO IMAARU “NAYAMI” WO ZUBARI
KAIKETSU SHIMASU! by Jinnosuke Kokoroya

Copyright © 2013 Jinnosuke Kokoroya

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd.
Simplified Chinese translation copyright © 2014 by China Machine Press

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd. Tokyo

through HonnoKizuna, Inc., Tokyo and Shinwon Agency Co. Beijing Representative Office, Beijing

本书的中文简体字版由机械工业出版社出版，未经出版者书面允许，本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

版权所有，翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2014-6307号。

图书在版编目 (CIP) 数据

超有效的情绪整理术. 1: 一针见血解决烦恼 / (日) 心屋仁之助著, 孙凯华译. —北京: 机械工业出版社, 2014. 12

ISBN 978-7-111-49115-6

I. ①超… II. ①心… ②孙… III. ①情绪-心理学-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 002787 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 张馨月 坚喜斌 版式设计: 张文贵

责任印制: 乔宇 责任校对: 赵蕊

保定市中华美凯印刷有限公司印刷

2015 年 3 月第 1 版·第 1 次印刷

130mm × 185mm · 6 印张 · 86 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-49115-6

定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线: (010) 88361066

机工官网: www.cmpbook.com

读者购书热线: (010) 68326294

机工官博: weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

教育服务网: www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网: www.golden-book.com

阅读本书可以使你心中的烦恼瞬间消失

大家好，我是心理咨询师心屋仁之助。在一些专题讲座上或心理咨询室里，我每天都会面对被各种各样烦恼困扰着的人们。

于是我注意到他们面临着一些共同的问题。在解决这些共同问题的过程中，我发现了这么一种现象：有些问题或烦恼在某一天突然地消失了。

这里所谓的共同问题是指，他们总是处于一种扭曲的心理状态之中，就像野猫一样。

野猫总是战战兢兢地活着，对所有场所都缺乏安全感，也不会融入到同伴之中，过着隐居般的生活。

处于这种状态的人们往往会在众人面前强打精神，表现得举止得体，以掩饰内心的脆弱。

如果你也有这样的问题，不用担心，没关系。

只要你能耐心地与自己的心灵进行沟通，给予自己温

柔的包容，那郁积已久的烦恼就会不可思议地突然消失掉。你也会随之从低落的情绪中摆脱出来，告别坐立不安、焦躁易怒的状态。

而且，在不知不觉中，你的自我感觉也在发生着变化。你开始看到自己的闪光点，承认自己是幸运的，你的人生开始朝着幸福的方向奔去。

我在此前所做的咨询服务中，讲述过一些客户的故事和他们的人生感悟，他们的人生都发生过巨大的变化。本书会将这些呈现给大家。

书中也收录了我自己的人生经历，以及那些改变了我的人生的话语。

虽然不知道哪些话语对现在的你能够有所帮助，但相信你一定会有所收获，本书会为你带来意想不到的灵感。

读到这儿，如果你感觉内心无法平静，产生了抵触情绪，或感觉好像有什么东西堵在心口，那说明这些话触动了真实的你的内心。

请一定认真品味一下。

不久后小小的自信将会在你的内心萌生。

序言 阅读本书可以使你心中的烦恼瞬间消失

第一章 更加精彩地度过每一天

1. 此时烦恼会油然而生 / 002
 - 你受到了不可思议的诅咒 / 003
 - 细细品味人生旅途 / 004
2. 我的人生经历告诉你：人生是可以改变的 / 006
 - 你的魅力与实力被淹没了 / 007
 - 从“错觉大王”毕业吧 / 008
3. 自己真是一个杂务工吗 / 011
 - 努力但空忙的人是得不到回报的 / 012
 - 更具智慧地做本来的自己 / 013
 - 无意中碰触心弦的东西 / 014

4. 因遵从内心想法而有所损失也没关系 / 015

- 本真应该是这样的 / 016
- 这个魔咒可以使你飞向另一个高度 / 017

第二章 性格其实是可以塑造的

5. 与其在山里修行，不如到俗世修炼 / 020

- 关于学习，你做得还远远不够 / 021

6. 性格一直是保护你的骑士 / 023

- 性格一直用它笨拙的方法保护着你 / 024
- 读懂心理程序的设计图 / 025

7. 逞强也要适可而止 / 027

- 不愿向别人求助的心理 / 028
- 那堵心墙堪比长城 / 029

8. 麻烦是人生的幸运袋 / 031

- 正因为苦涩，所以才值得细细品味 / 033
- 挫败感产生的瞬间 / 034

9. 你或许被催眠了 / 036

- 你会不会将偶然上升为法则 / 037

10. 迷失自己真心的人 / 039

- 行动总是胜于言语 / 040
- 令你讨厌的人其实正在向你传递这样一种信息 / 041

11. 拔除拴住你的“木桩” / 043

- 将自己拴牢的人 / 044
- 虽不甘心但选择原谅，这样才能得到解脱 / 046

第三章 如何摘掉你内心的有色眼镜

12. 试着对自己的缺点说不讨厌 / 050

- 放弃无谓的反抗吧 / 051

13. 如何轻松清除心理障碍 / 053

- 遇到令你反感的人，立刻这样做 / 055

14. 或许那只是你自身的情况而已 / 056

- 你所认为的理所当然，其实…… / 058
- 大前提本身就是错误的 / 059
- 相信选择哪个都可以，那么你的视野也会一下变得开阔 / 060

15. 屡试不爽的方法！只需小声念叨，不安便会消失 / 063

- 赶走过去这个“幽灵”的符咒 / 064

16. 请不要滥用是非标尺 / 066

- 强势的人往往容易焦虑 / 068
- 向自己展示选择的自由 / 069

17. 即便耿耿于怀也没有任何好处 / 070

- 并非做不到，而是不做 / 071

**第四章 令你的不安、焦虑、郁郁不快
情绪消失掉的宝贵方法**

18. 从被动国度向主动国度前进 / 076

- 义务 & 规定的世界与自由 & 责任的世界 / 077
- 自己选择的人生是愉快的人生 / 079

19. 告别用○×来评判事物的人生 / 080

- 养成发现优点的习惯 / 081
- 感恩的心可以为你开拓未来 / 082

20. 请试着认为有利于自己的事情会发生 / 084

- 你就是这样“心想事成”的 / 085

21. 使你不再自卑的诀窍 / 087

- 把无用的假说统统丢进垃圾箱 / 089

- 这个信号告诉你：你的生活正在偏离正常轨道 / 090

22. 即使生病了，也不要做一个病人 / 092

- 自己决定为结束的事情画上句号 / 093
- 谁规定的绝对不可能 / 094

第五章 更加轻松地与人交往的诀窍

23. 总感觉自己被讨厌了，这是真的吗 / 098

- 请开着内心的那扇门 / 099

24. 即使向别人撒娇也不会遭报应 / 101

- 可以不用这样自己硬扛着 / 102
- 让我们不要再见外 / 103

25. 如果你能坦然接受被讨厌，便会不知不觉被喜爱 / 105

- 敞开心扉，是这样的 / 106
- 这种转变的力量不容轻视 / 108

26. 执着与坚持，区别何在？ / 110

- 因为想做，所以才做——这种简单的想法很珍贵 / 111
- 如果不期待对方的回报，就能以轻松的心态来生活 / 112

27. “都是为了你”——其实是一种伪善 / 114

- 其实全部都是为了我 / 115

28. 当你只顾盯着别人的缺点看时 / 116

- 为什么无法按下表扬别人的按钮? / 117
- 即使无法表扬别人, 也至少要认可别人 / 118

29. 应付不来的人、令你讨厌的人才是你的人生导师 / 120

- 能够挖掘我们潜能的人是这样的 / 121

第六章 培养不屈服、不沮丧的强大内心

30. 隐藏自己的情绪, 并非是件好事 / 124

- 吞下那些脏话, 你的内心会“消化不良” / 125
- 情绪并不是要发泄, 而是要表达 / 126
- 说出你的不满后, 可以换换口味试试这句话 / 127

31. 这个问题可以使奇迹发生在你身上 / 130

- 你由于害怕而没有做的事情是什么 / 131

32. 能说出这句话, 就说明你从烦恼状态“毕业”了 / 133

- 当你可以说“哎呀, 算了吧”的时候, 问题将不再是问题 / 134
- 可以使你停止执着的口头禅 / 135

■ 我是想这样做的——这才是最重要的 / 136

■ 很多事情其实都与我无关 / 137

34. 好心态可以治愈身心的痛苦 / 139

■ 痛苦的经历也可以成为话题素材 / 140

35. 感谢那些痛苦的过去，成就了现在的你 / 141

■ 这个视角可以为你照亮未来 / 142

36. 不要挂着一副生活艰辛的表情 / 145

■ 你以前做了些什么，就意味着你现在怎么样 / 146

■ 城墙并非一日建成，孩童无法一日成人 / 147

■ 悠然地生活，坦率地前行 / 148

第七章 向前迈出一步，你会看到一个不一样的世界

37. “鳕鱼”与“肝脏刺身”都是可以有的 / 152

■ 人生终归就是“做”或者“不做” / 152

38. 越是小事越不能轻视 / 154

■ 选择勇气 & 挑战的人生，还是逃避 & 平庸的人生 / 155

■ 这种程度的话我可以做到——慢慢积累成功的经历 / 157

39. 到了与“饥饿火箭”分离的时候了 / 159

- 这个信号告诉你：是时候进行跨越了 / 160
- 墙壁的另一边等待你的会是个什么样的世界 / 162

40. 自己想做什么 / 164

- 把他人灌输给你的常识放到一边，试着独立思考 / 165

41. 无论什么事情，都可以自己决定 / 167

- “选这个”而非选择正解或神谕 / 168

42. 你的职责是什么 / 170

- 成功人士 = 能使许多人高兴的人 / 171
- 无论被赋予什么样的角色都欣然地接受 / 172

43. 放松内心，你的这朵鲜花便会盛开 / 174

- 可以说违背常识及世界规则的话语 / 175

结束语：如果你能认为现在很幸福，这才是最好的 / 177

第一章

更加精彩地度过每一天



- 此时烦恼会油然而生
- 我的人生经历告诉你：人生是可以改变的
- 自己真是一个杂务工吗
- 因遵从内心想法而有所损失也没关系

1. 此时烦恼会油然而生

自从事心理咨询工作以来，我接待着被各种各样烦恼所困扰着的人们，他们中既有职场白领，也有家庭主妇和学生。人们无论男女，不分年龄，都多少被烦恼困扰着。

我自己每天也会面对各种各样的烦恼与问题。

所谓的烦恼与问题，其实是因为事情没有按照自己的预期发展。比如说：

人际关系处理不好；

赚的钱不够多；

感觉自己不善言辞；

在感情方面总是处处碰壁；

博客中出现了恶意的评论；

计算机太重，搬不动；

……

一旦有些事情没有按照自己的预期发展，你就会感觉情况很糟糕，从而开始产生烦恼。

然而，如果你是一个乐观的人，即使处理不好人际关系，即使计算机太重搬不动，即使你的博客被人恶意评论，即使你不断被投诉、业绩也不见提高，你也不会为这些事情感到烦恼。

因为你能乐观地处理这些情况，从而避免烦恼。

然而，如果你是一个动辄就会感到苦恼的人，你无论多幸运也会感到烦恼。

那么，两者的区别到底何在呢？

■ 你受到了不可思议的诅咒

我们可以以学步的婴儿为例来看一下这个问题。一个学步的婴儿刚刚学会了摇摇晃晃地扶着物体站立，现在想要凭借自己的力量站起来。

对这个婴儿来说，即使趑趑趑趑地摔倒，或者无论如何

也无法站立，她也不会感到介意，更别说她会产生烦恼了。

但如果这个婴儿这样想，又会是一种什么情形呢？

“我为什么总是站不好?! 为什么不能如自己所愿? 是双脚站不稳，还是自己平衡感不好? 是自己脚底不平，还是我根本就没有站立的能力!?”

“不行，这样下去我一定不会被人喜欢的! 如果连站都站不好，一定会被妈妈嫌弃的!”

读到这儿，你可能会觉得这是一个可笑的结论。但不可否认的是，的确有不少人怀有与此类似的想法。

如果你也曾因类似的想法而感到苦恼，那我可以告诉你，其实你是受到了一个不可思议的诅咒：**这样的我是不会被人喜欢的，也得不到认可。**

但如果你知道**无论什么样的自己都会被人喜欢、也都能得到认可的话**，即使你摔倒或者事情并未按照你的预期发展，你也一定不会产生烦恼。

■ 细细品味人生旅途

是的，其实一切的烦恼与问题都源于这个诅咒：这样