

# 超有效的情绪整理术 ②

轻松摆脱  
心情低落

[日] 心屋仁之助\_著 董元元\_译



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS



# 超有效的10个心理技巧 轻松摆脱心情低落

[日] 心屋仁之助\_著 董元元\_译



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

“KOKORO GA HEKONDA TOKI” NI YOMU HON

by Jinnosuke Kokoroya

Copyright © 2011 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：01-2014-6306号。

#### 图书在版编目 (CIP) 数据

超有效的情绪整理术. 2: 轻松摆脱心情低落/ (日)

心屋仁之助著, 董元元译. —北京: 机械工业出版社, 2014. 12

ISBN 978-7-111-49071-5

I. ①超… II. ①心… ②董… 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 (2014) 第 312576 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 · 5.5 印张 · 79 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-49071-5

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

服务咨询热线: (010) 88361066

读者购书热线: (010) 68326294

(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

网络服务

机工官网: [www.cmpbook.com](http://www.cmpbook.com)

机工官博: [weibo.com/cmp1952](http://weibo.com/cmp1952)

教育服务网: [www.cmpedu.com](http://www.cmpedu.com)

金书网: [www.golden-book.com](http://www.golden-book.com)

**不屈服、不沮丧、不消沉——  
使自己的内心变得开朗**

你好，我是心理咨询师心屋仁之助。

我现在在日本京都与东京举办心理咨询与研讨会，每天，都要面对心存烦恼的人们。

迄今为止很多人向我寻求帮助，我就是所谓的解决人们“心中烦恼”的专家。

在我的咨询室内，因他人的一句话、自己的小失败或人际交往中的问题而导致内心受到伤害的来访者很多。

阅读本书的你，也可能正在经历着因某个原因而导致的心情低落。也许你总是无法从这个“低落”

中解脱出来，这使你觉得很难受。心情低落的你也许会自言自语：“为什么事情总是无法顺利进行呢？”

其实，容易心情低落的人，并不比他人心理脆弱，也不欠缺某些东西。

他们往往能够更敏感地体会他人的心情，也总能关心周边的人和事。他们认真、责任感强烈、做事情全力以赴。

也正因为如此，这样的人更容易心情低落。如果遇到无法顺利进行的事情，他们就很容易紧张。

因为你要与自己的内心一生相伴，所以尽量不要心情低落，要高兴地、健康地度过每一天。你这样想是理所当然的事情。

即使有些事情你现在无法做到，也没关系。

只要掌握我在本书中阐述的技巧中的一小部分，即使遇到一些突发事件，你也能保持不消沉的心态。

或者，即使在当时那一瞬间，心情变得低落，也能马上恢复如初。

请试着想象橡皮球。空气稍微减少一些，它就会出现凹陷。即使从外部向上拉伸凹陷的部分，你一松手球会马上再次凹回去，如果一直拉着，你会非常疲惫。

是的，在此我们可以用橡皮球来比喻我们的内心。为了给凹陷的橡皮球注入空气，不能通过拍打或者拉伸，而是要使其从内部鼓起来。同理，“凹陷”的心灵需要温柔来抚慰。

这样做是在通过适度的努力使受伤的心灵得以“自愈”，即实现内在的修复，这样一来，人就恢复了精神。

心灵“自愈”了之后，即使再出现少许的“凹陷”，也没关系。心灵“自愈”了的你，在平淡的日常生活中，也能发现高兴的事情、快乐的事情、幸福的事情。

使自己通往变化之路的最佳方法就是——你“重视”自己的事情。

如果这样做，那么你周围的世界将开始发生巨

大的变化。你会感到世界变得更亲切了。你也许会惊讶，“这是真的吗？”“如此简单就能做到吗？”你有这样的疑问我也理解。

即使是写这些内容的我，在开始这项工作之前、还在公司任职的时候，也经常会有心情低落的感觉。

实际上，现在我也时常会心情低落。但是，我知道使心灵“自愈”的方法，所以能马上从消沉中恢复过来。

我想要把这个方法传授给你，希望你更珍视、喜欢自己，意识到人生是快乐的。

因为有这种想法，所以我写了这本书。也许，本书中写有你已经知道的或者有悖常理的事情。但是，请在感叹“哎，原来是这样啊！”的同时，继续阅读本书。当你意识到书中所述的某些“真相”的时候，也许你的心灵就已开始“自愈”了。

接下来，让我们马上开始进行心理咨询吧。

心屋仁之助

前言 不屈服、不沮丧、不消沉——  
使自己的内心变得开朗

**第一章 变得积极向上——“凹陷”的心灵恢复如  
初的秘方**

首先，把夸奖的话语当作礼物送给自己 / 002

提高幸福感的方法 / 007

“不喜欢的人”告诉我们的事情 / 010

吹散未被他人理解的焦躁 / 014

90%的烦恼，在于此处 / 018

首先试着怀疑自己 / 022

呼唤幸运的方法 / 025



## **第二章 与其纠结于各种事情，不如顺其自然——**

### **坦诚地展现出真实的自己**

贴上好标签，做优秀的自己 / 028

“不爱惜自己”实验 / 032

心情低落时有效的秘密咒语 / 036

严肃地说“即使被嘲笑也没关系”，就不会被嘲笑 / 040

欲求不满的原因 / 043

使人生变得不无聊的简单方法 / 046

因为承认失败，所以变得坚强 / 050

你的记忆是被捏造的 / 053

## **第三章 不知压力的高兴——与心情相关的珍藏版 心理术**

咨询率 NO. 1 的烦恼事 / 058

瞬间使处于战斗状态的对方解除武装的技巧 / 062

如果不说这句话，事态就会恶化 / 066

过度给予与不接受 / 069

结婚对象应该选择“天敌” / 073

#### **第四章 焦躁、生气轻松消除——传授不生气的技巧**

生气是因为“内心的旧伤”开始疼痛 / 078

生气与蛋糕法则 / 081

自己周围总是聚集着“坏人”的原因 / 084

毫无理由地变得冷淡，其实是有原因的 / 088

“失败的人”却被他人喜欢之谜 / 091

因为内心饥渴，所以愤怒 / 094

#### **第五章 不焦躁、不慌张、认真的心灵大扫除——使内心变得舒畅的方法**

迅速使内心恢复平静的方法 / 100

必须从根源上治愈疾病与烦恼 / 104

透过衣服能看穿内心 / 109

“坏事”发生时的应对方法 / 112

#### **第六章 “总感觉非常疲惫”时有效的话语——治愈内心深处的伤痛**

敢于全力去做“麻烦的事情” / 118

播种并培育，才能结果 / 120

温和之人深呼吸 / 123

拥有“妄想能力”的人才能快乐地生活 / 125

迷茫于选择时的思考方法 / 128

## **第七章 心情舒畅地生活，“好事”不断——明天 变得更快乐的方法**

珍视“想要变成那样”的心情 / 132

现在的工作，是在为属于我们的天职做准备 / 137

“辞职也没问题”，意味着“继续做也没问题” / 140

能被很多人感谢，你就是富有的人 / 144

如果，你有很多存款…… / 147

越是无法简单做到的事情，越有趣 / 149

以前的选择不断累积，造就了现在的自己 / 151

请坦率地接受赞扬 / 154

锻炼直觉的方法 / 157

**后 记 / 161**

## 第一章

# 变得积极向上——“凹陷” 的心灵恢复如初的秘方



- 首先，把夸奖的话语当作礼物送给自己
- 提高幸福感的方法
- “不喜欢的人”告诉我们的事情
- 吹散未被他人理解的焦躁
- 90%的烦恼，在于此处
- 首先试着怀疑自己
- 呼唤幸运的方法

## 首先，把夸奖的话语当作礼物送给自己

你是否一直保留着被别人赞扬的记忆？

尤其是对方无意中说出的一句话，或是不经意间脱口而出的一句话。

“你真聪明啊！”

“每次都给我做好吃的饭菜，非常感谢。”

“你的存在，真的帮了大忙。”

“今天的衣服，真的很适合你！”

收到这种“一句话的礼物”，你会非常高兴。

你会经常穿获得赞扬的衣服。为了给他人带来更多的喜悦，你会干劲十足地磨炼做料理的技巧。

这就是说，赞扬的话语有着超出说话者所预期

的效果。

因此，时常赞美他人的人也会自然得到大家的重视。

另一方面，你也会一直记得曾被诋毁或被说坏话。即使装作不在意，作为被谈论的对象，你还是会心情低落。“小刺”也会一直扎在你的心中。

所以，说话，请一定要谨慎。

一定要使用能使双方获得幸福的话语，使用体贴的话语，认真地传达自己的心声。这样的话语，就是爱语。

人们非常重视“给予”。实际上，除了金钱与物质，亲切体贴的话语、赞扬的话语、甚至说出认可对方的话语也是一种“给予”。

相反，你说出冷淡的话语或责备的语言，会给对方留下痛苦的回忆。这样的话语对对方而言与其说是“被给予”，不如说是“被剥夺”。

但是，真正可怕的是，你对自己说出消极的话语。

当我们因为某件事情而消沉时，如果此时再对自己说些消极的话，那么就会逐渐加深我们心灵的凹陷。这样的情况很多人都经历过或是正在经历着。

“都怪我。”“我没有发挥作用。”“如果当时那样做就好了。”等自责的话一直萦绕在脑海中，就会加剧心灵的“凹陷”，加深自己的痛苦。这相当于自己用鞭子抽打自己。

这样一来，心灵的“凹陷”会比最初形成时的状况更加严重，虽然之后可以恢复，但是之前“凹陷”所造成的创伤会一直残留在心中。

而且，你可能会变得无法体贴他人。

你在平时会对自己说什么呢？

越是心情平和、起伏较小的人，越是经常说出爱语。

所以，首先从说出使自己高兴的话语开始，然后再把这些话语传递给他人。

★ 真厉害啊！

- ★ 真漂亮啊！
- ★ 这样就很好！
- ★ 没关系的！
- ★ 做得真好！

接下来，请有意识地使用这些爱语吧！人们会聚集在经常使用爱语的人的周围。





传播爱语吧！