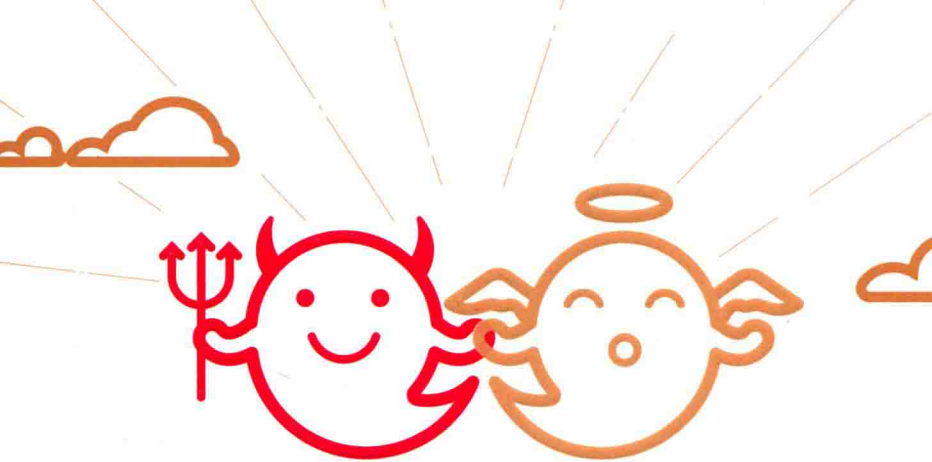




接纳坏情绪，  
善待你自己

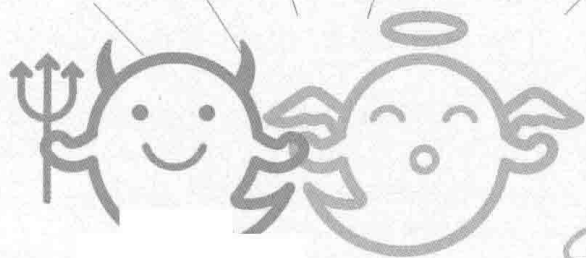
# 爱上 坏情绪

嫌な感情の  
愛し方

「日」宇佐美百合子 著 / 李璦棋 译



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.



# 爱上 坏情绪

「国」宇佐美百合子 著 / 李璦祺 译



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

爱上坏情绪 / (日) 宇佐美百合子著 ; 李瑗祺译 .  
—北京 : 北京联合出版公司, 2017.11  
ISBN 978-7-5596-0981-6

I . ①爱… II . ①宇… ②李… III . ①情绪—自我控制—通俗读物 IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2017 ) 第 241028 号

IYANA KANJYO NO AISHIKATA

Copyright © Yuriko Usami 2014

Chinese translation rights in simplified characters arranged with  
SANCTUARY PUBLISHING INC.

through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

## 爱上坏情绪

|                  |            |
|------------------|------------|
| 作 者 : (日) 宇佐美百合子 | 译 者 : 李瑗祺  |
| 责任编辑 : 牛炜征       | 特约编辑 : 丛龙艳 |
| 产品经理 : 梅 子       | 版权支持 : 张 婧 |

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京旭丰源印刷技术有限公司印刷 新华书店经销  
字数 90 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1/32 印张 7.5

2017 年 11 月第 1 版 2017 年 11 月第 1 次印刷

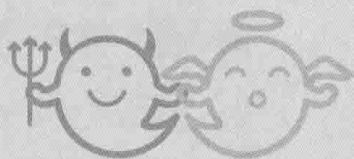
ISBN 978-7-5596-0981-6

定价 : 39.80 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-57933435/64243832



不想被讨厌，  
常常感觉孤独、愧疚，  
一跟别人比较就生出自卑，  
做不到又放不下完美主义，  
抑制不住的被迫害妄想症，  
遭受一点儿挫折就开始悲观性思考……  
这些坏情绪常常像摆脱不掉的影子一样纠缠着自己……  
为什么只有我是这样？

如果这世上没有黑暗，  
我们就不会发现自己是活在光明中，  
更无法觉察到光明的价值。

如果这世上没有痛苦与悲伤的话，  
我们就不会发现获得平和与喜悦是多么幸福的事。

爱  
上

请爱上这个世界上最令人心疼的自己，  
爱上自己的全部，  
让自己展露出无可匹敌的笑容吧！

坏

情  
绪

为何我们一旦遭遇不如意，就会瞬间陷入“负面情绪”？

负面情绪何其多，像愤怒、嫉妒、焦虑、恐惧、自卑、无力感、罪恶感、无价值感……这些都会让人一想起来就感到痛苦。

你是否曾经想过，如果这些负面情绪都不存在就好了？

虽说如此，但即使拼命抹杀负面情绪，结果也往往是筋疲力尽，陷入自我厌恶，说不定还会在不知不觉中自我孤立，感到没有人理解自己。

如果你也处于这种状态，请让我来抚慰你。

请不要钻牛角尖地认为这一定是天底下最大的不幸，也不要责怪一定是自己的个性不好，因为这些是任何人身上都可能出现的感受，也是让你得到改变的机会。

善用这个机会，你就能了解自己，自然而然地享受人与人之间的交流，并且能保持与他人之间的心灵联系。

本书的书名是《爱上坏情绪》，而不是“如何扼杀你的负面情绪”，也不是“如何消除你的负面情绪”。这是因为我们压根儿就没办法消除心中的负面情绪。不过，倒是有一些方法可以让我们不必再在意那些负面情绪。

负面情绪也是你内心宝贵的一部分。所以别一

味地想抹杀，只有承认并接受它们的存在，才能让情况有所改善。

比如，胃痛时你会抵抗疼痛吗？你反而会护着胃部，让疼痛缓解并找出原因吧？

你的心灵也希望你用相同的方式对待它。心痛的时候，不要抵抗，不要视而不见；我们该做的是，老实承认自己受伤了，找出原因，并给予适当的处理。

任何现象都有其原因。人要等到理解自己陷入负面情绪的原因时，才真正有能力爱自己。

如果你觉得“我连自己都不太了解自己……”，那么别人也不可能了解你。就让我们理解自己的心情，好好地传达自己的感受吧！这就是我写本书的目的。

本书分成三章，从“认识”“整理”“表达”自己的情感这三个角度出发，浅显易懂地加以解说。请让本书带着你一起解放心灵，实现你的愿望。

宇佐美百合子

嫌な感情の

—

愛し方





爱上

坏情绪

## 第一章 认识自己的情感：

### 接受负面情绪

|       |                         |      |
|-------|-------------------------|------|
| 第 1 节 | 真实感受的所在                 | - 2  |
| 第 2 节 | 为什么别人不了解我               | - 8  |
| 第 3 节 | 害怕摊开真心后会被讨厌             | - 12 |
| 第 4 节 | 就算我什么也不说，<br>别人也该明白我的心思 | - 17 |
| 第 5 节 | 连自己都无法掌握自己真正的心情         | - 22 |
| 第 6 节 | 面对你的负面情绪                | - 27 |
| 第 7 节 | 如何找寻“看不见的情感”            | - 33 |

嫌な感情の

—

愛し方

## 第二章 整理自己的情感：

### 解放十种心灵伤痛

- |     |                                  |      |
|-----|----------------------------------|------|
| 第1节 | 找不到自己的立足之地、孤独感                   | - 40 |
| 第2节 | 把注意力从自己转到他人身上                    | - 45 |
| 第3节 | 嫌麻烦而拖着不做——完美主义                   | - 50 |
| 第4节 | 目标别放在“完美”上，要放在<br>“全力以赴”与“心满意足”上 | - 56 |
| 第5节 | 摘不下老好人的面具<br>——过剩的警戒心            | - 61 |
| 第6节 | 改变动机的话，就能停止当老好人                  | - 67 |
| 第7节 | 无法摆脱内在的情结——自卑感                   | - 72 |
| 第8节 | 一定有什么是除了你以外无人拥有的                 | - 77 |

|      |                        |       |
|------|------------------------|-------|
| 第9节  | 被负罪意识纠缠不放——罪恶感         | - 82  |
| 第10节 | 化“愧疚”为“感谢”             | - 88  |
| 第11节 | 因为自己没有的而嫉妒他人<br>——不公平感 | - 93  |
| 第12节 | 停止对自己与他人挑毛病，改为找优点      | - 99  |
| 第13节 | 感受不到自己的存在价值——无价值感      | - 104 |
| 第14节 | 改写人生脚本                 | - 109 |
| 第15节 | 有无法原谅的对象——被害意识         | - 114 |
| 第16节 | 将无法原谅的“痛”化为成长的“养分”     | - 121 |
| 第17节 | 缺乏自信——理想与现实间的鸿沟        | - 127 |

嫌な感情の

—

愛し方

第 18 节 停止自我否定，搜集成就感 - 133

第 19 节 对未来极度不安——习惯悲观思考 - 138

第 20 节 化不安为勇气，实现你的愿望 - 143

### 第三章 表达自己的情感：

选择何种情感，造就何种“自己”

第 1 节 选择“用什么方式表达什么”

将塑造出你的个人特色 - 150

第 2 节 把表现自我当成一种乐趣 - 157

第 3 节 不是只有语言才能表达心情

——磨炼你的第二语言 - 163

|      |                       |       |
|------|-----------------------|-------|
| 第4节  | 放心说“不”的方法             | - 169 |
| 第5节  | 不发怒的怒气表达方法            | - 175 |
| 第6节  | 难以启齿的话就用“I Message”传达 | - 181 |
| 第7节  | “平凡又不起眼的我”也能得到肯定吗     | - 187 |
| 第8节  | 成为自己的粉丝               | - 192 |
| 第9节  | 选择正面思考的练习             | - 197 |
| 第10节 | 别害怕伤人和受伤              | - 202 |
| 第11节 | 负面情绪将为你带来自由           | - 208 |

嫌な感情の

—

愛し方

## 第一章

### 认识自己的情感： 接受负面情绪

你对自己有多少认识？

听到这个问题，或许你会歪着头，心想：「突然这样问，要我怎么回答……」

那么，你觉得光是用数字表示的身高、体重、出生年月日，外表看得见的发型、服装、走路方式，就能代表真实的你吗？应该不能吧。身高、头发的长度、穿衣的品位、走路的方式，这些和真实的你毫无关系。

## 第二节 真实感受的所在

嫌な感情の愛し方

你對自己認識多少？

聽到這個問題，或許你會歪著頭，心想：“突然這樣問，要我怎么回答……”

那麼，你覺得光是用數字表示的身高、體重、出生年月日，外表看得見的发型、服裝、走路方式，就能代表真實的你嗎？應該不能吧。身高、頭髮的長度、穿衣的品味、走路的方式，這些和真實的你毫無關係。

你這個人“有什麼感受，有什麼想法，對未來有什麼想象”……這些才造就了“你”。