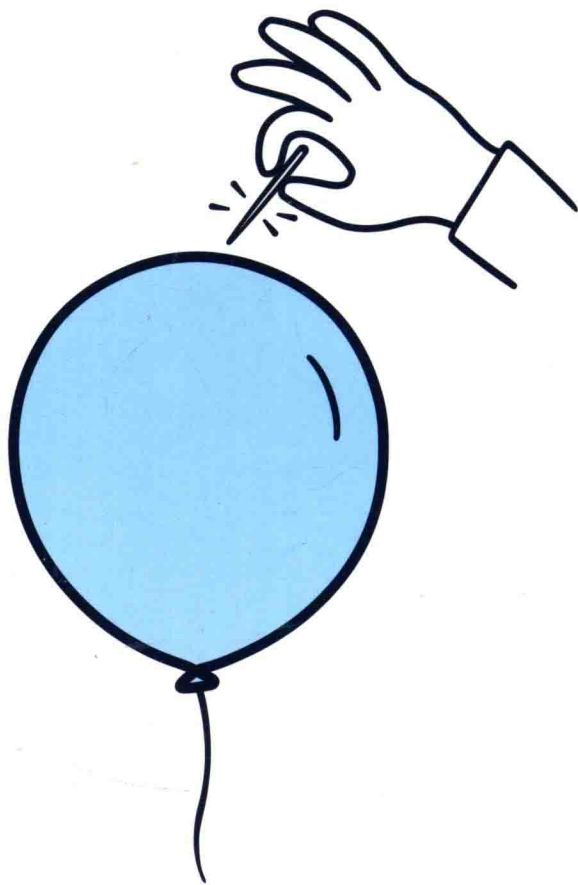


去你的,小情绪

摆脱负面情绪的
9个习惯

焦虑、愤怒、委屈……通通退散！
玻璃心也能修炼到坚不可摧。



〔日〕古川武士——著
沈英莉——译

越想越光明！

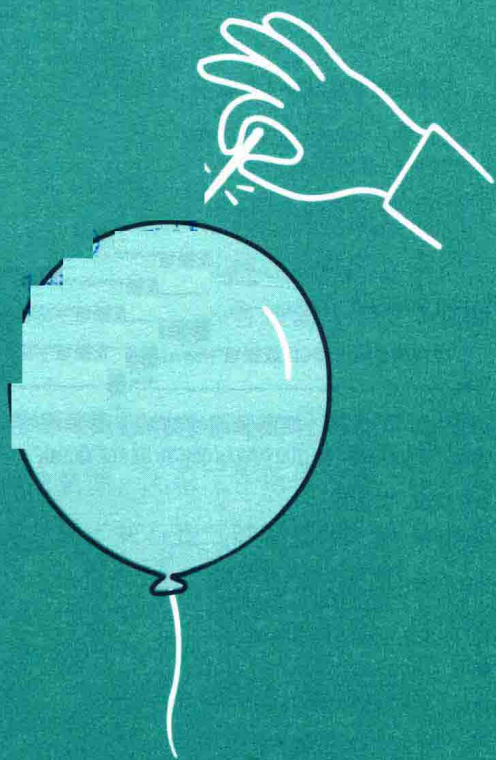
向松下幸之助、孙正义、圣雄甘地等名人
学习操纵思绪，逆转低潮的强者抗压45式！
训练心智强度，告别崩溃人生！

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

去你的,小情绪

摆脱负面情绪的
9个习惯

[日] 古川武士 / 著
沈英莉 / 译



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

著作权合同登记号：图字02-2019-339号

図解マイナス思考からすぐに抜け出す9つの習慣

ZUKAI MINUS SHIKOU KARA SUGUNI NUKEDASU 9TSU NO SYUKAN

Copyright © 2018 by TAKESHI FURUKAWA

Original Japanese edition published by Discover 21, Inc., Tokyo, Japan

Simplified Chinese edition published by arrangement with Discover 21, Inc.

Illustrations © Tomoya Ogawa

图书在版编目 (CIP) 数据

去你的,小情绪:摆脱负面情绪的9个习惯 / (日)

古川武士著;沈英莉译. — 天津:天津科学技术出版社, 2019.11

ISBN 978-7-5576-7184-6

I. ①去… II. ①古… ②沈… III. ①情绪-自我控制-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第252892号

去你的,小情绪:摆脱负面情绪的9个习惯
QUNIDE XIAOQINGXU BAITUO FUMIAN QINGXU DE 9 GE XIGUAN

责任编辑:刘丽燕

责任印制:兰 毅

出 版:天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

地 址:天津市西康路35号

邮 编:300051

电 话:(022) 23332490

网 址:www.tjkjcs.com.cn

发 行:新华书店经销

印 刷:天津中印联印务有限公司

开本 880×1230 1/32 印张 7.25 字数 70 000

2019年11月第1版第1次印刷

定价:49.90元

前言

“我的心都要碎了……”

2009年，在韩国举行的世界棒球经典赛（WBC）第二轮的比赛中遭遇失利后，铃木一郎艰难地说出了这样的话。比赛中，身为本队队长的铃木一郎完全不在状态。在全日本的万众期待下，未能拿出最佳状态，他在精神上也相当痛苦吧。

但对于我来说，竟然连铃木一郎都会有心碎的时刻，对他的感觉就多了几分亲近。同样，不论是谁，无论工作还是生活，都不只有喜不自胜的好心情，有时还充满了灰心丧气的坏情绪。你是不是也有像下面这样的状况呢？

☐ 沉溺于失败，不能自拔

☐ 与领导关系紧张

☐ 满口抱怨和不满

☐ 不能很好地转换心情

☐ 和别人比较，缺乏自信

☐ 心下了然，却不由得嫉妒

☐ 休息日仍无法停止思考工作

☐ 总是在意别人的评价和看法

人生中，当遭遇考验或处于逆境之时，尽快摆脱消极的情绪是十分重要的。我认为能否快速摆脱消极情绪，取决于人们的思维习惯。

难以摆脱消极情绪的人群的特征

难以摆脱消极情绪的人，总结起来具有如下特征：

“总在与人对比，习惯于关注自身缺点”“片面关注对方的短处，深信对方毫无优点”“任由模糊的不安和担心在心中肆意蔓延”“眼界狭窄，不能多角度审视事物”“凡事拖延，不能付诸行动”“总是抱怨自己无法左右的环境”“过度追求完美，以致疲惫不堪”“对过往的失败耿耿于怀”……

越是习惯于这样思考的人，在面对逆境的时候越会感到压力大。如果你身上也有上述某些特点，那么相信本书会对你大有裨益。

快速摆脱负面情绪的思维习惯

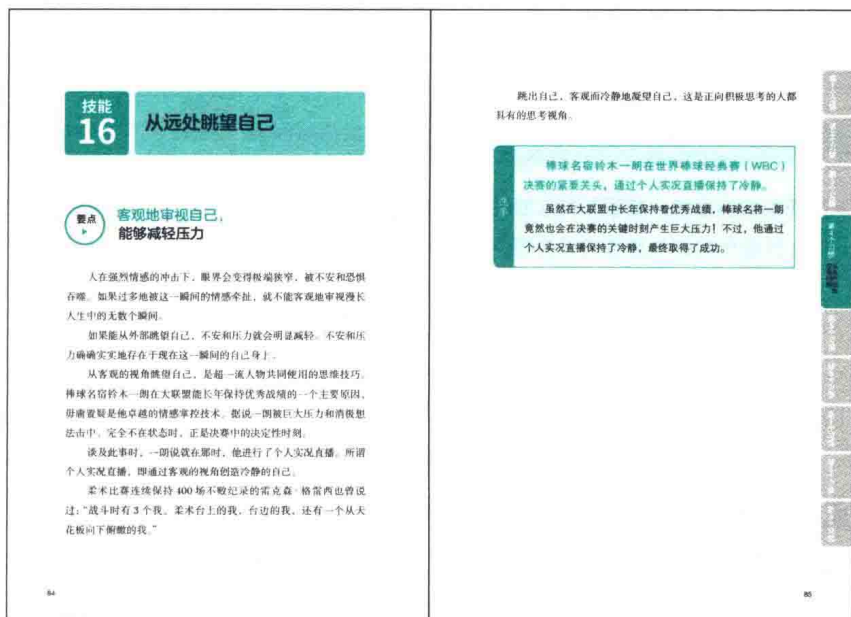
学习和借鉴他人走出逆境的思维模式，对于培养快速摆脱负面情绪的思维习惯是有帮助的。

于是，我研究了活跃在各个领域的精英人士的思维习惯，包括铃木一郎、高桥尚子、孙正义、羽生善治等。我总结并整理了他们的思维模式，研究在伤病不断、需要面对常人无法忍耐的考验和压力时，他们是怎样思考并渡过难关的。

研究发现，他们具有以下 9 个共通的思维习惯：

- 接纳原本的自己
- 改变看法而非别人
- 彻底地具体化
- 从各种视角来看问题
- 专注于能做的事
- 接受命运
- 放弃完美主义
- 看事物积极的一面
- 活在当下

本书将穿插运动员、企业家等精英人物的丰富案例，为你形象地解说以上 9 个习惯。同时，采用丰富的配图具体介绍掌握这些习惯的技巧。



▲穿插逸事趣闻，解说如何掌握各种习惯。



▲采用图解的形式，解说如何实践每个习惯中的各项技能。通过每一页下面的2个提问，快速地将你的思维方式变得正向、积极。

最后，向你介绍一下本书的著书缘由。

我自身有着强烈的完美主义倾向，无法把工作托付给他人，养成了事必躬亲的习惯。在繁忙工作的重压之下，曾患上了突发性重听，有过与压力持续斗争的经历。为了克服自身的问题，我进行了不断的摸索实践。

经过实践，我发现减压效果最为显著的是阅读。通过阅读，吸收书中的观点，将之应用到自己所处的环境中。结果我的思维方式变得更有弹性，抗压能力得到了飞跃式的提升。我想以自己的经验，

去帮助有同样烦恼的人。

另外，我拜访过许多企业，为新入职的员工做培训，亲眼看见许多年轻的职场新人，工作不满半年便精神崩溃，不能继续工作的真实状况。我一直在思索如何帮助他们走出困境。最终想到的是，能否向他们提供一套与压力和平共处的系统的思维习惯呢？而事实上，参加过我的研修班和教练法¹培训的学员及客户，都改变了消极的思考方式，能够做到控制自己的情绪了。

如果读者朋友在工作失败、信心殆尽，即将被压力打垮的时候，能从本书当中得到摆脱负面情绪的启示，我将备感荣幸。

古川武士

1 教练法：教练法（Coaching）起源于20世纪70年代初的美国，是从日常生活和对话、运动心理学和教育学等学科中发展出来的一种新兴的、有效的管理技术，能使人洞察自我，发挥个人的潜能，有效地激发并发挥团队整体的力量，从而提升企业的生产力。

CONTENTS

目录

序言

习惯改变你的人生 — 1

摆脱负面情绪的思维习惯 — 2

诊断你的思维习惯 — 4

第1个 习惯

接纳原本的自己 — 17

技能1 以“特质”观代替“差距”观 — 18

技能2 接纳多样的自己 — 22

技能3 修正自我原则 — 26

技能4 明确自己的坐标 — 30

技能5 乐见成长的自己 — 34

第2个习惯

改变看法而非别人 —— 39

- 技能 6 宽容地对待差异 —— 40
- 技能 7 真正站在对方的立场去想象 —— 44
- 技能 8 宽恕难以宽恕的人 —— 48
- 技能 9 践行率先付出 —— 52
- 技能 10 划出最适当的界线 —— 56

第3个习惯

彻底地具体化 —— 61

- 技能 11 写下负面情绪 —— 62
- 技能 12 战胜鬼屋法则 —— 66
- 技能 13 分析事实和根据 —— 70
- 技能 14 将一切数值化 —— 74
- 技能 15 着眼于解决方案而非问题本身 —— 78

第4个习惯

从各种视角来看问题 —— 83

- 技能 16 从远处眺望自己 —— 84
- 技能 17 彻底成为自己尊敬的人 —— 88
- 技能 18 尝试与活得更艰难的人比较 —— 92
- 技能 19 俯瞰时间的长轴 —— 96
- 技能 20 从悲观、乐观和现实的角度进行预测 —— 100

第5个习惯

专注于能做的事 —— 105

技能 21 专注于过程而非结果 —— 106

技能 22 区分能与不能 —— 110

技能 23 制定备用方案 —— 114

技能 24 消除行动的阻碍 —— 118

技能 25 以婴儿步伐开始行动 —— 122

第6个习惯

接受命运 —— 127

技能 26 接受无法改变的事 —— 128

技能 27 直面最糟糕的事态 —— 132

技能 28 在受制约的环境中生存 —— 136

技能 29 期待不确定的未来 —— 140

技能 30 做好准备，面对人生的考验 —— 144

第7个习惯

放弃完美主义 —— 149

技能 31 允许有例外 —— 150

技能 32 改变非黑即白的想法 —— 154

技能 33 以目标为指向进行思考 —— 158

技能 34 对一切设定限制 —— 162

技能 35 克服失败恐惧症 —— 166

第8个习惯

看事物积极的一面 —— 171

技能 36 将失败变为珍贵的体验 —— 172

技能 37 找到积极的意义 —— 176

技能 38 相信必定能通过考验 —— 180

技能 39 找到可以感谢的事 —— 184

技能 40 心中坚信风暴终将过去 —— 188

第9个习惯

活在当下 —— 193

技能 41 每次只做一件事 —— 194

技能 42 进入心流状态 —— 198

技能 43 给思考限定时间 —— 202

技能 44 信息绝食 —— 206

技能 45 一日即一生 —— 210

结束语 —— 215

序言

习惯改变你的
人生

摆脱负面情绪的思维习惯

开发这些思维习惯的契机在“前言”中已经做了阐述。这些思维习惯的开发并非基于我的个人经历，而是在以下3个观点的基础上建立的系统化思维。

① 研究走出逆境的人们

为使书中的思维习惯具有实践性，我首先通过采访、传记研读、实例研究等方式，参考并研究了包括运动员、经营管理人员、艺术家、历史伟人、我的教练法培训对象等共计一千多个案例。

如何面对、接受危机和苦难，这些人身上有着共通的地方。既定事实只有一个，但人们的接受方式和认知方式多种多样，是可以选择的。成功人士的关键，在于具备了战胜逆境和克服困难的思维习惯。

如果能模仿他们的思维习惯，就能得到摆脱消极情绪的力量。

本书将这些成功人士的共同点总结为下页图所示的9个习惯。

此外，本书从研究对象中摘选出一些人物，通过他们的事例，向你解说思维习惯的养成方式。这些成功人士是：

铃木一郎（西雅图水手棒球队外场手）、高桥尚子（悉尼奥运会女子马拉松金牌获得者）、羽生善治（将棋棋士）、松下幸之助（松下电器创始人）、圣雄甘地（印度民族解放运动的精神领导人）、孙正义（软银集团董事长兼总裁）、木村秋则（著名的果农）、泽田秀雄（日本HIS国际旅行社创始人）、南部靖之（保圣那集团创始人）、天野笃（日本天皇心脏手术的主刀医生）等。

摆脱负面情绪的 9 个思维习惯

习惯 1 接纳原本的自己

习惯 2 改变看法而非别人

习惯 3
彻底地具体化

习惯 4
从各种视角来看问题

习惯 5
专注于能做的事

习惯 6
接受命运

习惯 7
放弃完美主义

习惯 8
看事物积极的一面

习惯 9 活在当下

② 研究超越历史的思维方式

“一日即一生”“不打不成交”“塞翁失马，焉知非福”，这些超越时代，历久弥新，被传诵至今的格言中，蕴含着改变人们思维方式的独特力量。

虽然各自的信仰不同，但佛教、基督教等宗教教谕的共同之处在于：积极正向的思考方式。我们关注并研究了这些宗教的格言和教谕，在本书各处多有介绍。

③ 运用心理学的方法

书中，我们应用了专业的教练法、神经语言程序学（NLP）、认知科学、行动科学等多种心理学的方法，解说如何具体掌握这9个习惯。

而且，这些方法不仅应用于我自身，在许多客户的教练法培训和研修中均已实践应用过。

本书的最终目的在于促使大家能够将方法付诸行动，因此写作时对习惯的具体养成方法着墨颇多。

以上即为本书出版的思路。言归正传，9个习惯对于不同的人，或为强项或为弱项。接下来让我们来诊断一下你的思维习惯吧！

诊断你的思维习惯

下面是诊断测试一览表和解说资料，赶快来测一测吧！

步骤1 诊断测试

诊断方法

- ①下表中有 45 个问题，左右两部分是对照性内容，请凭直觉选择符合自身情况的答案，并画上对号。
- ②将下表中“问题（右）”的对号数填写在“合计”一栏中（最大数为 5，最小数为 0）。

思维习惯诊断测试

	问题（左）	问题（右）	合计
习惯 1	☐ 缺乏自信，讨厌自己	☐ 富有自信，喜爱自己	
	☐ 总是关注比自己做得好的人，与其对比后产生自卑感	☐ 能客观地比较自己和他 人，发现自己的优点或强 项，有一定自信	
	☐ 认为自己是个讨厌的人，自 己能力不够	☐ 认为自己大体上是个好人， 有能力和潜力	
	☐ 在意自己的缺点多于优点	☐ 对自己的优点感到自豪，认 为缺点是自身的一种特质	
	☐ 遭遇小失败会强烈地否定自 我，认为自己不行、自己无能	☐ 遭遇小失败仍能肯定自我， 认为自己一定可以做好	
习惯 2	☐ 通常以自我为中心思考问 题，不善于换位思考	☐ 善于体察对方的情绪和 需求	
	☐ 因对方的短处心烦意乱、 情绪受到干扰	☐ 善于发现对方的优点而非 缺点	
	☐ 按字面意思浅显地理解对 方的语言，感到焦虑、情绪 低落	☐ 深刻理解对方话中真实的 意思，能够冷静地接受和 理解	
	☐ 至今无法原谅伤害过自己 的人	☐ 已原谅曾伤害过自己的人	
	☐ 是善恶分明的人	☐ 是不太轻易明确善恶的人	