

《做情緒的主人！》

图书基本信息

书名：《做情緒的主人！》

13位ISBN编号：978986331577X

出版时间：2014-10-24

作者：宝彩有菜

页数：112

译者：林昆樺

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《做情緒的主人！》

內容概要

每天總是有痛苦、辛酸等情緒亂流來打擾你，
讓你煩躁不已、做什麼都不對嗎？

其實，這些情緒亂流的產生，是有其機制運作的

如果不從根本找到原因，光只會用瞎拼、酗酒等方式麻醉自己，
是沒有辦法徹底排解狀況的。

本書正是從分析原理機制開始，一步步教你如何排除這些難纏情緒。首先，先詳細說明心靈運作、情緒發生的相關機制，讓讀者了解，我們常以為沒來由的情緒其實都是有跡可循的。

接著再將不良的意識類型，分成四大類型，包括緊繃雞（微小的念頭迅速發生爆炸性的增長，導致意識無法輕快運作，產生擔心、不安、恐懼、恐怖等情緒）、陰鬱狼（思緒一直不斷原地打轉，想著同一件事情，使得意識過於疲憊，出現後悔、憎恨、報復、內疚等情緒）、暴戾熊（思緒察覺到有危險，持續採取戰鬥姿勢，導致意識無法思考其他事情，容易陷入不平不滿、煩躁、嫉妒和憤怒等情緒）、懶散豬（思緒不經整理，一團混亂，使得思維沒辦法運作，形成憂鬱、自暴自棄、自我毀滅、無精打采等情緒），讓你遇到情緒亂流時，可以馬上分類處理。第三部分則是分成15堂課，介紹每天不用花很多時間就可以輕鬆完成的技巧，學會後就可以輕鬆地處理日常生活中難纏的情緒。相信若能時常運用，就可以常保開朗暢快，天天快樂。

《做情緒的主人！》

作者簡介

宝彩有菜

出生於日本廣島縣。大阪大學畢業。冥想家、隨筆作家。以「宝彩冥想系統研究所」所長的身分，研究、指導每個人都能輕鬆做到的冥想方法。此外，所著從自身冥想經驗出發，深入剖析人類心理的相關書籍也廣受好評。

《做情緒的主人！》

書籍目錄

前言

第1章 所謂「難纏的情緒」

任何人都無法拋開「難纏的情緒」

先有「思考」才會引發「情緒」

啟動自我保護作用的意識

「自己」和「情緒」是不一樣的

首先要「察覺」難纏的情緒

利用「封存擱置」清理意識

從「欲」轉向「愛」

日常生活中試著做看看吧

第2章 情緒的種類與整理術

根據先行運作的思考種類不同決定引發的情緒

類型A 緊繃雞（爆炸性占領類型）

類型B 陰鬱狼（不斷繞圈類型）

類型C 暴戾熊（保持戰鬥狀態的類型）

類型D 懶散豬（懶得整理資料的類型）

緊繃雞類型

擔心

不安

恐懼

恐怖

陰鬱狼類型

後悔

憎恨

報復

內疚感

暴戾熊類型

不平不滿

煩躁

嫉妒

憤怒

懶散豬類型

憂鬱自暴自棄 自我毀滅精打采

第3章 活用身體的情緒整理術&心的反轉方法

可在日常生活裡輕鬆完成的15堂課程

課程01 不要停止呼吸

課程02 端正視線

課程03 保持正確姿勢

課程04 試著將日常行為反過來做

課程05 偶爾放慢腳步

課程06 起床以及就寢時要說的話

課程07 專心走路

課程08 思考「無須忍耐」的方法

課程09 停止「要是沒做就好了！」

課程10 認為「感覺不幸反倒是運氣好」

課程11 當一天外星人

課程12 停止去想「自己應該要做點什麼」

《做情緒的主人！》

課程13 遵循「好事宜早不宜遲」

課程14 回到五感的情報

課程15 外國人夥伴

column

最根本的幸福

「悲傷」情緒的意義

情緒的整理術索引

《做情緒的主人！》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com