

《練習不生氣》

图书基本信息

书名：《練習不生氣》

13位ISBN编号：9789573271901

10位ISBN编号：9573271907

出版时间：2013-5-1

出版社：遠流出版事業股份有限公司

作者：有川真由美

页数：248

译者：張玲玲

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

《練習不生氣》

內容概要

你一定要知道的化解壞情緒101種方法

如果想珍惜有限的時間，就必須趕走無意義的憤怒情緒。

當你覺得快要發怒時，請告訴自己：「生氣就是認輸。」

聰明如你，不會採取強硬態度，溫和才是勝負關鍵。

喜悅就像「存款」，憤怒就像「借貸」。

你常因無法控制自己的情緒而自責嗎？

但情緒，人皆有之，有時可能被情緒的亂流引導到錯誤的方向了。

因此，我們需要學習真實面對自己的情緒，和轉換情緒能量的智慧。

按照本書提供的方法，你慢慢練習著不常常生氣，

久而久之，你將能

享受孤獨的自由卻不感到寂寞

珍惜卻不執著

相愛卻不掌控、不犧牲

生氣卻不傷人、不怨恨

愛自己卻不自私

愛別人卻不依賴

感受悲傷但不自我厭惡

接受失去但不絕望

即使辛苦但不受苦

溫柔但不軟弱

堅強但不強硬

當你能整理情緒，進而釋放它，就能到達開闊的境界，

一如日本教育家宮澤賢治著名的詩句：

《練習不生氣》

不要輸給雨

不要輸給風

也不要輸給冰雪和夏天的炙熱

保持健康的身體

沒有貪念

絕對不要生氣

總是沉靜的微笑

一日吃四合的糙米

一點味噌和青菜

你正一邊享受著生命的喜悅，一邊往前走嗎？

只要能整理好情緒，相信你可以擁有優雅的生活。

最終極的整理術 整理情緒，讓人生回歸你期待的正軌

當你生氣，感覺幸福的能力就會消失。

「生氣就是認輸。」輸給誰？輸給你自己的人生。

喜悅就像「存款」，憤怒就像「借貸」。

停止怪罪其他人事物的想法，你才能擺脫壞心情。

人雖無法讓湧現的情緒歸零，但可以努力整理這些情緒。

你的目標是「連哭泣的烏鴉都會笑」！

在人生的大目的下開闊地活著吧，那麼，所有問題都一定會變得很小。

針對所有的事一一提出辯解，只是孩子氣的行為。

了解孤獨，就能擁有自由這個無可取代的禮物。能夠享受孤獨，將使人生增加數倍的樂趣。

當你想依賴別人，就會感到孤獨。

《練習不生氣》

悲傷教我們認識重要物品的價值，也給我們心存感激的機會。

「悲」與「苦」一樣都是人生的醞釀味。

不下雨就不會有彩虹，而且不論任何雨，總有一天都會停止。

我們在失去某樣東西時，也一定能同時獲得些什麼。

不要對情緒太嚴苛，也不要太寵溺它。

怨恨是很可怕的情緒。請了解，怨恨的毒液也會侵蝕你的心。

為了你原本的人生目的，千萬不要掉進復仇的陷阱。

聰明的女性不會採取強硬態度，溫柔才是勝負關鍵。

有不足之處才是人性，才會被愛。

如果不整理後悔的情緒，你將無法向前走，然後就會失去最寶貴的「現在」和「未來」。

《練習不生氣》

作者簡介

有川真由美

日本鹿兒島縣始良市生，熊本縣立熊本女子大學畢業。作家、攝影家。

曾任多種行業，如：化妝品公司職員、補習班老師、科學館導覽、「UNIQLO」店長、和服穿著講師、婚禮企畫、「南日本報社」編輯等工作。她以指導禮儀、教育新人的經驗，在雜誌上撰述給上班族女性建議的文章或著書，十分活躍。同時以旅遊作家的身分，以台灣為中心，旅遊了35個國家，發表短文。

著有《工作能力強且運氣莫名好的人的習慣》、《30歲開始或30歲停止的女性》、《感動心靈的話》、《雖然理所當然但不太懂的職場女性守則》、《女性上班族在38歲前要做好的預備》等書。

書籍目錄

前言

第1章 不生氣的人

如果想珍惜有限的時間，就必須趕走無意義的憤怒情緒。
當你覺得自己快要發怒時，請告訴自己：「生氣就是認輸。」
輸給誰？輸給你自己的人生。

- 01 容易生氣的人損失大
- 02 生氣會傷身
- 03 一旦發怒就會失去判斷力
- 04 生氣時無法與人溝通
- 05 常生氣的女人看起來很可憐
- 06 一旦生氣，就無法接受現實
- 07 不要追究「是誰的錯」
- 08 就算生氣，也無法改變別人
- 09 憤怒背後隱藏其他情緒
- 10 不愛發脾氣的人有不發脾氣的理由
- 11 轉換生氣的能量
- 12 適當發洩情緒
- 13 沒有信賴關係的憤怒，沒有幫助
- 14 對女性生氣前需要知道的事
- 15 對男性生氣前需要知道的事
- 16 男女生氣大不同
- 17 試試看！整理憤怒的情緒

第2章 整理情緒的12要點

情感是你的夥伴，它有油門，也有剎車。
有愛，就能和它快樂相處。
高明的駕馭者能承認自己的情緒，
療癒它、使它歡喜或給予勇氣，讓人生充滿喜樂。

- 18 握緊情緒馬車的韁繩
- 19 能改寫情緒，事情就會好轉
- 20 用「行動」改變意識的方向
- 21 用正向的話消除焦慮
- 22 改變思考，調整情緒
- 23 只想著該怎麼做才好
- 24 將「問題」和「情緒」分開來思考
- 25 減少「好惡」
- 26 沒有自我，就無法整理情緒
- 27 利用獨處整理情緒
- 28 不要執著在自己沒有的事物上
- 29 相信「人會改變」

第3章 不做心情不好的人

在人生的大目的下開闊地活著吧，
那麼，所有問題都一定會變得很小。

- 30 心情不好的人容易發生不好的事
- 31 不開心的人看起來幼稚
- 32 不開心的人不會幸福
- 33 等待讓人生氣

《練習不生氣》

- 34想做好人反而不開心
- 35別要求太多
- 36用幽默和笑容趕走焦慮
- 37留意自己的焦慮點
- 38不堅持細節
- 39嚴格也有限度，超過的話會焦慮
- 40不受過多資訊干擾
- 41做好準備
- 42製造不易焦慮的狀態
- 43不被他人的焦慮汙染
- 44試試看！整理焦慮的情緒
- 第4章 不輸給寂寞與無聊
- 了解孤獨，就能擁有自由這個無可取代的禮物。
- 能夠享受孤獨，將使人生增加數倍的樂趣。
- 45孤獨從何而來？
- 46感到寂寞時怎麼辦？
- 47為何如此寂寞？
- 48單身不可恥
- 49兩個人的孤獨比一個人的可怕？！
- 50自我犧牲的愛，獨占欲強烈的愛
- 51 人本來就是孤獨的
- 52孤獨能產生很多東西
- 53試試看！整理寂寞的心情
- 54每個人都會被悲傷糾纏
- 55悲傷的背面是喜悅
- 56悲與喜、苦與樂無法分割
- 57讓辛苦變不辛苦的方法
- 58和壓力做朋友
- 59在悲傷中也能發現「感謝」
- 60人需要有度過巨大悲傷的能力
- 61累積的情緒會成為心靈的毒素
- 62不給自己不必要的悲傷
- 63試試看！整理悲傷的情緒
- 第5章 超越負面情緒
- 不管你用完美主義要求自己或別人，都容易焦躁不安。
- 不妨改變態度，坦然接受不完美的自己，
- 做一個任何人都能認同的不完美的人。
- 只要你能接受自己，別人也就能接受你。
- 64怨恨是最可怕的情緒
- 65不要掉進復仇的陷阱
- 66如何處理憎恨
- 67試試看！整理憎恨的情緒
- 68不要拿別人和自己比較
- 69女性之間的嫉妒，會因為連帶感而增強
- 70被人嫉妒時怎麼辦？
- 71女性的嫉妒來自對自己的愛
- 72男女嫉妒大不同
- 73試試看！整理嫉妒的情緒1（一般篇）
- 74試試看！整理嫉妒的情緒2（戀愛篇）

《練習不生氣》

- 75不可放任自我厭惡的情緒
- 76對自己的期待不要過高
- 77不要將自卑當成理由
- 78盡量失敗，並從中學習
- 79你相信自己有多少可能性，就有多少可能性
- 80自己創造發揮自我的環境
- 81試試看！整理自我厭惡的情緒
- 第6章 不要失去熱情
- 從人生的大觀點來看自己，
如此就不會被小小的障礙阻撓，
有往前邁進的動力。
- 82不可以放任無力感
- 83唯有自己才能創造工作的熱情
- 84一成不變會侵蝕意志
- 85如何度過低潮
- 86說忙的人有拖拖拉拉的習慣
- 87讓「喜歡」增加，就會產生幹勁
- 88試試看！整理無力感
- 89為了自己，不要否定過去
- 90不犯同樣的錯
- 91處理罪惡感的方式
- 92過去的後悔要做個了斷
- 93用學習和感謝取代後悔
- 94試試看！整理後悔的情緒
- 95不安的真面目是「恐懼」
- 96不安會變成現實
- 97利用不安
- 98絕對不可焦躁
- 99太敏感容易不安
- 100隨遇而安吧
- 101試試看！整理不安的情緒
- 結語

《練習不生氣》

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