

《心情整理術：今天也為你加油》

图书基本信息

书名：《心情整理術：今天也為你加油》

13位ISBN编号：9789861794670

出版时间：2016-11-15

作者：井上裕之

译者：林佳翰

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

《心情整理術：今天也為你加油》

內容概要

「只因為這樣就叫苦，我真的是很沒用啊！」
不會跟別人撒嬌，不想讓別人看到自己的脆弱？
「好寂寞、好難過、好悲傷、好不甘心、好痛苦……」
不自覺地想起過去的失敗與傷痛，任由自己沉浸在負面情緒裡？
每個人每天都需要心情整理術，
面對一天的開端，記得放掉心裡「一定要～～」的完美主義。
肯定今天的自己，愛今天的自己，
你的心靈將被幸福感占滿，自然地變成幸福體質。
當你需要整理心情時，翻閱句句溫暖的小語，
讓煩亂不安的心沉澱下來。

各界推薦

各方推薦

加拿大醫學博士 王佑驊 專文推薦：

給不知不覺就太過努力的你

一本最溫柔的安慰書

專門療癒心痛的醫師作家送給大家的禮物

不要再責備自己了。

30個心靈處方箋，讓你喜愛原原本本的自己！

讀者暖心推薦

- 「淚水止不住」、「得到救贖了」、「想送給珍愛的人」
- 這本書如甘霖般注入乾涸的心。（三十多歲，京都府）
- 這本書不是看完就丟一旁，而是想要如同心靈常備藥般放在身邊。（二十多歲，千葉縣）
- 書裡充滿著讓心靈瞬間放鬆的訊息，每一句都深深烙印在心裡。（二十多歲，大阪府）
- 回過神來時……已淚流滿面。（五十多歲，埼玉縣）

就像是每天收到一封感動的信！

《心情整理術：今天也為你加油》

作者簡介

井上裕之

井上裕之

牙醫師、心理治療師、經營學博士。

1963年北海道生，東京牙科大學研究所結業，在北海道帶廣開井上牙醫診所。

為了以牙醫師身分提供更專業的治療，到紐約大學等國外學習世界級的技術。

除了其高超技術深獲好評之外，他活用和三萬人以上的心理諮商經驗，重視和病患間的仔細對話的治療方針，也廣獲國內外支持。

大家對他的評價是他不只會治療牙痛，也會照顧到心裡的痛，所以不只國內的人，還有很多人會越洋到北海道帶廣的診所找他看病。他不只身為一位醫師致力於治療，還到印第安那大學牙醫科等國內外大學執教鞭，除此之外也活躍於演講、寫作等活動。他希望「給遭遇困難的人勇氣和希望」，每天精力充沛地工作。

著作有《靠自己引發奇蹟的方法》、《三十幾歲時一定要做的事、一定不能做的事》等多本書。

想改變今天的自己看看。

想過更美好的人生。

想過著活得像自己的生活。

不滿足於現狀、想要懷抱夢想。

希望實現夢想和目標。

因為戀愛和朋友關係而煩惱。

為了讓有以上煩惱的你可以跨出一小步。

作者官方網站

<http://www.inouehiroyuki.com/>

（滿載「讓一萬人哭泣！感動的研討會聲音禮物」、「改變了三萬人的生！每天體驗井上裕之教導的免費雜誌」等內容）

作者臉書

<http://www.facebook.com/Dr.inoue>

書籍目錄

推薦序	3
前言	6
你是無可取代的重要人物	12
為了變成幸福的體質	16
不用獨自一個人努力也沒關係	20
不要忍住想說的話	24
為了維持愉快的關係	28
怎麼樣都討厭的人	34
覺得人際關係很煩人時	38
珍惜孤獨的時間	42
對自己沒自信時	46
每天稱讚自己	50
珍惜「半步」的步伐	56
平撫憤怒及焦慮	56
在內心發出悲鳴前	64
和壓力好好相處的方法	68
「憂鬱」這個寶物	72
擺脫嫉妒的痛苦	78
做到能愛今天的自己	82
不要害怕年紀變大	86
抹去過去的傷痛	90
給因分離而悲傷的你	94
無法遇到真命天子	100
把幸福的戀愛吸引過來	104
為了加深夫妻間的牽絆	108
為了親子關係煩惱時	112
給沒遇到好醫師的你	116
對你而言很重要的人生病時	122
為了接受重要的人死亡	126
擁抱悲傷	130
和「命運」好好相處	134
為了不後悔過一生	138
結尾	142

《心情整理術：今天也為你加油》

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