

# 《整理情绪的力量》

## 图书基本信息

书名：《整理情绪的力量》

13位ISBN编号：9787545911016

出版时间：2016-4

作者：[日]有川真由美

页数：240

译者：牛晓雨

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](http://www.tushu000.com)

# 《整理情绪的力量》

## 内容概要

日本情绪管理专家最畅销的心灵排毒书  
还原无霾的内心世界

.....

### 编辑推荐

《整理情绪的力量》出版3年间重印40余次，销量突破20万本，广受女性读者欢迎的情绪调节专家有川真由美告诉你，房间要收纳法，情绪要整理术。

你的生活方式，与你如何对待情绪垃圾息息相关。《整理情绪的力量》选择了愤怒、焦虑、嫉妒、拖延等多种生活中时刻出现的消极情绪与习惯，以实用、亲切的情绪调节技巧依次审视，各个击破，割断消极情绪的乱麻，彻底将它们逐出生活。按本书中介绍的方法去做，你的心境也会像大扫除后一样轻松透明。

.....

### 内容简介

人人都有陷入消极情绪中难以自拔的时候，如何应对消极情绪便成了实现目标、提高生活质量的关键。

有川真由美倡导的“情绪整理”方法旨在帮助我们协调情绪与现实之间的关系，她从愤怒开始，列举了如焦躁、孤独、疲惫、怨恨、嫉妒、自卑、逃避、怠惰、后悔和不安等现代人生活中常见的情绪垃圾和消极状态，你可能还没有发觉它们的出现，就已经成为它们的猎物。本书会教你辨识这些堆积在内心的污泥，以简单实用的方法，用最快的速度摆脱它们的影响。

情绪如同马车，理性是缰绳。手腕高明的驾车者懂得平复自己的情绪，安抚它、取悦它，心情愉悦地享受自己的人生之旅。

# 《整理情绪的力量》

## 作者简介

有川真由美，出生于日本鹿儿岛县始良市，作家、摄影师，做过化妆品公司职员、补习班讲师、科学馆讲解员、优衣库店长、和服穿法讲师、婚礼策划、《南日本新闻》编辑等工作，活跃于书籍、杂志等传媒领域，为职业女性提供从礼仪指导到职场入门等方面的诸多建议。如今她在35个国家和地区旅行，撰写随笔与纪实文学，著有《会工作、运气好的人的习惯》《30岁的你是成长还是停滞》等书籍。

# 《整理情绪的力量》

## 书籍目录

前言

第1章 不生氣的理由

第2章 整理情绪的12个关键

第3章 不烦躁的理由

第4章 不被孤独和悲伤击垮的理由

第5章 不被阴暗情绪侵蚀的理由

第6章 不失去内心张力的理由

后记

出版后记

## 《整理情绪的力量》

### 精彩短评

- 1、开心是一天，不开心也是一天
- 2、更适合女性读者的情绪管理书籍
- 3、有用。
- 4、对我还蛮有用的，虽然都是一些很平实的话，思维方式有让我受益。不知道为什么，日本的文字、电影、剧虽然大部分隐忍克制，但一直都对我有治愈的力量。
- 5、还是会控制不了
- 6、力量的训练是艰难的，整理情绪的技能需要不断地强化，书里提到了很多方法，简单、普通，但不见得很轻松就可以做好，想要改变自己可以多学习学习。
- 7、这本书前几天就读完了，一直想写个读书笔记，但这几天似乎在瞎忙，都抽不出这个时间把它写完，等后面补吧，但得谢谢这本书给了我力量
- 8、乏味。
- 9、总体写得挺好的，看的时候不是很专心所以看完没记住多少，日后会再翻一遍的
- 10、我很喜欢日式心理学，字句都说在点子上，被戳中痛处继而觉得安慰或者被治愈，时而有大彻大悟之感；在进入生活的污浊之中并且再次昏头之前，有切实可行的让自己觉得对生活充满了希望的疗法，错觉总可以成为一个更不错的人了。
- 11、其实日本果然还是除了中国对心理学最不重视的国家吧...通篇来讲不能说没用，可是我感觉更像是日本家庭主妇的自我经营之道之类的。等着《心理学与生活》到了我再去研究研究情绪机制的调控吧...
- 12、感觉还是挺有实操性的，至少最低估迷茫的时候读完心情有好很多，属于隔段时间可以翻一遍的书，毕竟管理疏通情绪很重要的，嗯
- 13、有些篇章稍显鸡汤，但多数内容还是挺实际可操作。
- 14、很浅显
- 15、书中的观点都是老生常谈，但是多看一看也无妨的。
- 16、对一般的情绪管理的书要求不能过高，期待要正当
- 17、人生就是时时感到山穷水尽却又柳暗花明；  
要把对方当作和自己完全不同的独特个体来尊重；  
试着把周遭的嘈杂环境当成与自己无关的电视剧；  
珍惜重视自己的人和对自己有重要意义的场所。
- 18、还是有些见地的，不是一般的鸡汤，方法可以引起思考
- 19、老好人说到底是因为没有自信面对别人对真实的我的看法。
- 20、没啥用
- 21、相比那种严肃的教科书式心理学 这本书更平易近人。作者把情绪分类 并不断强调并培养读者整理情绪的意识，虽然文章的逻辑一般 但是所列举的事例覆盖面广 很有生活并且有说服力。作者有丰富多彩的人生经验和工作经历 又是女性 所以很能理解女生在生活工作中遇到的各种情绪 这一点尤为重要。
- 22、怪我只看标题没看作者简介和目录，怪我没看分类是成功学.....一大堆无用的道理，在网上搜的吗？好歹学习下心理学关于情绪方面的内容啊，好歹深入点啊。
- 23、悲观主义是心情决定的，乐观主义是意志决定的。
- 24、比较鸡汤，日式故事会即视感，对情绪的心理学和病理学分析有点道听途说之嫌。不过整体还是本诚意之作，从女性角度谈工作和家庭中，同性，异性相处之道。
- 25、感觉没什么用，说的东西貌似都很浅显，还这么贵，真不值得。
- 26、化解抑郁，从整理情绪入手
- 27、“老好人说到底是因为没有自信面对别人对真实的我的看法”
- 28、逻辑不清啰啰嗦嗦的。
- 29、学到的一句很有用的话：经常梳理的情绪叫情商
- 30、鸡汤书。烦躁的时候买的，现在不烦躁了，看起来如同嚼蜡。

## 《整理情绪的力量》

- 31、很棒的一本书，教会我很多东西，尤其是对于现处大学，迷惘有彷徨的我来说
  - 32、看标题和小标题就够了
  - 33、整理情绪的关键是通过积极的语言、行动与思考方式的转变来更新我们的情绪系统，让情绪成为我们可利用的资源，而不是人际关系的毒药。
  - 34、精简版比较实用 另外充足睡眠以及阅读是避免情绪的两种极佳方式
  - 35、感觉对我来说意义不大。
  - 36、我们也都应该抱着让自己的生活更加美好的心态而活，因为你的生活方式，与你如何对待情绪垃圾息息相关。你需要有意识的去锻炼自己的情绪把控能力，而不是放任坏情绪不断放大。
  - 37、超级有用，对我这种躁郁症有奇效！
  - 38、悲观时看下这书挺好的
  - 39、悲观时看一下这书也是好的
  - 40、能控制管理住愤怒，就等于成功了一大半
  - 41、绪调节专家有川真由美告诉你——房间要收纳法，情绪要整理术。
- 你的生活方式与你如何对待情绪垃圾息息相关，《整理情绪的力量》选择了愤怒、焦虑、嫉妒、拖延等多种生活中时刻出现的消极情绪与习惯，以实用、亲切的情绪调节技巧依次审视，各个击破，割断消极情绪的乱麻，彻底将它们逐出生活。

按本书中介绍的方法去做，你的心境也会像大扫除后一样轻松透明。

- 42、并不鸡肋，不算鸡汤，说的都很有道理，但是你也只是懂得这些道理，真正做起来又被自己仿佛三体综合征般的情绪给打败了。

43、读完前五十页 感觉在被一个不走心的进行思想开导和教育 全部读完 我觉得还是有那么一点收获的 虽然我意外发现我的自我开导和劝解都是正确的时候 有点自我感觉良好 所以决定添一颗星

- 44、版权归作者所有，任何形式转载请联系作者。

作者：闪闪的纯真世界（来自豆瓣）

来源：<https://book.douban.com/review/8212012/>

我们可以把情绪比作马车，把理性比作手握缰绳的人。试着把自己的行动、语言、思考方式全部转换以改善情绪，握住情绪马车的缰绳，心情愉悦地享受自己的人生之旅吧。

- 45、自我管理的方法值得借鉴
- 46、有波澜 需要的时候可以翻翻

# 《整理情绪的力量》

精彩书评

# 《整理情绪的力量》

## 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](http://www.tushu000.com)