

<<让心重新放晴>>

图书基本信息

书名：<<让心重新放晴>>

13位ISBN编号：9787508067407

10位ISBN编号：7508067401

出版时间：2012-3

出版时间：华夏出版社

作者：斋藤茂太

页数：288

译者：曹逸冰

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;让心重新放晴&gt;&gt;

## 前言

怎样才能打起精神来呢？

要点多种多样，我个人则总结出了以下几点：首先，最重要的恐怕就是“好奇心”吧。

很久很久以前，受到好奇心驱使的古人以为幸福的生活就在山的另一头，踏出了前往未知土地的第一步。

他们遇到了美女，和美女结为夫妇，生下子女，子女又孕育出下一代……世上的人越来越多了。

据说自人类诞生之日起，90%的时间都花在了“移动”上。

而移动的原点，其实就是好奇心。

第二个要点是“变化”。

一个人一旦陷入重复，就会原地踏步。

也许有人会说，“我是公司的人，每一年，每一天都要完成同样的工作，穿的衣服是一样的，就连上班的路线也是一样的，能有什么变化。

”然而那样的人，只是没有勇气踏出第一步而已。

人只要有意打破重复与常规，干劲就会源源不断。

新鲜的“感动”与“欢笑”也是很重要的。

随着年龄的增长，感动与欢笑会越来越少。

有不少老人即便是听相声和落语的时候都不会露出笑容，每当电视上出现这样的老人时，我都会觉得很失落，而一出现笑容可掬的老人，我就会觉得放心不少。

感动与欢笑，不仅可以从别人那里获取，也能自己创造出来。

美国的一位心理学家曾经说过，“人类不是因为高兴而欢笑，而是因为欢笑而高兴”。

这也就是自我暗示的意义所在。

我们只要一笑，就能通过自我暗示，让自己的心情高兴、积极起来。

不断“学习”新事物也是个不错的办法。

可不能觉得，“哎呀，我终于可以功成身退了”哦。

某件事情一旦到达某一境界，就要立刻把兴趣转移到“下一件”事情上。

这几年我一直强调，人生不能追求100%，有80%就该知足了。

正所谓知足常乐。

比如，我去某个村庄小镇参观的时候，总不会把每个角落都看一遍，一定会留下某些“不足”。

正因为有“不足”，才会想要“再去一次”。

京都、广岛我都去过很多次了，可去几次都不觉得厌，也不会感到“满足”。

即使有人请我去京都，我也不会因为已经去过几百次了而拒绝。

因为我相信，正因为有“不足”，才能提起干劲来。

困扰着许多人的“抑郁状态”，说白了就是“嫌麻烦、没干劲”，也就是干劲低下。

所以只要有了干劲，病情就会朝好的方向发展。

我们也可以说，正常的人，就是有干劲的人。

我是一家名叫“老年计划开发机构”的团体的会长，这个团体平时研究的就是如何让老年人的生活更加充实。

那些晚年过得很“黑暗”的人，年轻时究竟是怎么过日子的呢？

调查结果显示，他们大多孤独(没朋友)，反对积极的态度，没有兴趣爱好、喜欢责怪他人(把责任推卸给他人)。

这些都是不利于干劲的负面因素。

本书是教会人们拿出干劲的教科书。

无论从哪一页开始看起，都能发现提起干劲的线索。

希望大家从自己感兴趣的章节看起，变得更有精神！

## <<让心重新放晴>>

### 内容概要

这是一本略带清新、治愈风格的读物。  
作者斋藤茂太在80岁高龄写下这本书。

本书从人际关系、工作、健康、情感、思维模式等多方面出发，对人在一生中所遇到的挫折、坏情绪一一进行剖析、解读，再结合作者自己的人生体验和独特的心理医生视角，使得本书的文字轻松自然，读来如行云流水般舒畅，让人在阅读中不自觉地得到了心灵的抚慰。

## <<让心重新放晴>>

### 作者简介

斋藤茂太（1916-2006）

日本著名诗人兼精神科医师斋藤茂吉的长子，医学博士，曾任斋藤医院名誉院长、日本精神病医院协会名誉会长、日本笔头俱乐部名誉会长、旅行作家协会会长等职务。

长期从事心理顾问工作，为受到各种烦恼困扰的人们排忧解难，并致力于生活中一切与情绪相关的疾病研究，深受日本民众信赖，被视为“一代情绪管理大师”。

著有《好言好语打造幸福人生》、《开朗面对抑郁症》、《战胜自身惰性的法宝》《一切尽在掌握中：心理平衡技巧》等作品，温暖和鼓舞了众多读者，让他们的人生从此放晴。

## <<让心重新放晴>>

### 书籍目录

#### 第一章 逆向思维：重置“讨厌的自己”

不对自己的性格下定论  
不必因内向而悲观  
从另一个角度看待自己  
压力是人生的灵丹妙药  
压力也是拿出干劲的条件  
越是想缩在壳里，就越是应该和其他人见面  
把不顺都当作“黎明前的黑暗”  
“船到桥头自然直”的情况更多  
些许乐趣能抚慰心灵  
时间会抹消讨厌的回忆  
填满日程，不给自己烦恼的时间  
假装自己很幸福  
认为“现在是最好的”  
绝不能说“还是以前好啊”  
与其“强求”，不如满足于“现有”  
钱够用就行了  
金钱是结果，而非目的  
人生有80%就行了  
兴趣爱好会改变你的每一天  
只要有趣，什么都能成为兴趣爱好  
在日常生活中寻找“非同寻常”  
每天走的路上都有“非同寻常”  
兴趣爱好要适度  
不混淆生活的优先顺序  
“衰老”与兴趣的紧密联系  
“小时候”的兴趣能受用一生  
关爱伴侣  
不吝啬“为对方做些什么”的心意  
从力量关系发展到“关切关系”  
把最美的笑容展现给家人  
如果和伴侣吵架了  
大家各跨出半步  
记住“和喜欢的人做喜欢的事情”有多幸福  
每天的小感动  
回想起感动的日子  
如何不让心态消极

#### 第二章 小技巧：不让人际关系变成压力

构筑若即若离的关系  
给友情放放假  
让金钱远离友情  
在远离工作的地方，见和工作无关的朋友  
如何让初次见面的人产生好感  
“第二印象”决定一切  
即使失败，还有下一次

## <<让心重新放晴>>

对话一点儿也不难

“擅长倾听”就是“擅长交谈”

遵守谈话的禁忌

变得更亲密的小诀窍

用名字称呼对方

敷衍两句，让关系变得更好

想和他交朋友的人，不想和他交朋友的人

远离喜欢攻击别人的人

喜欢本让自己讨厌的人

试着研究你不喜欢的人

从“讨厌”到“被讨厌”

坏话只会让自己更疲惫

反省自己的“加害情况”

想法人各有异

每个人都有不同的标准

当“善意”变成“倒添麻烦”

不要期待对方的回报

尝试着想想“就当没发生过”

当天“撒气”

没必要让所有人都喜欢你

和喜欢的人交朋友就行

有讨厌的人是很正常的

澄清讨厌谣言的技巧

不参与麻烦的事情

碰到讨厌的事情，果断地说“不要”

爱上“爱不了敌人的自己”

相信小小的话语能产生巨大的力量

一句话改变看法

谎言也是有用的

享受酒席的诀窍

有人纠缠不清就起身“去厕所”

幽默是人生的润滑油

看清使用冷笑话的时机

恋爱时要展现“真我”

像著名演员那样说话

不为自己的话难为情

找到能真正和你心灵相通的人

重要的是邂逅“真正喜欢的”

第三章 在工作中拿出干劲的简单思维法

没必要把自己往“理想形象”里扣

一般般的环境，一般般的自己

有的时候不用太努力

妒忌是拿出干劲的源头

竞争意识要适度

把自卑转化成动力

倾听他人的评价

不过高评价自己

## <<让心重新放晴>>

忠言逆耳

该显露“真我”的时候，不该显露“真我”的时候

做自己力所能及的事情

克服升迁抑郁

战胜左迁的思维方式

不要错过加油的时机

诚实地工作，不要太在乎上司的评价

把评价变为提高自己的手段

上司的斥责是期待的表现

前进时不要找借口

辞职之前，思考一下自己的工作方法

做不到的事情就要坦诚地说“NO”

把“不”换成“我考虑考虑”

即使是因为自己的原因拒绝，也要表现出“为你着想”的样子

不同的意见对你有好处

牢记“说话方式很重要”

培养人才是有诀窍的

责骂的技巧

不吝啬赞美之词

把握好奉承的“度”

“交给别人”的心态也是很重要的

考虑到大失所望的可能

如何找到提示

在求助于人之前行动

无论是什么建议，都要说“谢谢”

抓住说服的时机

准备让自己更自信的衣服

对信息半信半疑

事物的价值由自己决定

低潮是换换心情的好机会

换换挡吧

改变节奏，保证身心的注意力

妥善管理日程，改变每一天

有意识地区分忙碌的日子与空闲的日子

没有完成的日程绝不拖延到次日

空闲时间不要“焦躁”，而要“做些什么”

让你等其实是“给了你时间”

### 第四章 让身体高兴的活法

不产生压力的“睡眠诀窍”

告诉自己“不觉得困就可以不睡”

不介意压缩睡眠时间

平衡使用头脑和身体

取悦右脑

“随便”也不一定是坏事

宽以待人，让自己更舒坦

告诉自己“偶尔也可以那样”

每天玩一会儿

## &lt;&lt;让心重新放晴&gt;&gt;

每天做一次喜欢的事情  
 发现工作中的乐趣  
 心灵的疲劳用“旅行”来治  
 自家周围也值得一游  
 现在的兴趣能带来新的兴趣  
 不时倾听自然的声音  
 让蔚蓝的大海将你包围  
 体验“非同寻常”的海上之旅  
 小心思让吃饭变得更开心  
 偶尔也要吃个饱  
 “吃，但是不吃完”也是一种减肥的方法  
 做“没有做过的事情”，让身心焕然一新  
 偶尔也做做家务  
 不要嫌运动麻烦  
 掌握休息方法，消除浑身的疲劳  
 双休日里不工作  
 出门走走就能让你焕然一新  
 双休日也不能邋遢  
 “自我暗示”让你变得越来越有精神  
 即使没有精神，也要露出笑容  
 想象对自己有利的场景  
 下定决心休个长假  
 不会伤身体的饮酒法  
 饮酒一定要适量  
 了解好的“醉法”  
 不要在生气的时候喝酒

第五章 小小的变化让人生更加快乐  
 除了工作，人生还有很多乐趣  
 同时追求鱼与熊掌  
 看清“忙碌”的本质  
 在时间与体验上投资  
 投资体验而不是物质  
 尝试着投入眼前的事情  
 先完成最小的目标  
 没必要追求完美  
 学会自嘲  
 给期待打个八折  
 软弱也不要紧  
 “粉身碎骨”会丧命  
 不要有多余的愿望  
 构筑“和自己相称的人生”  
 “失败”并不可怕  
 不把输赢放在心上  
 不把失败归咎于运气不好  
 不是“必须要想办法”，而是“船到桥头自然直”  
 干劲十足的时候，稍微泄点气  
 做现在能做到的事情，免得后悔

<<让心重新放晴>>

避免“没有做”而导致的后悔  
“不走运”也很有趣  
学会冷静，告诉自己“没办法”  
在哪儿跌倒就在哪儿爬起来  
不是“再也不要了”，而是“时常来一下”  
逆境促你走向成功  
积累情念能量  
正因为起点是“负的”，所以才能努力  
偶尔绕道也不错  
不急于改变  
变老其实很有趣  
不要感叹“还是以前好”  
有不满才有满足  
相信“不会发生更糟糕的事情”

<<让心重新放晴>>

章节摘录

版权页：插图：可是要做到这一点其实是很难的。

一旦和对方变得亲密，就会在不知不觉中迷失那刚刚好的“距离”。

你会不顾对方的心情，涉足对方心中不可侵犯的领域，对他的所作所为横加指责……最终，你深深地伤害了对方，让双方陷入无尽的烦恼之中。

两人越是亲密，这样的烦恼就越是令人头疼。

这种情况在心理学中被称为“刺猬的两难境地”。

刺猬为了保护自己免受外敌侵犯，浑身长满了刺。

可是天冷的时候，它们也想通过互相依偎来取暖。

然而，越是接近对方，就会被对方的刺扎到，自己痛，对方也痛。

靠近又远离，远离了又靠近。

在这个过程中，刺猬就会发现刚刚好的取暖距离。

<<让心重新放晴>>

编辑推荐

《Mbook随身读:让心重新放晴》编辑推荐：在工作上犯了错误的日子，和喜欢的人吵架的日子，就是提不起干劲的日子……当你的心灵蒙上一层阴云时，就请翻开《Mbook随身读:让心重新放晴》吧。

只要花上1分钟，就能赶走心中的阴霾，令你的心情放晴。

一代情绪管理大师，斋藤茂太先生平生，是激励人心的作品。

最专业的视角 / 最智慧的解读 / 最温馨的提示 / 最治愈的文字，日本最杰出的心理医生、快乐人生设计师斋藤茂太一生智慧的结晶，一本帮我们找回自信和温暖，重建活力心灵的幸福经典。

全球跨年暖心之作。

让你人生一路放晴。

心情要阳光明媚，就要竖起接收快乐信号的天线，一生智慧化作一本清新小品更显人间真情。

<<让心重新放晴>>

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:<http://www.tushu007.com>