



心情整理術

今天也你加油！

50827 林玟伶

目錄

01 研究動機

02 研究方法

03 書籍介紹

04 人為什麼會感覺不開心

05 整理心情的方法

06 結論

07 心得

08 參考資料

動機





升上高二後除了課業壓力的提升，還要處理各種社團大小事，人際的關係與經營等，一夕之間自己彷彿成長了許多，但面對這些事情時情緒有時也會受到一些波動，可能是開心，可能是憤怒，甚至是沮喪，如何調整自己的情緒也是一個非常重要的課題；某一次在圖書館意外了尋獲這本書『心情整理術：今天也為你加油！』希望可以在這本書找到調整心情的方式，也藉此延伸研究人類到底為什麼會不開心。

研究方法





一、閱讀書籍

二、上網搜尋資料

三、探討人為什麼會不開心

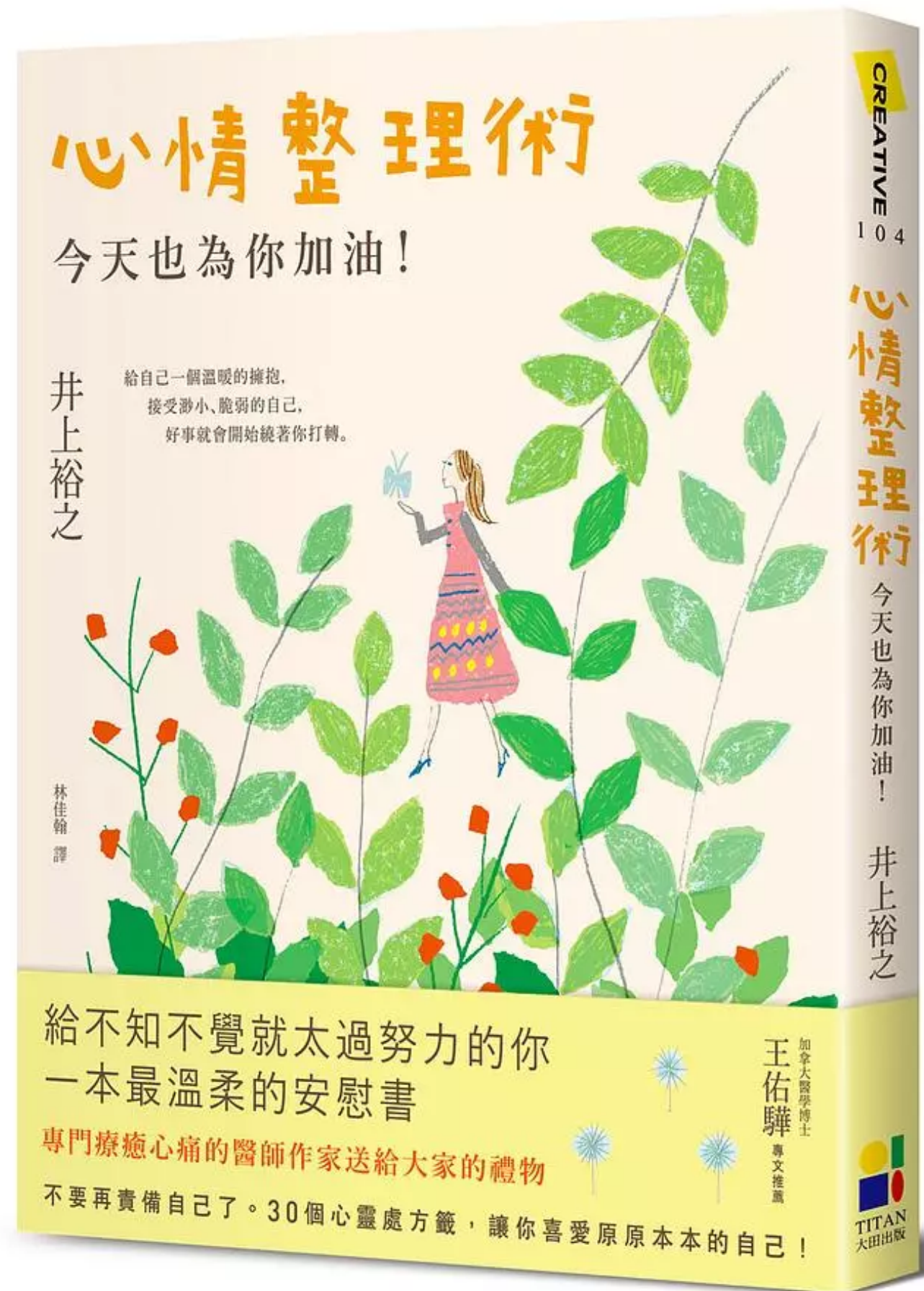
四、歸納書籍資料並提出整理心情的方法

書籍介紹



書籍簡介

- 書名：心情整理術：今天也為你加油你
- 原文書名：がんばり屋さんのための、心の整理術
- 作者：井上裕之
- 譯者：林佳翰
- 出版社：大田出版有限公司
- 出版日期：2016/11/15



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。

除了有高深的牙醫治療技術外，也非常注重病人的心理狀況，結合自身的心理諮商經驗，吸引了許多國內外的患者前來看診。

除了看診也活躍於演說及寫作上，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。

內容簡介

「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。

即使有多痛苦難過的事，
或是有多尷尬的失敗或後悔，
完全沒有任何一件是錯誤的事。
這些全都是在你心靈成長的道路上不可或缺的，
全部都是正確的事。
所以你真的只要保持原樣，讓別人喜愛，
全世界當中，沒有人跟你一樣，
你就像是個奇蹟般，獨一無二的存在。

人為什麼會
不開心？



人到底為什麼會不開心？

對狀態不滿意

最自己有太多的期待，覺得事情並沒有達到理想，長期累積形成壓力，並更容易無法接受，只要一點不合就失望。渴望的東西得不到，討厭的東西一直纏著，感到焦躁。

因外在環境

在環境改變或是突然發生預料之外的情況，像是重要的人離開，在新環境沒安全感，被欺負，孤立等，在情緒的轉換無法接受，而感到不滿。

因自己的因素

時常責備自己，不知道自己要做什麼，覺得自己做得不好，容易有心理疾病，沒目標，暴躁與焦躁。



當你不開心時你會.....

責怪

壓抑

失望

隱藏

放棄

尋求安慰

擺爛

過度放大

焦慮

遷怒

偽裝

逃避

冷漠

小劇場

淪陷

憂鬱

幻想

攻擊他人

把自己放進不關你的事

失眠

沒自信

哭泣

暴躁



整理心情的 方法



保持最原始的自己

1.停止嫉妒

與其嫉妒他人，不如把時間花在檢視自己，挖掘自己的可能性。

2.誇獎自己

時常誇獎自己，認同自己的優點，記得你的存在。

3.保持自信

當完全認同你自己後，你可以大方的展現你的特點，自信可以取代自卑。

自信心不是靠別人給的，
並不是取決於別人怎麼評斷，
而是自己決定的。

p.48



擁抱悲傷和痛苦並與命運共處

1. 停止責備

責備只會讓自己停留在原地，我們無法回到過去改變，停止責備活在當下。

2. 改變想法

人類很容易記住不愉快的事，但只要重新定義解釋方式，是可以變成一個很好的成長養分。

過去的的傷痛和失敗，只要改變解釋方式，全部都可以變成自己的食糧喔。

p.95



扎實做好每一件事

1. 不焦急

即使開始行動，也不要急著馬上跨一大步，每天走半步，抱著更比較好而不是更好的態度。

2. 盡心盡力

認真做好每一件事，盡心盡力，不後悔自己付出的努力，接受努力過的自己。



深呼吸



結論





人類可能在面對挫折或重大改變時會失去自己，瞬間不知道要做什麼，書中對自己要有信心這個概念不斷地被提出，自信確實能讓人重拾自己，但除了要有自信之外，實際的行動還是得付出，就算你有了信心，但你仍然好高騖遠或保持悲觀態度，你很有可能又再次地陷入谷底，所以除了要有自信心外改變觀念及實際行動和了解自己都是非常重要的；而調適心情的方事百百種，若真的還是無法擺脫被情緒勒索的感覺，不妨也可以找人聊聊，或是自己冷靜沉澱，說不定可以找到屬於自己調適心靈的方法喔～

心得





透過這次的研究，我發現我自己時常把自己帶入那些會讓我不開心的因素裡，研究完後我開始思考我到底要如何調整心情，最後發現最缺乏的是對自己沒自信，對事物的要求太大，所以現在我會開始提醒我自己其實我沒這麼糟，其實慢慢來也沒關係，當然人終究還是會有負面情緒，但我覺得沒關係，因為最重要的是你如何對待悲傷，你如何面對痛苦，一步一步慢慢地學習，最後學會與自己的情緒共處。

參考資料



<https://www.eslite.com/product/1001120822552431#6>

(心情整理術：今天也為你加油！誠品線上)

<https://www.thenewslens.com/amparticle/90970>

(藏在大腦裡的情緒秘密：讓人焦躁不安的不是你的心－關鍵評論)

<https://www.mindfulness.com.tw/blog-detail/unhappy>

(不開心時怎麼辦，10個應避免的慣性告訴你－華人正念減壓中心)





THE END