

让你幸福起来的 赞美日记

[日] 手塚千砂子 著
黄笛 译

每天自我赞赏3分钟
谁都能闪亮变身
扭转人生



机械工业出版社
China Machine Press

让你幸福起来的 赞美日记

[日] 手塚千砂子 著
黄笛 译

每天自我赞赏3分钟
谁都能闪亮变身
扭转人生



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

让你幸福起来的赞美日记 / (日) 手塚千砂子著; 黄笛译. —北京: 机械工业出版社, 2014.11

ISBN 978-7-111-48319-9

I. 让… II. ①手… ②黄… III. 日记—写作 IV. I056

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 241852 号

本书版权登记号: 图字: 01-2014-4897

手塚千砂子. 「ほめ日記」をつけると幸せになる!

Copyright © 2011 Chisako Tezuka Press.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2014 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with Chisako Tezuka Press through Bardon-Chinese Media Agency.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Chisako Tezuka Press 通过 Bardon-Chinese Media Agency 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

让你幸福起来的赞美日记

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 赵艳君

责任校对: 董纪丽

印 刷: 北京天宇万达印刷有限公司

版 次: 2014 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 147mm × 210mm 1/32

印 张: 3.625

书 号: ISBN 978-7-111-48319-9

定 价: 35.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东



献给想要改变自己的你

本书介绍的，
只是一件简单的小事，
“自我赞赏”，仅此而已。

每天3分钟，
谁都能闪亮变身，
扭转人生。



这也讨厌，那也不顺，
又或者被谁恶语相向，情绪沮丧……

最近时运不济，
顾虑他人的想法，
常常焦躁不安……

你正为此心情晦暗吗？
你正烦恼，怀疑自己性格不好吗？



现在，无论你被消极情绪困扰有多深，
现在，无论你有多讨厌自己，没关系。

借助赞美日记搜寻你的优点，

养成自赞自赏的习惯吧。

如此一来，负面情绪就会抛飞天外，

逐渐转变成超赞的自己哦。

只要积极地度过每一天，

你就会更加光彩夺目。

幸运女神向你靠拢，

“真开心~！” “顺利完成~”





来吧，也请你
浇灌内心深藏的，幸福种子，
让它茁壮成长吧。

“我好像挺幸福的嘛……”

诸如此类的好事日渐增多。

听过我的研讨会、使用赞美日记的3万多人，

都切实体验到这种焕然一新的效果。

本书将简明易懂地介绍该方法，

大家可以马上实践。

准备好笔和本子即可。

目录

献给想要改变自己的你

第1章

惊人的“赞美力量”究竟为何

赞美语让大脑愉悦 / 02

“自我赞美”比他人表扬效果更佳 / 04

你是否过于在意别人的眼光 / 04

无意识地使用负面语言让大脑徒增压力 / 07

改变话语从而改变思考模式和整体形象 / 08

缺乏自信，总觉得不安……改变现状，获取赞赏 / 09

自我赞美须勤练 / 10

你的大脑内部 / 11

使用纸笔，手写更有效 / 11

搭建“自我赞美回路”也会改变身边的人 / 13

“这难道是我吗？”发现崭新的自己 / 15

本章总结 “赞美力量”究竟为何 / 16

赞美日记体验篇 / 18

实例1 美甲师执照考取！ / 18

实例2 养娃不再心焦！ / 25



第2章

赞美日记，开写！

简单规则 1：只需准备本子和笔 / 31

简单规则 2：自由选择写日记时间 / 31

简单规则 3：在首页写下“我想成为这样的人” / 32

简单规则 4：遵循赞美日记写作规范 / 34

步骤1 第1～3天

首先请随意赞美 / 36

从赞美生活行为、日常工作入手比较容易 / 36

赞美理所当然的小事 / 38

切换视角，负面变正面 / 40

第3天的赞美日记写作范例 / 43

步骤2 第4～7天

赞美隐性的部分 / 44

表扬内在优点 / 44

赞美感觉和感性 / 46

赞美所思所想、梦想和希望 / 48

第7天的赞美日记写作范例 / 51

步骤3 第8天之后

升级赞美语 / 52

表扬没做的事 / 52

赞美现在正努力的、过去曾努力过的事 / 54

赞美姿容举止的积极变化 / 56

第8天的赞美日记写作范例 / 59

依照前两周的教程先尝试一下吧 / 62

赞美日记体验篇 / 63

实例3 瘦身成功，还交到了男朋友！镰田小姐的故事 / 63

第3章

赞美日记增效小课程

- 第1课 消极话语觉察练习 / 70
- 第2课 自责觉察练习 / 75
- 第3课 接纳自我、婉转改口练习 / 79

第4章

将赞美日记坚持到底的问与答

- 问1 太害臊了，无法自我赞美 / 84
- 问2 从未得到过父母的表扬，不知道有哪些赞美词。
脑中浮现的尽是负面词语…… / 85
- 问3 夸奖会不会让人退步 / 87
- 问4 总觉得必须加倍努力，现在这样还不够 / 88
- 问5 如果曾经的心理创伤没有治愈，赞美现在的自己也无济于事 / 89
- 问6 天天都被上司责骂，想不出自我赞美的话 / 91
- 问7 我学会了赞美自己，但还是无法赞美丈夫 / 92
- 问8 停写赞美日记的话，会变回原样吗 / 94
- 本书插画作者高桥小姐的故事 / 97
- “赞美小啾”就在你心中 / 102



第1章

惊人的“赞美力量”究竟为何

■ 赞美语让大脑愉悦

人在受到赞美时，会不由得心情舒畅，身心都涌现活力。

那是为什么呢？

其实，最新的脑科学研究表明，“赞美语”和“食欲”、“性欲”一样，都能给予大脑愉悦的刺激。

大脑受到“赞美语”的刺激后，脑内荷尔蒙（血清素、多巴胺）含量增多，变得心平气和、精神饱满，另一方面则压制了消极念头的出现。

我长年致力于创设并指导独立课程，旨在提高人们的自我肯定感，使其改变自我，实现自我价值。该课程的中心点正在于鼓励大家写自我赞赏的赞美日记。



事实上，众多赞美日记的实践者都将效果告知我，“即使失败，也会马上振作起来”、“每天都变得很开心”、“骂孩子的次数减少了”，让我重新体会到“赞美语”给予大脑的力量有多强大。

因压力而疲惫不堪的大脑，可借由你自己诉说的赞美语迅速转变，身心重获生机，如果不赞美，吃亏的是你哦。

那么，就请在此试着写一些自我褒奖的话语。即便是日常的平凡小事，赞美一下也会让你获得意外之喜。

例：（总是大清早就一脸郁闷的人）今天早上觉得心情不错，脸色也还行。感觉很好哦，挺可爱的嘛。



■ “自我赞美”比他人表扬效果更佳

请试着赞美自己一下，感觉如何？

感到些许开心，还是有点不好意思？

“我明白赞美语能让大脑愉悦，但是不想自己表扬自己，还是接受别人夸奖比较好……”

“周围没人夸我，自己夸自己效果相同的话，我也想试试，那该怎么做呢？”

你是否存在上述疑虑？

大脑会对语言作出反应，自我夸奖，也能达到同样的“愉快效果”。

而且，还具有“被夸奖”所没有的优点。

- 养成发现自身优点的好习惯，从而善待自己和旁人。赞美他人也越来越顺口。

- 能客观地看待自己，从而包容自身缺点，并转化为优点。

- 一直期待别人赞美却每每落空，会积压不满情绪。反之，迅速给自己点个赞，大脑一喜之下压力顿消，天天开心。

神奇的是，长期坚持这样做，你会获得越来越多的赞美声哦。

爱与幸福感不断膨胀，处处遇上好事。

别害羞，请你务必体会一下赞美自己的效果。

■ 你是否过于在意别人的眼光

“自我赞美”还有许许多多的好处哦。



每天搜寻自己的优点，自然而然地养成正视自我的习惯，认清自我价值。如此这般，便能放下心来，气定神闲。

你是否太过顾及别人的想法？是否为了给别人留下好印象，过分迁就对方，结果迷失了自己？

我们每个人拥有各自的优点。如果忽视这些优点，忽视自己的价值，一味顾虑外界，就会丧失心理平衡，滑向消极的泥潭。

他人评价仅代表他人的思考方式和喜好，你却以此衡量自身价值，钻进了牛角尖，封闭自己的本真，导致心烦意乱。

“自我赞美”帮助你不被他人的评价和意见左右，消弭已不如人的自卑感，汲取正能量，自信地生活。

全世界独一无二的你，多么美好。坚持做自己就可以。