

# 停止 說自己壞話

「自分がイヤだ！」  
と思ったら読む本

喜歡自己是幸福人生的第一步



## 一本讓你喜歡自己的書。

你是否常覺得自己「一無是處」，  
受了一點小挫折就悶悶不樂？  
你是否覺得成功離你很遠，  
失敗才是屬於你的人生？  
現在，請翻開這本書，會發現自己原來如此可愛。



著作銷售累計突破10萬本的  
超夯心理諮商師/心屋仁之助，  
教你透過36個與自我對話的過程，  
提升自信，將負面情緒統統趕出腦外。

## 日本亞馬遜讀者五顆星推薦：

心屋仁之助的書並不艱澀，如果你是沒有自信、強烈否定自我、  
無法喜愛自己的人，推薦這本書給這樣的你。

日本超夯心理諮商師 心屋仁之助/著 高詹燦/譯

# 停止

「自分がイヤだ！」  
と思ったら読む本

# 說自己壞話

喜歡自己是幸福人生的第一步



停止說自己壞話：喜歡自己是幸福人生的第一步／  
心屋仁之助作。-- 初版。-- 臺北市：春光出版：家  
庭傳媒城邦分公司發行，民101.11

面：公分

ISBN 978-986-5922-07-8 (平裝)

1. 自我肯定 2. 自信

177.2

101019798

## 停止說自己壞話

——喜歡自己是幸福人生的第一步

原書書名／「自分がイヤだ！」と思ったら読む本  
作者／心屋仁之助 企劃選書人／林潔欣  
譯者／高詹燦 責任編輯／林潔欣

行銷企劃／周丹蘋  
業務企劃／虞子嫻  
行銷業務經理／李振東  
總編輯／楊秀真  
發行人／何飛鵬  
法律顧問／台英國際商務法律事務所 羅明通律師  
出版版／春光出版

台北市104中山區民生東路二段141號8樓  
電話：(02) 2500-7008 傳真：(02) 2502-7676  
部落格：<http://stareast.pixnet.net/blog>  
E-mail：[stareast\\_service@cite.com.tw](mailto:stareast_service@cite.com.tw)

發行／英屬蓋曼群島商家家庭傳媒股份有限公司城邦分公司  
台北市中山區民生東路二段141號11樓  
書虫客服服務專線：(02) 2500-7718 / (02) 2500-7719  
24小時傳真服務：(02) 2500-1990 / (02) 2500-1991  
讀者服務信箱E-mail：[service@readingclub.com.tw](mailto:service@readingclub.com.tw)  
服務時間：週一至週五上午9:30~12:00，下午13:30~17:00  
劃撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司  
城邦讀書花園網址：[www.cite.com.tw](http://www.cite.com.tw)

香港發行所／城邦（香港）出版集團有限公司  
香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓  
電話：(852) 2508-6231 傳真：(852) 2578-9337  
E-mail：[hkcite@biznetvigator.com](mailto:hkcite@biznetvigator.com)

馬新發行所／城邦（馬新）出版集團【Cite (M) Sdn Bhd】  
41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling,  
S57000 Kuala Lumpur, Malaysia.  
Tel: (603) 90578822 Fax: (603) 90576622  
email:[cite@cite.com.my](mailto:cite@cite.com.my)

封面設計／斐類設計  
內頁排版／浩瀚電腦排版股份有限公司  
印刷／高典印刷有限公司

■ 2012年（民101）10月30日初版

Printed in Taiwan

售價 / 220元

城邦讀書花園

[www.cite.com.tw](http://www.cite.com.tw)

“‘JIBUN GA IYA DA!’ TO OMOTTARA YOMU HON”

By Jinnosuke Kokoroya

Copyright©2011 Jinnosuke Kokoroya

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Chukey Publishing Company.

This Complex Chinese edition published by arrangement with Chukey Publishing Company, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo.

Complex Chinese translation copyright©2012 by Star East Press, a division of Cite Publishing Ltd.

版權所有·翻印必究

ISBN 978-986-5922-07-8

## 目錄

7 自序

### 1

#### 獻給沒有自信的你

- 20 認定「沒有」，就將它轉變為「有」的悖論。
- 24 視線放在「有」上頭，別把焦點放在「沒有」上頭。
- 28 內心的盔甲，與其「穿上」，不如「脫下」。
- 32 要療傷，與其「隱瞞」，不如「暴露」。
- 36 別再自己找壞理由。
- 42 發現造成情感與行動的「聯想起源」。
- 47 一個人對事情的看法往往來自父母。
- 52 問題沒有「好」與「壞」，單純只是「應該解決的課題」。

## 2

### 認同自我

- 56 答案就在自己心中。
- 59 停止過「變色龍的人生」，改以自己為中心而活。
- 66 對自己低語「我是個沒用的傢伙」、「就算我沒用也沒關係」。
- 70 別再因煩惱而否定「現在的自己」。
- 74 隨心所欲的控制情感。
- 78 將此刻所在的地方視為渡假村。
- 81 「活在當下」的方法，就是吃飯時數嚼了幾下。
- 84 越是心想「不能那樣」，越會「變成那樣」。
- 90 別再說「不能那樣做」，而是要說「那樣做也無妨」。
- 95 認同自己的能力和魅力後，再描繪美好的自我形象。
- 99 在鍛鍊內心前，要先放鬆心靈。

### 3

## 肯定自己

- 106 「挑食」會因「吃」而改變。
- 110 打破自己以前習慣的模式。
- 116 別把「丟臉」、「難看」當作是自尊。
- 122 凡事「剛剛好就好」。
- 126 要先讓自己得到幸福。
- 130 以「用心」代替「擔心」來當作行動基準。
- 134 生意要做得好，和討異性喜歡的方法一樣，就是傻傻地一直做。
- 139 拿出勇氣，說一句「別用你的價值觀來評斷我」。

## 4

### 相信自己

- 146 自己的想法和情感，由自己來決定。
- 150 一切都是你「想太多了」。
- 155 別再想「果然是這樣」，而是要想成「這樣也好」。
- 161 要相信「現在的自己」，而不是「過去的自己」。
- 167 這樣還是無法相信時，只要加上「也許」，獨自低語就行了。
- 172 別再藉由對周遭人打「X」，來增加自信。
- 179 「執著」是喪失自信的根源；放下執著，全力以赴。
- 185 記得十年前的自己嗎？變化會慢慢出現。
- 189 人們有需要時，會好好的學習，做出決策。

### 結語

# 停止 說自己壞話

「自分がイヤだ！」  
と思ったら読む本

喜歡自己是幸福人生的第一步







7 自序

## 1 獻給沒有自信的你

- 20 認定「沒有」，就將它轉變為「有」的悖論。
- 24 視線放在「有」上頭，別把焦點放在「沒有」上頭。
- 28 內心的盔甲，與其「穿上」，不如「脫下」。
- 32 要療傷，與其「隱瞞」，不如「暴露」。
- 36 別再自己找壞理由。
- 42 發現造成情感與行動的「聯想起源」。
- 47 一個人對事情的看法往往來自父母。
- 52 問題沒有「好」與「壞」，單純只是「應該解決的課題」。

## 2

### 認同自我

- 56 答案就在自己心中。
- 59 停止過「變色龍的人生」，改以自己為中心而活。
- 66 對自己低語「我是個沒用的傢伙」、「就算我沒用也沒關係」。
- 70 別再因煩惱而否定「現在的自己」。
- 74 隨心所欲的控制情感。
- 78 將此刻所在的地方視為渡假村。
- 81 「活在當下」的方法，就是吃飯時數嚼了幾下。
- 84 越是心想「不能那樣」，越會「變成那樣」。
- 90 別再說「不能那樣做」，而是要說「那樣做也無妨」。
- 95 認同自己的能力和魅力後，再描繪美好的自我形象。
- 99 在鍛鍊內心前，要先放鬆心靈。

### 3 肯定自己

- 106 「挑食」會因「吃」而改變。
- 110 打破自己以前習慣的模式。
- 116 別把「丟臉」、「難看」當作是自尊。
- 122 凡事「剛剛好就好」。
- 126 要先讓自己得到幸福。
- 130 以「用心」代替「擔心」來當作行動基準。
- 134 生意要做得好，和討異性喜歡的方法一樣，就是傻傻地一直做。
- 139 拿出勇氣，說一句「別用你的價值觀來評斷我」。

- 146 自己的想法和情感，由自己來決定。
- 150 一切都是你「想太多了」。
- 155 別再想「果然是這樣」，而是要想成「這樣也好」。
- 161 要相信「現在的自己」，而不是「過去的自己」。
- 167 這樣還是無法相信時，只要加上「也許」，獨自低語就行了。
- 172 別再藉由對周遭人打「X」，來增加自信。
- 179 「執著」是喪失自信的根源；放下執著，全力以赴。
- 185 記得十年前的自己嗎？變化會慢慢出現。
- 189 人們有需要時，會好好的學習，做出決策。

## 結語

## 自序

大家好！我是心理諮商師心屋仁之助。

非常感謝你閱讀這本書。

我目前在京都、東京等地開設心理諮商及心理學講座，透過這樣的活動，我遇見各式各樣的人，有件事令我大感驚訝：

那就是——「討厭自己」，喪失自信的人竟然這麼多。

翻閱此書的你，是否也常有這種感覺呢？

- 工作出錯，馬上就愁眉苦臉。
- 覺得自己很渺小。
- 口頭禪是「反正……」、「像我這種小人物……」
- 上司只不過稍微訓斥一下，就一肚子火、自暴自棄。
- 應徵工作或參加考試時落選，便覺得「我真是沒用……」
- 只要遭遇阻礙，就覺得周遭的人都比自己優秀。
- 討厭自己總是一再犯同樣錯誤的個性。
- 失戀後即深感絕望，認為自己再也不會有新戀情。
- 無論做什麼事，都會不由自主地看別人的臉色。

的確，世上有許多令人不安的事，這是個令人迷惘的時代。  
儘管一直很努力面對人生，但還是不免落入「這樣做好嗎」、「這樣做

真的對嗎」等缺乏自信的疑慮中。

為了改變這樣的自己，心裡焦急，想藉由拚命地工作讓生活變得更充實；想改變自己的個性，但一切總是不如人意。

你曾經有這種情況吧？

我也曾經是這樣的人。

在我邂逅心理諮商師這樣的職業前，我在一家大型貨運公司工作了將近二十年之久。在那裡工作期間，我追求業績、提升工作成果，努力保有自信。

但每當我展現不出成果時，馬上便會意志消沉。

那麼，為什麼我會「失去自信」呢？



我們人在呱呱墜地時，總不會在心裡想：「啊……我沒自信會喝媽媽的奶……」吧？

我也從沒這麼想過。應該吧（笑）。

然而，不知從什麼時候開始，「缺乏」自信的思考侵襲了我們。

「這樣會失敗吧？」

「這樣會挨罵吧？」

「這樣會被人嘲笑吧？」

「這樣會被人瞧不起吧？」

因恐懼而害怕得發抖。

一旦失敗，便在心裡想「也許又會再失敗」，因而怕得不敢往前跨出一步。因為不想被人看出，只好咬牙苦撐，虛張聲勢。

可是一旦挨上司或客戶的罵，就又馬上感到不安，而在心裡想：「這樣