

家借自克定方

# 祝你天天快乐

More Be-good-to-  
yourself Therapy



英汉双语，智慧甘泉，  
双重品味；精美插图，  
点亮心灵瞬间。

原著 = 雪莉·哈特曼  
Cherry Hartman

绘图 = R. W. 艾利  
R.W. Alley

翻译 = 林莺

希望出版社  
团结出版社

疼惜自我良方

# 祝你天天快乐

原著 / [美] 雪莉·哈特曼(Cherry Hartman)

绘图 / [美] R.W.艾利 (R.W.Alley)

翻译 / 林莺



— 希望出版社 团编

## 图书在版编目(CIP)数据

祝你天天快乐/(美)哈特曼著;林莺译. —太原:希望出版社,2002.12  
(疼惜自我良方)

ISBN 7-5379-3048-1

I. 祝... II. ①哈... ②林... III. 快乐-青年读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 100348 号

国际中文版授权/美国 Abbey press publication.

中文简体字版权©2002 希望出版社、团结出版社

由台湾禹临图书股份有限公司授权出版

著作权合同登记号:晋 04-2002-012 号

策划:永恒书坊 责任编辑:张任 封面设计:缪惟

读者邮购热线:010-85112678

## 祝你天天快乐 *More Be - Good - to - Yourself Therapy*

原著:(美)哈特曼著 绘图:(美)R. W. 艾利 译者:林莺

\*

希望出版社 出版发行  
团结出版社

(太原建设南路 15 号 邮编:030012)

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编:100006)

新华书店经销

天方印刷厂印刷

\*

开本:787×1092 1/32 印张:3.375 字数:40 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

\*

ISBN 7-5379-3048-1/B·001

总定价:84.00 元(共五册) 本册:16.80 元

## 编者絮语

这是一套曾畅销世界十几个国家、帮助年轻人“自我成长”的心灵励志书。在每一篇的珠玑小语中，你都可以获得“自我成长”的动力。它的内容简明而轻松，活泼而又意味隽永，依照书中的良方，你不但会获得生活的实际指导，而且还会有一种豁然一新的人生感悟。中英文对照及别出心裁的单词解析，在增进你英文能力的同时，更衍化出清澈澄明的人生哲理。

书中除了优美的文字，还有一个小精灵与你同行。这个在欧美家喻户晓的机智狡黠的淘气鬼，在本书中成了善解人意、温柔善良、充满智慧的小阿福(Elf)。书中还附有优美的笔记页，让你在思索品味之余，可以随意写下心灵的感悟。

衷心希望你好好珍惜自己，也希望你把这本小书作为一份特别的“心灵礼物”送给你的知心朋友。

### ■作者简介

雪莉·哈特曼(Cherry Hartman)是一位临床社会工作者,也是训练及监督精神科专业人员,主持心理诊所已有二十多年。现居住在美国俄勒冈。

### ■绘者简介

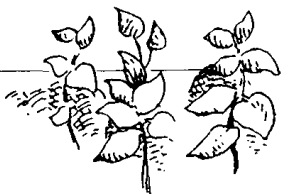
艾利(R.W.Alley)是美国深受读者喜爱的一位童趣书作家兼插图画家,目前和家人居住在美国罗德岛。

### ■译者简介

林莺,1962年生,台大外文系毕业,曾任编辑,现专事翻译。







## 前言

几年前，我为一名脑袋里充塞各式各样奇想的女士咨询。除了自己以外，她相信每个人在出生时都获得了“法则”，因此，其他人都了解人生的各种事情，唯独她不知道。她不肯放弃这样的奇想，所以我为她写了一套“法则”，后来成为《疼惜自己》(Be-good-to-yourself Therapy)一书，这是第一本由Abbey Press出版的“疼惜自我疗方”，于1987年问世。

当然，书里头的法则其实是一份许可，许可我们好好照顾自己，同时关注内心的情感。我们每个人都在脑海里装填了无数的“应该”，但是大部分人都欠缺足够的自我呵护的温柔讯息。我们太常犯的错误是，去照顾别人，因为我们希望他们会反过来照顾我们。但是这个方法很少行得通，我们必须去担任自己的优秀守护人。

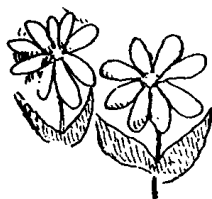
这本书收集了新的法则，指引你好好照顾自己的身体与情感。如同《疼惜自己》一书的内容，如果你经常翻阅，时时提醒自己，书中所言自会产生最好的效果。在我的咨询生涯中，我花费许多时间在个案中帮助他人学会对自己温柔、钟爱自己。我希望你也可以学会：以爱和慈善来疼惜自己。



每一天，重新托付你自己善待这一天全新的你。如果你不善待自己，还有谁会善待你呢？

---

*Every day, recommit yourself to being good to the new person you are that day. If you are not for yourself, who will be?*







◆ new

早上醒来好好妆扮自己，以靓丽的自我迎接新的一天。

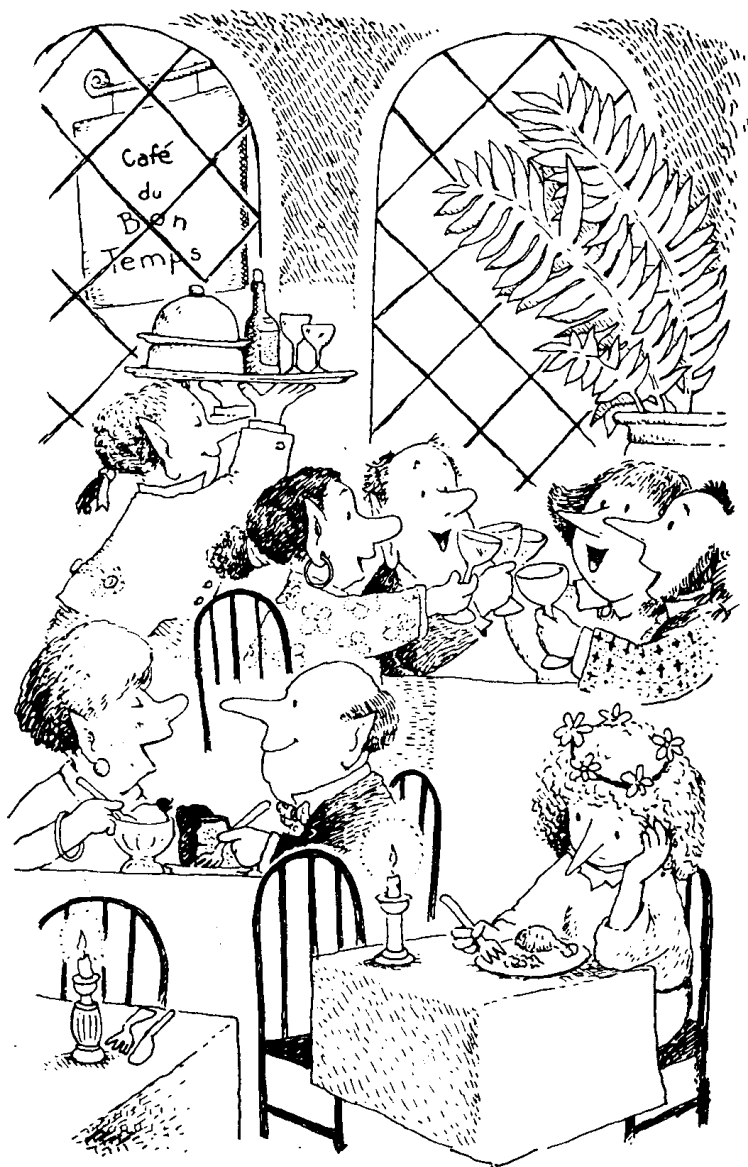
## 2

在你沮丧气馁时，要知道沮丧是由悲伤和愤怒的情绪带来的。找出令你悲伤或愤怒的原因，然后，对症下药。

---

*When you're depressed, know that depression is made up of sad and angry feelings. Identify what's making you sad or angry so you can act on those feelings.*





◆ act

不要一个人生闷气，采取行动，走出阴霾。



当世界天寒地冻、充满敌意、枯燥乏味  
时，回归内心宁静的家园。

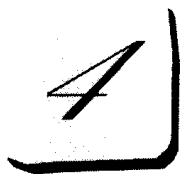
---

*When the world seems cold, hostile, and  
uninviting, go to a peaceful place inside  
you.*



◆ peaceful

大隐隐于市，以内心的宁静抵挡外界的喧嚣。



如果你觉得身陷凡俗，不能自拔，试着画画、做做梦，或是写下充满创意的见解。知道自己还可以拥有其他的选择，就可以帮助你走出困境。

---

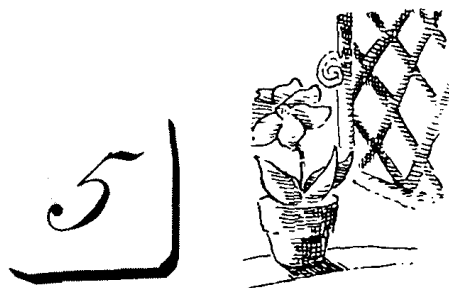
*When you feel trapped, try drawing, dreaming, or writing about some creative options. Just knowing you have alternatives will help.*





◆ options

山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村。不要拿自己的头去撞墙。



如果你必须做一件让自己烦心焦虑的事情——例如演讲或者对抗某人——闭上眼睛，深呼吸，然后放松。想像自己镇定而自信地展开行动。

---

*When you have to do something that makes you anxious—like giving a speech or confronting someone—close your eyes, breathe deeply, and relax. Then imagine acting with calm and quiet confidence.*





◆ relax

放松心情，舒展身躯，抚平脸上的焦虑，天下没有过不去的难关。