

NPO法人「自我尊重實踐協會」代表理事
心靈課堂「TEZUKA」主辦人

手塚千砂子——著 詹慕如——譯

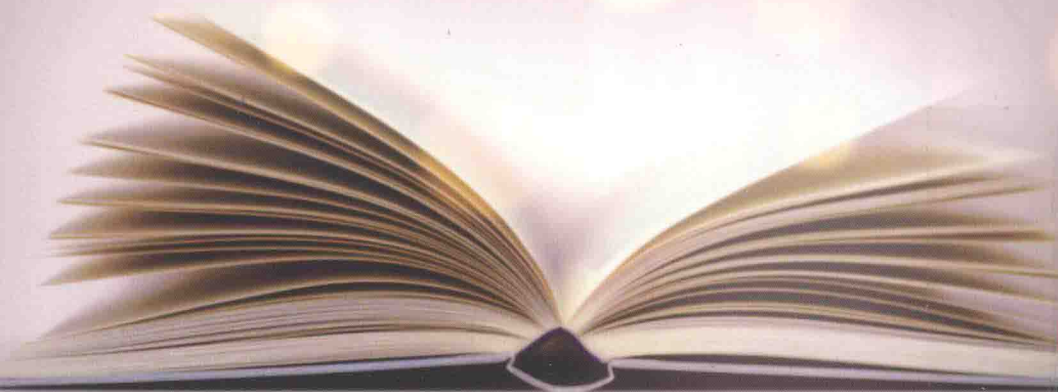
讚美

日本最受歡迎的生命課程

日記

發自內心寬恕・自我肯定・改善人際關係
培養堅強性格・活出自我

盧蘇偉、周思潔、卡薇雅、貴婦奈奈——感動推薦



讚美日記：日本最受歡迎的生命課程 / 手塚千砂子 著；詹慕如 譯。

-- 初版.-- 臺北市：方智，2012.11

192面；14.8×20.8公分.--（自信人生；101）

譯自：ほめ日記自分新発見：自分で自分を大切に

ISBN 978-986-175-288-4（平裝）

1. 自我肯定 2. 成功法

177.2

101018825

The Eurasian Publishing Group
圖神出版事業機構
用心 真 面對 讀者 世界 未來

方智出版社
Fine Press

<http://www.booklife.com.tw>

inquiries@mail.eurasian.com.tw

自信人生 101

讚美日記——日本最受歡迎的生命課程

作者 / 手塚千砂子

譯者 / 詹慕如

發行人 / 簡志忠

出版者 / 方智出版社股份有限公司

地址 / 台北市南京東路四段50號6樓之1

電話 / (02) 2579-6600 · 2579-8800 · 2570-3939

傳真 / (02) 2579-0338 · 2577-3220 · 2570-3636

郵撥帳號 / 13633081 方智出版社股份有限公司

總編輯 / 陳秋月

資深主編 / 賴良珠

責任編輯 / 溫芳蘭

美術編輯 / 劉鳳剛

行銷企畫 / 吳幸芳 · 簡琳

印務統籌 / 林永潔

監印 / 高榮祥

校對 / 賴良珠

排版 / 陳采淇

經銷商 / 叩應有限公司

法律顧問 / 圖神出版事業機構法律顧問 蕭雄淋律師

印刷 / 祥峰印刷廠

2012年11月 初版

2013年8月 5刷

Copyright © Chisako Tezuka 2011

All rights reserved.

Originally published in Japan by SANGOKAN CO., LTD. Tokyo.

Chinese (in traditional character only) translation rights arranged with SANGOKAN CO., LTD.

through CREEK & RIVER Co., Ltd. Tokyo.

Complex Chinese translation copyright © 2012

by The Eurasian Publishing Group (imprint: Fine Press)

目次

〈推薦序〉隨時用心靈寫「讚美日記」，化垃圾為資源 周思潔 003

〈推薦序〉做自己的粉絲，用力按讚吧 貴婦奈奈 005

〈推薦序〉讓你全然接納自己、愛上全世界的「讚美日記」 卡薇雅 006

〈前言〉生命的根柢，要自己照料 021

Chapter 1 讓痛苦的每一天變得愉快

練習用複眼看自己——找出自己的價值 032

對未來的不安所引發的心靈疾病，全都煙消雲散！——小森加奈子 034

連自己都不敢相信的功效
035

宛如重生的感覺
037

摘自加奈子兩個月後的「讚美日記」
038

原來我喜歡與人相處——發現新的自己
039

讚美日記寫作技巧①
040

逃出無法融入社會的繭居生活——野田芳夫
044

找到活著的意義，來個大逆轉
046

終於能順利溝通
048

鮮活的情感復甦——不再以理論思考
050

摘自野田最近的「讚美日記」
053

讚美日記寫作技巧②
054

喜歡上討人厭的自己

關鍵在創造「自我肯定的大腦迴路」 060

喜歡上從小就討厭的自己——藤原芳樹 061

光看書練習，就能治好憂鬱症 062

這次，我一定要活下來 064

接觸的契機是送給妹妹的書 065

摘自芳樹剛開始寫的「讚美日記」 066

摘自芳樹第二個月的「讚美日記」 067

當原本的自己就可以了——受到認同的感覺 068

讚美日記寫作技巧③ 070

忙於育兒的媽媽，擺脫長達十二年的「暴食症」——新井秀子 071

走出負面思考，對自己的轉變流下喜悅的淚 072

克服復發危機的祕密武器——給自己的溫柔話語 073

摘自秀子復發時的「讚美日記」 075

克服第二次的挫折 076

讚美日記寫作技巧④ 078

終結減重和復胖的無盡循環——川田亞紀 080

對爸媽來說，我是個令人頭痛的孩子？ 081

把失敗歸咎於體型的日子 083

學不會馬上「讚美自己」也不用心急 085

摘自亞紀兩星期後的「讚美日記」 087

「讚美日記」式飲食改善法——溫柔地引導自己 088

摘自亞紀第二個月的「讚美日記」 090

用全部「生命」來面對，讓自己變得更美！

093

原諒自己多少，就能原諒別人多少

在對方面前先原諒自己

100

與不愛自己的母親誤會冰釋——佐藤素子

101

表達自己的憎恨

102

104

有多少憎恨，就能轉化為多少的愛

105

「照護憂鬱」的痛苦消失，還有意料之外的收穫——坂幸惠 110

照護婆婆時所受的委屈 111

面對心靈的三種工具 113

摘自幸惠兩個月後的「讚美日記」 116

摘自幸惠三個月後的「讚美日記」 117

讚美日記寫作技巧⑦ 119

Chapter 4 欣喜發現自己的堅強

稱讚自己，可以培養出堅強的性格 124

挑戰國考三次，終於成功——須藤五月 125

念書前先重建心靈 126

自己推自己一把 128

每天外出散步 129

摘自五月通過考試前的「讚美日記」 131

讚美日記寫作技巧⑧ 134

讚美日記在非常時期也能發揮效果 136

慶幸自己培養起自尊感——杉田亞矢 137

穩住自我，絕不敗給餘震的恐懼——宮田洋子 139

摘自洋子震災一個月後的「讚美日記」 140

陸續傳來的堅強聲音 141

震災帶來的成長——亞矢的來信 144

邁出新步伐時的支柱 147

以讚美日記活出自我的人

與其在意別人的眼光，更重要的是自己怎麼想 150

因「讚美日記」而更添光采的人 151

預防癌症復發的最佳良藥——山本修 151

摘自山本的「讚美日記」 152

擁有自我風格、獨一無二的人生——世尾哲士 156

摘自哲士前一到兩個月的「讚美日記」 158

親子和老師的「三角讚美日記」——吉田繪理子 160

摘自吉田老師的「讚美日記」 162

九十歲的「讚美日記」，持續十六年不生病的生活——藤本多美 165

摘自多美最近的「讚美日記」 168

稱讚身體，突破體能極限——藤本明久 170

摘自明久正式比賽前的「讚美日記」 172

一邊稱讚身體一邊跑 175

身處東日本大地震災區中——小笠原紀子 177

摘自紀子震災後的「讚美日記」 179

帶給周圍自信的力量 186

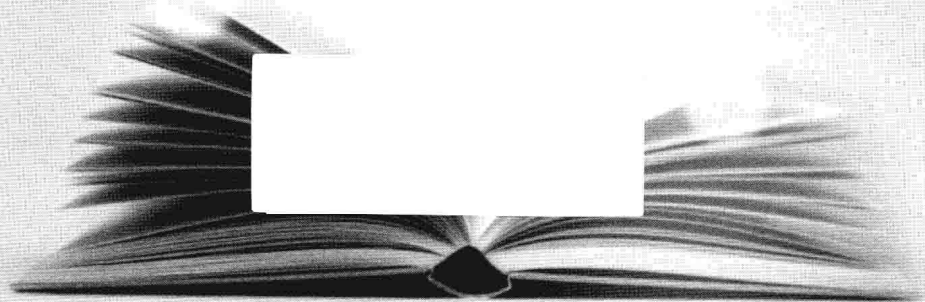
〈後話〉遇見真正的自己之旅 189

讚美 日記

日本最受歡迎的生命課程

手塚千砂子——著

詹慕如——譯



〈推薦序〉

隨時用心靈寫「讚美日記」，化垃圾為能源

財富心靈導師 周思潔

看完手塚千砂子寫的《讚美日記》，我的腦海中浮現了一句話：「簡單的事物中，往往有不簡單的意涵。」想不到只是看見自己的優點，並給予支持及讚美，就能有源源不斷的好事發生，真是太簡單也太不可思議了。

自從我歷經台灣最嚴重的汐止東科大火，三百多坪的辦公室付之一炬，又逢國際詐騙，再遇假助我重整公司之名、行破壞之實的有心人士，並因當保人而受牽累……：整整新台幣一億元的「天課」，讓我至少得花十二年才能陸續還清。那過程的驚悚、受苦、煎熬……讓我常有感而發地說：「地獄人間就有！」

然而，我雖備極辛勞卻不見滄桑，雖痛苦連連卻毫不叫苦，雖努力還債卻也樂在其中……我發現在眾人驚歎之中，看了此書後，我才發現原來我能「關關難過，關關

過」，正因为我隨時都用心靈在寫讚美日記。因此，我擁有了化垃圾為能源、化腐朽為神奇的魔力。且因教學所需，我常將這些正向的心念化成文字分享給學生，並在課堂中鼓勵學生用手寫方式記錄成冊，這也再度呼應了本書作者強調親手寫筆記的效用，可促進大腦前額葉區的血液循環，幫助活化，但使用電腦等電子機械反而會讓血流變差。因此若不親手寫，就太可惜了。

人類的「頭腦」往往喜歡得來不易的感覺，似乎那才顯得珍貴。但其實真理往往潛藏在平凡中。因此如果現在有人問我：「周老師，妳是如何穿越重重阻礙的？」我會告訴他：「因為我早就在寫讚美日記了！」

〈推薦序〉

做自己的粉絲，用力按讚吧

作家 貴婦奈奈

這本書再次印證自我感覺良好有多棒！愛與讚美不但可以改變水的結晶，也會改變我們的人生。讚美非常有力量，我們最好培養讚美自己、讚美別人的習慣，就算別人吝於讚美你又如何？你一定要當自己的粉絲！用力地讚美自己吧！

〈推薦序〉

讓你全然接納自己、愛上全世界的「讚美日記」

能量繪畫創作者 卡薇雅

生命有許多巧妙的安排，與本書的相遇就是這讓人會心微笑的緣分。我這些年的工作，就是不斷與許多人分享「找到自己的快樂」與「只要做自己喜歡的事情，生命就自然轉向豐盛美好」，祈願更多人因著這樣的分享，能重新與自己的心還有內在連結上，開始「感受」自己，真正地享受生命。

今年年初，天外飛來一記靈感，想來弄個「讚美小筆記書」吧！心中這麼想著，如果可以讓更多的人，天天都可以真心看待自己，把對自己的喜愛寫下來，給自己按「讚」，一定是非常愉悅的事啊！這想法後來卻因為其他事情不斷湧來，一直沒有付諸行動。

當方智出版社捎來邀請、要我寫推薦序時，看著這本《讚美日記》，雖然我完全不