

<<晨间日记的奇迹>>

图书基本信息

书名：<<晨间日记的奇迹>>

13位ISBN编号：9787544244688

10位ISBN编号：7544244687

出版时间：2009-5

出版时间：南海出版社

作者：佐藤传

页数：143

译者：赵明敏

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<晨间日记的奇迹>>

前言

大家看到这本书的书名，一定会觉得很奇怪，为什么会在“早上”写日记呢？一般不都是在晚上写日记吗？你是不是也有同样的疑问呢？

我绝不是为了要故意吸引大家的注意，才把书叫《晨间日记的奇迹》的。早上写日记的确有它的优点，我将其归纳为以下5项。

1. 可以做好一天的准备。
(计划性)
 2. 可以准确地记录前一天发生的事情。
(效率&记录性)
 3. 梳理并记录前一天的情绪，尽量客观平衡地看待自己的感情。
(客观性)
 4. 对于一个午餐和晚餐都要忙于陪客户的上班族来说，早上的时间最自由，可以让写日记的习惯保持下去。
(持续性)
 5. 可以将过去宝贵的经验或回忆，在当天灵活地用上。
(灵活性)
- 综合以上几点，我们可以知道，晨间日记能够让你的工作更有效率，让你将过去的宝贵经验或智慧和未来相结合，提高你迈向成功之路的几率。

就像大家知道的，要成就一番事业，80%取决于计划。和一个完全没有计划、每天总是慌慌张张地迎接早晨的人相比，依靠写晨间日记来回顾前天的工作、制订当天计划的人，工作表现与工作成果绝对会出色许多。

到目前为止，作为一位畅销书作者，以及有一些名气的经理人，我每年都会给许多有钱人或成功企业家的孩子们上课。

教给他们有效的学习方法，而他们的父母也规定他们必须每天写日记。

事实上，每天写日记的学生，大多数都能在全国模拟考试的排名当中名列前茅。

由此可知，晨间日记的确发挥了很大的作用。

只是，光在早上写日记是不够的，重要的是“写了什么样的内容”。

把发生的事情记录下来不叫“日记”，只能算“日志”，像警察的值班日志或新员工的工作日志一样。

但是，假如你是为了实现自己的梦想而写日记，就不能忽略“情绪”这一因素了。

事件和情绪通常是一起被刻画在脑海里的。

假如只记录发生的事件，而没有记录下情绪的话，之后再回忆当时的事件是很困难的。

假如能够同时将情绪也记录下来，回忆事件的准确率将会提高2倍、甚至3倍以上。

因为情绪比事件更容易在我们的脑海里留下深刻的记忆。

我们在回想过去宝贵的经验和智慧时，如果能够提供更较多的关键词和关键画面，就可以更快速且真实地想象出当时的画面。

人类的大脑和电脑在这一点上是一样的，在搜寻信息时，假如能够提供更多的关键词，就可以更快速、更准确地搜寻到自己要的东西。

漫无目的地写日记，不仅无法帮助自己回想过去的宝贵经验，甚至反而会慢慢地遗忘它们。

请大家仔细想一想，一个怀着梦想、一心攀登高峰的人，和一个借由写日记、脚踏实地一步一步迈向成功之路的人，哪一个会先成功呢？

本书所介绍的晨间日记，可以帮助大家记录宝贵的经验和情绪，并且将所获得的智慧活学活用，来实现自己的梦想。

所以，请大家务必要善用晨间日记，一步一步地创造美好的未来。

<<晨间日记的奇迹>>

内容概要

“每天早上拿出3分钟来写日记！

”许多知名的企业家、管理者、著名演员等成功人士，都通过写晨间日记培养自己做事的计划性、执行力以及对未来的梦想，从而创造了自己人生的奇迹！

晨间日记也因此被称为“创造奇迹的晨间3分钟”！

很多人都有过下决心写日记的经历，但往往坚持不下去，原因就在于你没有找到写日记的诀窍、日记对你的生活没有帮助！

晨间日记最大的优点，就是帮助你看清自己的内心，反省自己的行为，督促你完成计划、达成目标！

晨间日记创始人佐藤传，在《晨间日记的奇迹》中全面公开写晨间日记的三大原则和七大作战法则；详细讲解利用档案夹、活页纸，以及Excel软件写晨间日记的方法，帮助你轻松上手，在最短时间内培养起这项好习惯！

<<晨间日记的奇迹>>

作者简介

佐藤传，日本明治大学文学系毕业，多年钻研各种学习方法，在自我激励、自我成长和自我提升方面有着丰富的经验。

他在东京主持着一家“创造教育研究所”，为人们提供了一个实现自我的学习空间，迄今已有25年的历史。

他提出的“MMM”（曼陀罗行列法）成为各大企业领导者，以及新进员工的重要研修课程。

他所倡导的“晨间日记”——每天早上用3分钟写日记——更是作为一项革命性习惯在日本引起了热烈的讨论，很多知名的企业家、管理者、著名演员等成功人士，都通过写晨间日记的方法，培养自己做事的计划性、执行力以及对于未来的梦想，从而改变了成千上万人的命运。

<<晨间日记的奇迹>>

书籍目录

第1章 为什么要早上写日记改变命运的日子突然来临了第一步：职场氛围变好了想法有了180度的大转变冷静之后再写日记的好处早晨作记录会更准确“未来日记”让你更坚定隔天早晨再确认能提高执行力坚持梦想，不错失良机晨间日记的四大功能“早上很忙”只不过是借口早上不赖床的方法改掉早上起不来的毛病日出时就起床早晨沐浴让你精神百倍早上是和自己相处的最好时光第2章 写日记实现梦想为何会兴起写日记的热潮写日记改变人生写日记的五大好处什么样的日记可以让你实现梦想不造假的真实日记写日记时不要逞强“一般的习惯”和“成功的习惯”晨间日记的镇静作用晨间日记的健康作用晨间日记的记录作用第3章 开始写晨间日记吧一年一本的日记本不好用使用连用日记本活页笔记本更方便12个月12本档案夹365天纪念日计划利用人类心理的“空格”工作、金钱、健康、人际关系为什么要先写天气情况开始写的第一周要充满热情第4章 电子晨间日记用电脑写晨间日记用Excel软件来写日记每天增加魔法关键字一生的晨间日记写的和看的是同一个人电子晨间日记一定要备份使用Excel让数据表格化使用查找功能找出遗忘的“那一天”将电子邮件内容或照片直接贴上去让电脑念晨间日记给自己听用声音写晨间日记什么是hmd日记第5章 晨间日记七大作战法则享受变化就能改变习惯通过三大考验，养成成功习惯原则一 早上写日记不要超过3分钟原则二 先决定写日记的地点原则三 只写一个字也没关系作战法则一 开心日记作战法作战法则二 ONE、TWO作战法作战法则三 “巴甫洛夫的狗”作战法作战法则四 自我奖励作战法作战法则五 昭告天下作战法作战法则六 千日作战法作战法则七 为别人努力作战法第6章 梦想渐渐实现的DQ Power有梦想的人没有梦想的人给现在的自己打100分吃亏或占便宜都无法获得幸福拥有梦想的重要性什么是DQDQ和恋爱的心情是一样的流星的秘密”梦的力量可以摧毁所有障碍结语

<<晨间日记的奇迹>>

章节摘录

第1章 为什么要早上写日记 改变命运的日子突然来临了 我先跟大家谈谈我写日记的历程吧！

到目前为止，我已经写了25年的日记。在最初的13年，我跟大家一样，都是晚上写日记的。我当时工作很忙，整天都在说“忙死了、忙死了”，每天一回到家就是吃饭、看电视、洗澡，然后在睡觉前写一篇日记。而日记的内容几乎都是一些让我讨厌的事情。比方说，在工作上遇到挫折或困难的时候，我会将挫折、困难，以及所有的不满情绪，都在日记里发泄出来。因此，我对别人的不悦也与日俱增，心中满是消极的情绪。而且当自己做错事，给别人带来麻烦时，还会将自己的反省作为借口原谅自己，并原原本本记在日记里。

我一直以为日记里面记录下来事情，不光有不快乐的事，也应该有快乐的事。可是，当我后来阅读日记时，却发现我完全感受不到里面的“快乐”情绪。在父亲突然去世的那一天，我在日记里面只是不断地写自己有多么后悔，后悔自己没有好好尽到为人子女应尽的孝道。

现在重新读当时的日记，整个人竟完全陷入了一种非常沉重的情绪当中。当时，我刚离婚，还要处理孩子厌学等问题，被许多不幸的事纠缠着。在那之前，我一直想成为一个称职的好父亲，但当时的我只是一位失职的父亲。突然，改变命运的日子来临了。

13年来，我一天都没有间断过写日记，它甚至已经成为我生活的一部分。但在那一天，我竟然一点写的心情都没有。看着日记本放在我的桌上，我却完全没有提笔的欲望，因为当时的我觉得“像这样的日记，再写下去也没有意义”、“这样的日记，根本对我没有一点帮助”。于是那一天我没有写日记就去睡了。

第二天早上醒来的时候，我感到非常舒服，神清气爽。因为精神非常好，我就想补写昨天的日记。或许是我潜意识当中，舍不得放弃这13年来从不间断写日记的好习惯吧！当我再次提笔写日记时，竟然发现写出来的内容跟以前不同了，非常正面积极。在这之前，我写的好像都是反省自己的晚间日记，而在早上写日记，光反省是不够的，还要写针对昨天的事找出有效的应对方法。

写完之后，整个人觉得心情舒畅，而且这种愉悦的心情保持了一整天。于是。一直以来都是晚上才写日记的我，在这一天的早上，提笔在日记本“今天”一栏中，写下了自己的想法。

这就是我写晨间日记的开始。晨间日记可分成两部分。一部分是写过去发生之事的“过去日记”；一部分是写今日应做之事及未来想做之事的“未来日记”。

这一切都开始于那个改变命运的日子！第一步：职场氛围变好了 我每天都想拥有像“改变命运的日子”那天的愉悦心情，因此，我决定开始早上写日记。

于是，我的工作氛围慢慢地开始发生变化。一天，一位我一直都很信任的工作人员，犯了一个很严重的过错。我当场便斥责他：“为什么会犯这样的错误？”

<<晨间日记的奇迹>>

”因为我认为，只要按照正确的程序来做事，绝对不会发生这样的错误，我认为他辜负了我对他的信任。

第二天早上，我就把这件事写在了日记里。

因为一夜好眠，所以对那位工作人员的怒气也消了许多，我已经可以冷静地来看待他的过失了。

我一下子想通了。

事实上，那位工作人员之所以会犯那么严重的错误，并不是他不认真，全都是因为我没有好好传达工作的目的和意义，才会导致错误的发生。

我把这件事写在日记“昨天”一栏中，又在“今天”一栏里写下了“××先生，对不起”这样的话。

同时，我也这样去做了。

从那天开始，那位工作人员更主动、更积极地找我讨论问题，我们之间的沟通也变得顺畅多了。

后来，还发生了一个插曲。

从那件事之后，我就开始以“连用日记”（见66页）的形式来写日记。

一天，我看到前一年同一天的日记，里面记录了我参加某位女士的结婚典礼。

也就是说，这一天是这位女士的第一个结婚纪念日。

因此，我便在日记的“今天”一栏里写下“要送花给××小姐”。

在去办公室的途中，我顺道在花店里买了一小束花，除了祝福之外，还感谢她平日的照顾。

我把花交到她的手上时，她惊讶地说：“天哪！

您竟然记得我的结婚纪念日！

”接着我们愉快地聊了聊她的新婚生活和近况。

不知不觉地，和以前比起来，职场的气氛变得愉快多了。

现在想一想，其实每一个工作人员都是老样子，并没有太大的改变，但自从我开始写晨间日记后，整个工作的气氛变得快乐了许多。

我想这应该是愉快的心情感染了周围的同事吧！

想法有了180度的大转变 我坚持写晨间日记1年左右的时候，想法有了很大的转变，开始变得正面积极。

以前，我一直责怪自己未能对父亲尽孝道，感到既难过又遗憾。

现在，我告诉自己：“假如我无法及时对父亲尽孝道的话，那么就更应该把握时间，对独自住在乡下的老母亲尽孝道，这样就不会再有遗憾了。

”而且，我也原谅了和自己离婚的妻子，我很想对她说：“今后你尽管去做自己喜欢做的事情吧”、“诚实地面对自己的想法，认真地过你想要的生活吧”。

而我的心情也因此变得积极开朗了。

心情变开朗之后，我开始积极去参加自己真正感兴趣的读书会等活动。

因为一个读书会的因缘际会，认识了现在的妻子。

以前，我的朋友不多，常是别人眼中的“独行侠”但现在有了很多志趣相投的好朋友。

对我的孩子们，我也放下了“身为父母，须严格管教孩子”的旧观念，能够去倾听孩子们的心声。

当我得知老大希望从事与足球相关的工作，老二希望用自己掌握的数字技术创业之后，我这个做父亲的，便尽力帮助他们创造自己的未来。

所有的事情几乎都在朝好的方向发展，这大概就是命运发生改变的表现吧？

“在时间的长河当中，人仿佛是一艘载浮载沉的小船。

唉！

真是无可奈何啊……”以前的我，几乎都抱着这种灰心消极的心态，在晚上写日记。

这种习惯，让我越写越难以压抑负面的情绪。

当我开始在早晨写日记之后，究竟发生了什么改变呢？

冷静之后再写日记的好处 写晚间日记时，不管是好事还是坏事，在写的那一刻，情绪肯定会受到这些事件或之前情绪的影响。

<<晨间日记的奇迹>>

因此很容易就会写下极端的“后悔日记”或“反省日记”；或者写成只是平淡地表达“今天很快乐”、“今天很高兴”。这样的日记而已。

这样的日记内容，无法让你了解自己为什么成功，或者为什么失败。

另一方面，可以在自己睡了一个好觉、激烈的情绪冷静下来之后，再慢慢地写晨间日记。

就算经过了一夜的沉淀，所有的情绪也不可能在一夕之间消失，因此早上写日记还是可以忠实地记录自己的感情。

对日记来说，事件内容和自己的感受，就像车的两个车轮一样，缺一不可，所以我建议大家尽可能地将自己的情绪都写下来。

这是为什么呢？

假如两者缺一的话，我们便无法看清自己的内心，也很难活用过去的宝贵经验或智慧。

如果只是尽量记录事情内容的话，那就变成了“日志”，并不是真正的“日记”。

而如果只是单纯地记录自己的感情，那么再回头看日记时，就不知道自己为什么会产生那样的情绪，更无法了解其中最重要的原因是什么：根本搞不懂“为什么我会这么开心”或者“为什么我会这么难过”。

看到这里，也许有些读者会提出以下的疑问：“大部分人应该只会在日记里写下发生的事，难道真的有人会在日记里只记录情绪吗？”

实际上，因为我们通常都是在当天晚上写日记，在写的时候，一定会受到当天情绪的影响。

但我们不能只在日记里面记录自己的情绪，否则日后再读时，一定会发现日记的内容几乎都是跟着自己的情绪走的。

人只要一被感情牵着走，原本能解决的问题也无法解决了。

写晨间日记时，前一天发生的事与记录工作之间多了一整夜的时间，可以让我们更容易地去解决问题。

也就是说，晨间日记可以让我们更客观地去分析问题的本质，成为“问题解决日记”。

只要我们能够客观地看待问题，不但能够检视自己，还能站在对方的立场从容地思考。

只要稍微改变一下自己的态度或行为就可以做到了。

这个“微小的变化”就是一切好事的开始。

早晨作记录会更准确 看到这里，我想大家已经明白，情绪和事件对晨间日记来说都是很重要的。

接着，我想告诉大家的是，介于昨天与今天的“晨间日记”，以及记录过去与未来事情的“过去日记”和“未来日记”，会对我们的人生产生怎样的影响。

所谓记录过去的事情，就是说要将实际发生的事件与当时的情绪全都记录下来，目的是记录自己的经验，或者在解决问题时所发挥的智慧。

因此，内容应该越准确越好。

现在请大家仔细回想一下。

昨天晚餐吃了什么？

好吃吗？

前天晚餐吃了什么？

好吃吗？

一星期前的晚餐吃了什么？

好吃吗？

昨天的事情可以很快地想起来，但两天前的事情就不那么容易想起来了。

即使好不容易想起来了，也要花费更多的力气才行。

回想两天前的事情就这么费力，更何况回想一个星期以前的事。

想起一星期前的晚餐吃了什么，除了对自己的记忆力很有信心的人之外，其他人应该很难在短时间内想起来吧！

日记也一样。

为了能在短时间内想起更多事情，就必须趁记忆还清晰的时候，将发生的事与情绪记录下来。

<<晨间日记的奇迹>>

而第二天早上这个时间间隔，不仅能让自己的情绪稳定下来，对前一天的事情也还记忆犹新，我们可以在短时间内进行准确的记录。

<<晨间日记的奇迹>>

编辑推荐

日本纪伊国屋、三省堂、亚马逊畅销书排行榜第1名！

企业家、经理人及白领人手一册，持续热卖中！

晨间日记，帮你创造人生奇迹！

很多人都有过下决心写日记的经历，但往往坚持不下去，原因就在于你没有找到写日记的诀窍，日记对你的生活没有帮助！

晨间日记最大的优点，就是帮助你看清自己的内心，反省自己的行为，督促你完成计划、达成目标！

本书全面公开了写晨间日记的三大原则和七大作战法则；详细讲解利用档案夹、活页纸，及Excel软件写晨间日记的方法，帮助你轻松上手，在最短时间内培养起这项好习惯！

<<晨间日记的奇迹>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>