



再一次，
爱上你的
工作！

如何在工作中注入幸福的心意
这样写日记，幸福工作不忧郁

工作中的幸福心理学
让每项工作
都成为充满各种可能性的快乐工作

(日) 海保博之一著



带来幸福能量的 工作日记

当职场危机频发，该怎样拯救我们的工作？
又该如何找到属于自己的职业幸福？

- ★ 一本让你的工作、职场关系
变得美好而圆满的成长能量书
- ★ 本书告诉我们怎样实现更快乐地工作，
将不自觉的“失败模式”转换成内在的幸福模式
- ★ 在工作中注入幸福的能量，
是每个职场人实现自我价值的最直接的体现

张
青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

带来幸福能量的 工作日记

著者 [日] 海保博之

译审 王锡兰

译者 马瑞祥 苗娟 王玉彬 刘桂秀

张晓梅 郑璐 杨艳 付婷婷

杨春燕 管玉波

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

前言 来写“工作日记”吧

“总是忙忙碌碌，总是被工作追得晕头转向。”

“已经很努力了，却还是无法实现目标和业绩。”

“光是工作与照顾孩子就筋疲力尽了，不知不觉中一天就这样过去了。”

“同事讨人厌，每天都过得不开心。”

“虽然心中有追逐的梦想，却没有时间规划，理想看起来总是遥不可及。”

本书将为有以下情形的读者，快速解决烦恼：

- 工作难以取得成果
- 工作量巨大
- 无法在工作与个人生活之间取得平衡
- 被职场人际关系所困扰
- 看不到未来

方法呢？就两个：

——写好“工作日记”。

——经常“自省”。

即使每天只写一行也好，请在工作开始前写下您关注的内容，用笔记本、效率手册或电脑，都行。

经常翻看日记，就能了解真正的自己。

总之，请怀抱信心，坚持实行一个月试试吧。

只需这样就能助你：

“实现目标。”

“工作时保持幸福的能量。”

“迅速完成工作，增加与家人的相处时间。”

这 40 年来，我都在潜心研究认知心理学。

这可能是你有点儿陌生的学科领域。它是一门探讨并设法提升记忆、判断、注意力等人类头脑智慧运作的学问，对我们的工作与生活会带来莫大的益处。

例如，为了减少工作中发生的过失（延迟交货、忘记传达重要事项、在固定的工作流程上出错……），应该如何提高我们的记忆力与专注力，应该如何制定防止过失的规范才有效果等等，我们都可以从“认知心理学”的角度来探讨防止过失或失败的方法。

我所实践和主张的方法之一，就是“失败日记”。

也就是为了避免重蹈覆辙，而以客观的角度审视自己所犯的错误，写下“失败日记”。

比如，翻看自己的日记，看到类似这样的文字：

“本来自己可以做得很完美，结果因为怕麻烦而省略掉了其中一个环节。”

“本来以为这次差错应由○○先生负主要的责任，其实是自己疏忽了事前的检查工作。”

我们便会理解过失发生的原因和理由。

也就是说，“通过写日记，我们才能理解自己的想法与行动”。

“没那回事！自己的事情本来就是自己最清楚。”或

许有人会提出异议。

不过，事实果真如此吗？

如果真是那样，就不会有“原以为两小时便就能结束的工作”，结果却花了五小时，或者被眼前的工作追着跑却丢掉更重要的目标……这类情况发生。

日记只用来预防过失的发生，实在太可惜了！

想要达成目标，又要兼顾家庭与工作，在各个方面日记都能发挥重要的作用。

这就是我倡导“工作日记”的初衷。

在我对长期写日记的效果进行研究，并鼓励周围朋友与学生写工作日记的过程中，许多人表示，通过写日记自己充满了幸福的能量：

“以前我没发觉，原来经常买新衣服可以提升我的工作动力。”

“失败的原因不是○○，而是△△！”

“这项工作费时费力，是因为我没有把○○业务交给

其他人去做。”

“本来觉得自己在虚度每一天，但是把业务内容写出来后，才发现自己原来一直在努力工作，也看见了自己的成长。”

即便如此，抱有这种想法的人也不少：

“我不擅长写日记，我做不到长时间坚持下去……”

不过，这点不必担心。由于写工作日记很容易养成习惯，你马上就会觉得“每天不写日记就会不舒服”。

有人会说，写博客不是一样吗？

似乎如此，但其实不一样。

博客的目的，是与他人沟通与分享。

而工作日记，却是“与自己沟通，营造属于自己的世界”。

是的，两者恰恰相反。写博客时你总会去在意别人的感受，但工作日记就不必如此考虑，因为不会被别人看到，所以可以随意地评判他人或事件。真实记录下自

己的所思所想，是“工作日记”的一个重要特点。

仅仅做一个只对自己负责的忠实的记录者，工作就能获得顺利的进展，从而管理好自己的人生，获得幸福的能量。

这就是“工作日记”带给我们的益处。

为了尽早从忙得焦头烂额的状态中解脱出来，达成自己的目标和心愿，请从今天开始就写“工作日记”吧，试试看！

★ ★ ★
我的感想

带来幸福能量的 工作日记

著者 [日] 海保博之

译审 王锡兰

译者 马瑞祥 苗娟 王玉彬 刘桂秀

张晓梅 郑璐 杨艳 付婷婷

杨春燕 管玉波

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

工 作 日 记 原 则

- ① 坚持每天写
- ② 开始工作前写
- ③ 第一页写目标、理想
- ④ 什么内容都可以写
- ⑤ 写在电脑或笔记本里都行
- ⑥ 经常回过头来重读
- ⑦ 绝对不可以让别人看到

前言 来写“工作日记”吧

“总是忙忙碌碌，总是被工作追得晕头转向。”

“已经很努力了，却还是无法实现目标和业绩。”

“光是工作与照顾孩子就筋疲力尽了，不知不觉中一天就这样过去了。”

“同事讨人厌，每天都过得不开心。”

“虽然心中有追逐的梦想，却没有时间规划，理想看起来总是遥不可及。”

本书将为有以下情形的读者，快速解决烦恼：

- 工作难以取得成果
- 工作量巨大
- 无法在工作与个人生活之间取得平衡
- 被职场人际关系所困扰
- 看不到未来

方法呢？就两个：

——写好“工作日记”。

——经常“自省”。

即使每天只写一行也好，请在工作开始前写下您关注的内容，用笔记本、效率手册或电脑，都行。

经常翻看日记，就能了解真正的自己。

总之，请怀抱信心，坚持实行一个月试试吧。

只需这样就能助你：

“实现目标。”

“工作时保持幸福的能量。”

“迅速完成工作，增加与家人的相处时间。”

这 40 年来，我都在潜心研究认知心理学。

这可能是你有点儿陌生的学科领域。它是一门探讨并设法提升记忆、判断、注意力等人类头脑智慧运作的学问，对我们的工作与生活会带来莫大的益处。

例如，为了减少工作中发生的过失（延迟交货、忘记传达重要事项、在固定的工作流程上出错……），应该如何提高我们的记忆力与专注力，应该如何制定防止过失的规范才有效果等等，我们都可以从“认知心理学”的角度来探讨防止过失或失败的方法。

我所实践和主张的方法之一，就是“失败日记”。

也就是为了避免重蹈覆辙，而以客观的角度审视自己所犯的错误，写下“失败日记”。

比如，翻看自己的日记，看到类似这样的文字：

“本来自己可以做得很完美，结果因为怕麻烦而省略掉了其中一个环节。”

“本来以为这次差错应由○○先生负主要的责任，其实是自己疏忽了事前的检查工作。”

我们便会理解过失发生的原因和理由。

也就是说，“通过写日记，我们才能理解自己的想法与行动”。

“没那回事！自己的事情本来就是自己最清楚。”或

许有人会提出异议。

不过，事实果真如此吗？

如果真是那样，就不会有“原以为两小时便就能结束的工作”，结果却花了五小时，或者被眼前的工作追着跑却丢掉更重要的目标……这类的情况发生。

日记只用来预防过失的发生，实在太可惜了！

想要达成目标，又要兼顾家庭与工作，在各个方面日记都能发挥重要的作用。

这就是我倡导“工作日记”的初衷。

在我对长期写日记的效果进行研究，并鼓励周围朋友与学生写工作日记的过程中，许多人表示，通过写日记自己充满了幸福的能量：

“以前我没发觉，原来经常买新衣服可以提升我的工作动力。”

“失败的原因不是○○，而是△△！”

“这项工作费时费力，是因为我没有把○○业务交给

其他人去做。”

“本来觉得自己在虚度每一天，但是把业务内容写出来后，才发现自己原来一直在努力工作，也看见了自己的成长。”

即便如此，抱有这种想法的人也不少：

“我不擅长写日记，我做不到长时间坚持下去……”

不过，这点不必担心。由于写工作日记很容易养成习惯，你马上就会觉得“每天不写日记就会不舒服”。

有人会说，写博客不是一样吗？

似乎如此，但其实不一样。

博客的目的，是与他人沟通与分享。

而工作日记，却是“与自己沟通，营造属于自己的世界”。

是的，两者恰恰相反。写博客时你总会去在意别人的感受，但工作日记就不必如此考虑，因为不会被别人看到，所以可以随意地评判他人或事件。真实记录下自

己的所思所想，是“工作日记”的一个重要特点。

仅仅做一个只对自己负责的忠实的记录者，工作就能获得顺利的进展，从而管理好自己的人生，获得幸福的能量。

这就是“工作日记”带给我们的益处。

为了尽早从忙得焦头烂额的状态中解脱出来，达成自己的目标和心愿，请从今天开始就写“工作日记”吧，试试看！

我的感想

目 录

前言 来写“工作日记”吧 / 3

序 章

工作日记范例 / 15

真实地记录下浮上心头的事就够了 / 17

第一章

想要实现工作目标，请写好工作日记 / 27

永远把“很忙”挂在嘴边的人，

会深陷固定的“失败模式” / 29

意识到自己的目标与愿望 / 35

在自己心中养一只“小精灵”，

工作会变得更顺利 / 40