

感恩日记

《纽约时报》
畅销书



[美] 贾尼丝·卡普兰 | 著
(Janice Kaplan) | 著
张 森 | 译

14个明媚瞬间

14种温暖从容

365天感恩练习

帮你熨开生活中的皱纹

捕捉平凡时光里的微笑能量

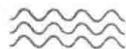
桑德伯... 告》，
那么，你就不应该错过
这本《感恩日记》。

——《时代周刊》

The Gratitude Diaries
所有书写
都将通向疗愈

新世界出版社
NEW WORLD PRESS

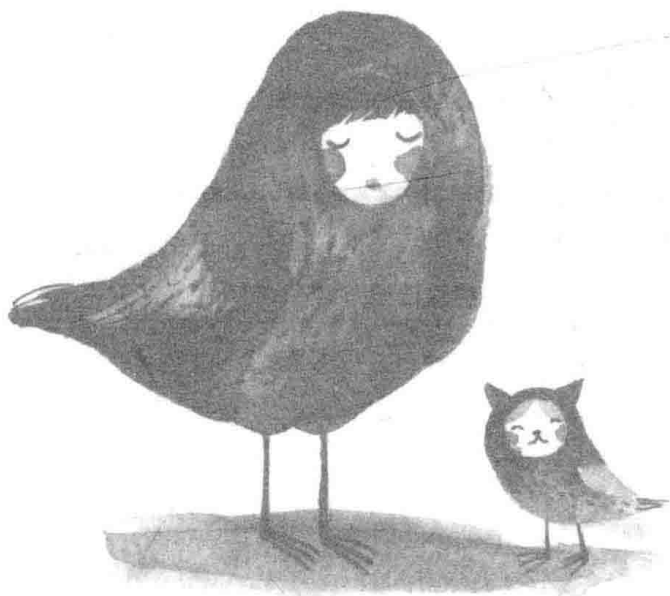
感恩日记



「美」贾尼丝·卡普兰
(Janice Kaplan)

张淼 译

著



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

The Gratitude Diaries: How a Year Looking on the Bright Side Transformed My Life by Janice Kaplan
Copyright © 2015 by Janice Kaplan
This edition arrangement with The Martell Agency through Andrew Nurnberg Associates International Ltd.

Simplified Chinese edition Copyright © 2016 by **Grand China Publishing House**
All rights reserved.

No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyrights holder.

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House** (中资出版社) 授权新世界出版社在中国大陆地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

北京版权保护中心引进书版权合同登记 01-2016-8438

图书在版编目 (CIP) 数据

感恩日记 / (美) 贾尼丝·卡普兰 (Janice Kaplan) 著; 张森译. -- 北京: 新世界出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5104-6046-3

I. ①感… II. ①贾… ②张… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 275127 号

感恩日记

作 者: [美] 贾尼丝·卡普兰 (Janice Kaplan)
译 者: 张 森
策 划: 中资海派
执行策划: 黄 河 桂 林
责任编辑: 贾瑞娜
特约编辑: 张 艳
责任印制: 李一鸣 刘 榴
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)
发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8705 (传真)
总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
http: //www.nwp.cn
http: //www.nwp.com.cn
版 权 部: +8610 6899 6306
版权部电子信箱: nwpcd@sina.com
印 刷: 深圳市福圣印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 787mm × 1092mm 1/32
字 数: 250 千字 印 张: 11
版 次: 2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5104-6046-3
定 价: 39.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



权威推荐

青音 著名主播、心理专家、心联网科技 CEO

感恩是一种能力，那是见人、见自己、见天地之后的诚恳与谦卑。懂得感恩，使人高贵！

胡慎之 关系心理学家、向日葵心理创办人

温柔的力量是很强大的，这种力量包含着包容感恩和愉悦。当我们感觉到被温柔对待，是因为我们温柔又带着敬畏对待着外面的世界。感恩，疗愈自己的开始。

赵格羽 畅销书作家、羽珠宝创始人

温柔是什么呢？温柔不是温驯、柔弱，不是乖乖女、病弱西施，温柔背后有强大的灵魂和开阔的眼界，这种强大和开阔让我们懂得感恩，收获从容，更加游刃有余。

张学新 复旦大学心理系教授、著名心理学家

发现已经拥有的美好，就是感恩。在《感恩日记》中，贾尼丝向人们示范如何探究幸福，在感恩中获得积极的心理体验。学会感恩吧，生活会更快乐！

魏无心 女友传媒《锦尚》杂志主编

我们常常要的太多，而付出太少；抱怨太多，而感恩太少——负能量就是这样产生的。《感恩日记》教我们怎么对贪嗔痴怨进行“断舍离”，或许生活不可能一切都好，但一切可以更美好。

亚当·格兰特 沃顿商学院教授、《沃顿商学院最受欢迎的成功课》(*Give and Take*) 作者

这是一部教我们学习如何为生活带来更多感恩的读物，动人心弦、令人深思，且不乏趣味；这是一部感恩的科学和经验指南。

简·格林 《纽约时报》畅销书《海滩别墅》(*The Beach House*) 作者

贾尼丝写了一部温暖动人、鼓舞人心的好书，阐述了我们如何心怀感恩的方式，以及感恩对我们生活的改变。

杰奎琳·米查德 《纽约时报》畅销书第一名《海洋深处》(*The Deep End of The Ocean*) 作者

这个世界上真的可以有一部书，教女人如何心怀感恩地生活吗？在了解了贾尼丝的“感恩之年”后，我知道答案是“可以”！

《时代周刊》(*Time Magazine*)

如果你喜欢谢丽尔·桑德伯格的《向前一步》(*Lean In*), 那么, 你就不应该错过贾尼丝·卡普兰的《感恩日记》。

《书单》(*Booklist*)

本书鼓舞人心, 令人愉悦。毫无疑问, 它给读者带来了更多积极的生活态度。

《科克斯书评》(*Kirkus*)

贾尼丝对生活心怀感恩的计划适合我们每一个人。书中以谈话式口吻鼓舞人心, 读她的文字, 就如同和一位自己过得好, 并且希望你也过得好的好朋友聊天。贾尼丝的方法简单且行之有效, 可以轻松地应用在即使是最忙碌的生活方式中。

《出版商周刊》(*Publishers Weekly*)

贾尼丝的研究极富洞察力, 且佐以令人信服的调查和积极思考的实用技巧。她用亲身经历告诉读者如何积极地思考, 让生活更美满, 让人生更幸福。

《美国道路》(*American Way*)

贾尼丝用一年的时间, 怀着感恩的心去生活, 采访了医生、心理学家、哲学家、艺术家和好莱坞一流的演员, 以帮助你感恩生活, 并有所回报。

世事没有完美，只有自足

鉴于正在执行一个关于感恩的新项目，三月末的这一天，按理说，我应该是这样度过的：清晨早早醒来，被窗外的阳光照拂，听鸟儿在枝头欢唱，与朋友们欢聚，共唱圣歌。

但实际上，这一天糟透了。但莫名其妙地，我还是看到了几线阳光。

一开始，是我的那辆老沃尔沃打不着火，我试着跨接电缆后仍然启动不了。最后，是邻居开车载我到 20 分钟车程以外的火车站。到城里后，天开始下雨，风也一刻不



停。接着，在我老老实实走人行道时，一辆公交车呼啸而过，它冲过大水坑，溅我一身泥。

“噢呀！”我不禁尖叫出声。或许，我当时的声音更“有趣”一些。

即使路人投来同情的目光，我也不想用这副刚参加完“强悍泥人”比赛的模样，出席一场对我来说很重要的会议。幸好，我最喜欢的品牌 J. Crew 的专卖店就在附近，我立马冲进去，快速挑了一条大胆前卫的印花裙到更衣室换上。

我赶上了那场会议。一进门，我就看出对面的那位 CEO（首席执行官）做了皮肤美黑，脑袋上还喷了大量发胶。在我陈述项目时，他一直忙着低头发短信。待我说完，那位 CEO 才抬头说：“嘿，你穿这条裙子看起来很辣。”

要知道，我是在做项目陈述，而不是在婚恋网站上猎艳，听到这样的评价，我本该火冒三丈。但我没有，我对他笑了笑，告诉自己：“还好我不需要和一个比我在美发产品上花更多钱的人共事。”

那天早些时候，我和最好的朋友苏珊一起喝咖啡。从 8 岁参加夏令营起，我们就认识了。苏珊是一个非常忠诚、极其毒舌且坦率到近乎残忍的家伙。

“你一定感觉糟透了。”在我描述完刚刚过去的这一天后，苏珊说道。

“其实并没有。我一直在努力保持积极的心态。”

“车都报废了，还怎么保持积极？”

我做了一个深呼吸，然后说：“那辆车已经为我服务了14年，里程数超过24万千米。我从来没想到它可以坚持这么久，更重要的是，我得到了好心邻居的帮助。”

“啊，那很好，”苏珊说，“那么，在人行道上被溅的一身泥呢？”

“看看有趣的一面吧。那个白痴CEO称赞了我的裙子。能买到一条既划算又好看的新裙子，我很幸运。”

苏珊往咖啡里倒了两包代糖，然后快速搅拌起来。这些年来，我一直跟苏珊抱怨说想要更多钱，而这次我的态度发生了180度转变，竟然对拥有的东西心存感激。

“我是你最好的朋友。你怎么骂，怎么抱怨都可以。”

“我不想抱怨。”听到这句话后，我的惊讶程度一点儿不亚于苏珊。“我不能改变已经发生的事情，而改变自己的想法让我感觉很棒。”

闻言，苏珊慢慢地抿了一口咖啡。她本性雄心勃勃而且咄咄逼人。苏珊的事业非常成功，但常常紧张、烦恼，并偶尔沮丧。与所有人一样，她每天忙着追求想要的东西，却忘了为已经拥有的东西而快乐。我担心我的积极状态会刺激到她。不过，她只是挑了一下眉毛。

“如果这就是你一直在进行的感恩项目，我想我需要它。我要怎么加入？”



现在，是时候和我最好的朋友分享我的秘密了。我在纸巾靠上的位置写下一个标题：我对今天心存感激的3个理由。然后把纸巾推到苏珊面前，同时把笔递给她。

“先回答这个问题。”我对苏珊说。

苏珊盯着纸巾看了很久，一直没有下笔，于是我把纸巾拿了回来，把“3”划掉，改成“1”。

“让我们先从简单的开始。”

几个月前，我就是这么做的。现在，我知道每天写下一件值得感激的事，就足以改变我对其他事情的态度。可以感激的事情太多了，美丽的夕阳、好友的拥抱、树上长出的新芽……，而现在，苏珊只需要找出一件。谁会连一件值得感激的事情都找不出来？

中资海派策划

为精英阅读而努力

没有不好的人生， 只有不愿意改变的自己

一位亿万身家乐活族与你携手
打造最受欢迎的自己

你有过这样的感觉吗？

- ◆ 每天看起来很忙，但还是一事无成；
- ◆ 力求把事情做得尽善尽美，反而离成功越来越远；
- ◆ 总觉得人生一片杂乱，毫无头绪，工作和爱情都磕磕碰碰；
- ◆ 事事都要做好充分的准备，才开始动手做，但效果却差强人意……

不要太担心，可能你只是患上了“盲目追求完美综合症”。要知道不完美的人生才是真实的人生，正是这些不完美，你的人生才有了无限可能。

在本书中，73岁高龄的艾伦·C·福克斯将自己的人生智慧总结为54条处世方法，从建立自信、提高沟通技巧到有效化解冲突，每一条方法都针对一个特别的主题，提出简单直观的策略，帮助我们学习如何接纳自己的不完美，如何爱自己，如何为自己的快乐和人生负全责，如何打造一个更受欢迎的自己。这是一本为忙碌的现代人量身定做的“完美”手册。



[美] 艾伦·C·福克斯 著
喻锋平 译

中资海派策划
定 价：29.80 元

中资海派策划

为精英阅读而努力

摆脱混乱思维，获得工作、 金钱、健康和人际关系

从混乱的思维中解脱 向华丽的人生转变

我们总在脑海中构想生活，纵容潜意识支配生活，而恰恰是这些错误的思维模式使我们深陷糟糕的处境。

内心明明很渴望，但是头脑这个“安全卫士”总是有理由叫停我们实现梦想的脚步……

- ◆ 清晰的想法会指引我们做出正确的决定；
- ◆ 面对生活，我们充满力量；
- ◆ 我们更快乐且迅速地实现了心底的渴望；
- ◆ 我们彻底改变了自己的能量场，吸引到了正确的人进入我们的生命中……

在本书中，作者不仅会告诉我们大脑如何产生破坏性和无效性的思维模式，什么样的思维模式造就了现在的我们，还为我们提供了扭转事业、金钱、健康和人际关系等糟糕境遇的“七大支柱”。当我们卸下思维模式的包袱，让头脑中的意识变得纯净之后，我们会强烈地感受到：

真正洞悉和突破自身局限、拓展生命体验



[美] 克里斯朵·汉森 著
毛伟 田碧菲 译

中资海派策划

定价：32.00 元

“iHappy 书友会”会员申请表

姓名(以身份证为准): _____; 性别: _____;
 年龄: _____; 职业: _____;
 手机号码: _____; E-mail: _____;
 邮寄地址: _____; 邮政编码: _____;
 微信账号: _____ (选填)

请严格按上述格式将相关信息发邮件至中资海派“iHappy 书友会”会员服务部。

邮 箱: zzhpHYFW@126.com

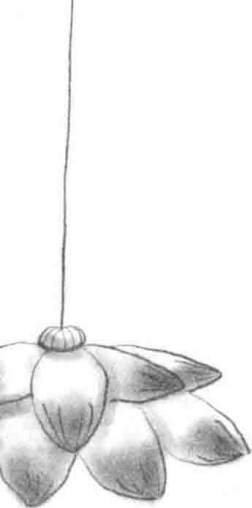
微信联系方式: 请扫描二维码或查找 zzhpspublishing 关注“中资海派图书”



优 惠 订 购	订 阅 人		部 门		单 位 名 称	
	地 址					
	电 话				传 真	
	电 子 邮 箱		公 司 网 址		邮 编	
	订 购 书 目					
付 款 方 式	邮 局 汇 款	中资海派商务管理(深圳)有限公司 中国深圳银湖路中国脑库A栋四楼				邮 编: 518029
	银 行 电 汇 或 转 账	户 名: 中资海派商务管理(深圳)有限公司 开 户 行: 招行深圳科苑支行 账 号: 81 5781 4257 1000 1 交 通 银 行 卡 户 名: 桂 林 卡 号: 622260 1310006 765820				
附 注	1. 请将订阅单连同汇款单影印件传真或邮寄, 以凭办理。 2. 订阅单请用正楷填写清楚, 以便以最快方式送达。 3. 咨询热线: 0755-25970306 转 158、168 传 真: 0755-25970309 转 825 E-mail: szmiss@126.com					

→利用本订购单订购一律享受九折特价优惠。

→团购 30 本以上八五折优惠。



第1章 时光深处，感恩之舟起航 001

与其等待雨停，不如风雨兼程 005

如果快乐是一束花，感恩就是余香盈手 008

纸笔为伴，重拾遗失的美好 014

第2章 重新爱上那个与我同床共枕、共享财产的男人 021

结婚后，我就是世界上最幸福的人了？ 025

爱他，就让他知道 027

真幸运，有他陪我看风景 031

最好的婚姻关系：时而雷雨交加，时而阳光灿烂 038

幸福婚姻的秘密：接纳对方原来的样子 042

第3章 “熊孩子”改造计划：小孩子不懂感恩？ 049

孩子为什么会反感“建设性批评”？ 053

家长的控制欲越强，孩子越迷茫 057

教孩子感恩的不是嘴巴，而是眼睛 062

感恩，最深情的教养 065

“不用回报我，但把爱传下去” 068

第4章 与其抱怨，不如抱愿 075

晴天是好天气，雪天难道就不是吗？ 079

要知道，现在拥有的，正是你曾经渴望的 083

如果你天生不擅长感恩 087

奥巴马总统接受了我的邀稿！ 090

最动人的感恩来自内心，而不是大脑 093



第5章 贪嗔痴后，断舍离 095

买买买真开心，然后呢？ 099

钻石恒久远？不，它只会越来越小 102

物质与体验之间，隔着一份情意 105

最难忍的事情，往往也是最美的回忆 109

假期、派对和精彩的夜晚都会随风而逝？ 113

第6章 相信我，感恩可以让账户里的钱变多 119

真讨厌，朋友的车比我的贵 123

我怀疑，我可能不该拥有这一切 126

是谁决定着我的幸与不幸？ 130

快乐来自于拥有足够多，而非过多 133

10美元买什么最划算？1000张邮票？ 139

第7章 感恩工作，会让我们懒散自满吗？ 143

原来国际巨星也不一定快乐 147

吹口哨的清洁工与沮丧的金牌编剧 149

从“又要加班”到“我想尽可能多学点东西” 152

“不能怪我，我天生没有乐观基因” 156

你脖子上的奖牌沉甸甸，还是像木炭？ 158

我们可能对工作寄予了过高期望 162



- 第 8 章 当老板对我说“感谢你” 165
- 感谢是工作中最可持续的激励因素 169
 - 奖金做不到的，CEO 的亲笔信可以 174
 - 我被大导演伊斯特伍德感谢了！ 177
 - 感恩不应求回报，但确实会产生经济效益 183

- 第 9 章 每个女人都需要一场内心革命 189
- 负面情绪让人生病，那积极情绪能换来健康吗？ 193
 - 感恩“吓跑”了我的偏头痛 197
 - 让感恩具体化，比如感谢你的猫咪 203
 - 我有两条胳膊、两条腿，我在呼吸，生活真美好 208

- 第 10 章 走到万物之光里去，让自然做你的老师 213
- 不用找了，最好的健身房是大自然 218
 - 户外散步 15 分钟，短期记忆改善 20% 223
 - 最明晰的路径，就是那莽莽森林 228

- 第 11 章 感恩，会让我更瘦一些吗？ 231
- 我很美，但还需要再瘦 10 磅！ 235
 - 我找到了法国女人不长胖的原因 240
 - 在胃里装满感恩，而非食物 245
 - 拜拜，体重秤 249

