



改变焦虑、抑郁
和悲观的习惯

THE **HOW** TO **LIFE!**

放下手机，远离电脑，
用纸和笔疗愈你那颗焦躁的心。

[英] 亚当·杰克逊(Adam J. Jackson) 著 王胜男 译

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

手 写 人 生

改变焦虑、抑郁
和悲观的习惯

THE LIFE JOURNAL

How A Notebook & Pen Can Change Your Life!

[英] 亚当·杰克逊(Adam J. Jackson) 著

王胜男 译

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

手写人生 / (英) 亚当·杰克逊著 ; 王胜男译

— 北京 : 北京联合出版公司, 2019.3

ISBN 978-7-5596-2356-0

I. ①手… II. ①亚… ②王… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第164290号

Published by agreement with the author, c/o Sara Menguc Literary Agent through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2018-3824 号

手写人生

作者: [英] 亚当·杰克逊

译者: 王胜男

总发行: 北京华景时代文化传媒有限公司

策划: 耿璟宗

责任编辑: 管文

特约编辑: 刘广生

营销编辑: 姜涛

封面设计: 仙境设计

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销
字数 153千字 880毫米×1230毫米 1/32 8印张

2019年3月第1版 2019年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-2356-0

定价: 45.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究。

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: (010) 83638551

日记：对于每日发生事件、经历或观察的记录。

——Dictionary.com

如果你想成为富有、强大、成熟、健康、有影响力、有修养且独一无二的人——那就写日记吧。

——企业家、作家和励志演说家吉米·罗恩

序 言

我们可以服从境遇的安排，也可以掌握主动，听从内心来安排我们的人生。

——厄尔·南丁格尔

本书是关于一个简单却无比强大的个人发展工具，科学证明这个工具可以改变我们人生的方方面面。这个工具简单易学，每天只需花费 15~20 分钟，一个本子、一支笔足矣。

30 年前，我就接触到了手写日记的概念。现在想来，那是我人生中的一个关键时期。母亲的突然离世将我置于人生的十字路口，我开始怀疑人生的一切，职业选择、人际关系、价值观念，甚至信仰。同时，我还饱受慢性疾病的困扰，患有牛皮癣和支气管炎。如此境遇之下，人们往往会寻求帮

助和指导。当时我并未想太多其他方法，而是选择写手写日记作为自救之道。

普通的日记是对我们日常活动的一种纯粹的事实描述，而手写日记则是对我们内心深处的感受和情绪的自我探索。手写日记也记录我们的思想和观念、目标和志向。那时我20多岁，在此之前从未记过任何类型的日记。读完安东尼·罗宾的《激发无限潜能》一书后，我开始写我的第一本手写日记。罗宾提倡人们用日记来设定和监控个人目标。罗宾呼应他的导师吉米·罗恩，写道：“一个值得经历的人生，也是一个值得记录的人生。”这些话激励我开始写自己的手写日记，主要是希望日记可以帮我厘清思路，明确目标。后来我发现，日记的作用还远不止于此。

起初，我只是用手写日记来记录我的思想，跟踪目标的完成情况。几年后，我发现写手写日记还是一种有效的治疗方法。那时我并不知道，在我开始写日记的几年前，得克萨斯州心理学教授詹姆斯·潘尼贝克已经开创了表达性写作法。潘尼贝克的写作法简单易学，通过每天15分钟，连续4到5天的写作练习就能学会。虽然方法简单，其效果却十分惊人，并且有益健康。

从我个人角度来说，手写日记无疑帮助和指引我度过了人生中最黑暗、最有挑战的时光。过去30年来的科学研究发现，手写日记带来的改变令人震惊，甚至给参与研究的科学家也带来了很大改变。每当我向人们解释这一现象时，

大部分人都感到无比惊讶，有些人甚至完全不相信，小小的手写日记可以给我们的生活带来如此大的改变。一个本子和一支笔怎么能够持久而深刻地改善我们的身心健康呢？手写日记如何让我们在工作中表现得更出色、更有效率呢？手写日记通过什么方式、什么原理来影响我们的人生轨迹呢？

接下来，我们将探讨以上相关问题。我们将讨论手写日记如何以及为何能够改变我们人生的方方面面。我们将研究为什么写手写日记——每天只花 15 分钟——就可以完全改变身体的化学反应，刺激白细胞的产生，减少应激激素，降低血压，大幅改善主要身体系统的机能，强化心、肝、肺等主要器官的功能。通过进行各种实验，包括收集和监控血液和尿液样本、免疫指标及激素水平的变化，甚至通过核磁共振扫描来研究大脑活动，研究人员发现写日记的作用远远超出人们的想象。迈阿密大学心理学教授爱德华·默里博士就是这一观点的众多支持者之一。“写作，”他说，“似乎能产生和心理治疗师同样的治疗效果。”

除了给身心健康带来的积极影响之外，我们还将探讨写日记的其他影响。我们将探索手写日记如何能够显著增强工作记忆，改善睡眠。我们将研究为什么写日记的大学生通常比不写日记的大学生取得更好的成绩。我们还将学到手写日记为什么能够改善工作表现，将工作效率提升 30%。

目前，大量研究、数百篇已发表的研究论文都已证明，手写日记能为生活的几乎每个方面都带来快速而持久的积

极改变。要说能从如此多的层面——身体的、情感的、心理的，甚至灵性的——改变我们的生活，我想恐怕没有其他工具能比得上手写日记。没有其他生活技能比手写日记更需要掌握。没有其他的个人发展计划比手写日记更能在如此多的生活领域产生持久而积极的改变。

本书分为两部分：第一部分研究手写日记背后的科学原理，并研究手写日记如何以及为何能够完全改变人生。我们将探索不同写作模式的历史、原理和实质性研究，包括表达性写作、沉思性写作和治疗性写作，让读者理解是什么原理使得写日记成为强大而具有转化能力的工具。

第二部分包括简单实用的指南，阐释了具体可靠的写作练习和日记写作中的常用技巧。与其他日记写作书不同的是，这些方法都有科学依据作为支持，都是专家推荐的方法，也是科学研究中使用的方法。

我写本书的目的不仅是让读者了解手写日记及其写作技巧，而且有更高的目标。我希望当您读完这本书后，可以受到鼓舞，拿起本子和笔，开始写自己的手写日记。

亚当·杰克逊

2017年12月

序 言 // 1

手写日记改变人生

第一章 价值三千万美元的日记 ■■■ 003

为什么手写日记是了解个人持久变化的关键途径 ■■■ 003

写作心理学 ■■■ 007

第二章 走出人生的赤道无风带 ■■■ 023

为什么手写日记有助于克服抑郁 ■■■ 023

写作让你走出失业的阴霾 ■■■ 029

手写日记作为临床抑郁症的治疗方法 ■■■ 031

第三章 可持续的幸福 ■■■ 034

为什么手写日记可以让你生活更幸福 ■■■ 034

幸福的含义 ■■■ 035

- 幸福为什么重要 ■■■ 036
- 评估你的幸福感 ■■■ 037
- 最幸福的国家 ■■■ 038
- 幸福基因 ■■■ 039
- 幸福设定点 ■■■ 041
- 有目的的幸福 ■■■ 044
- 有目的幸福的四个关键 ■■■ 045
- 两项重要的目的性活动 ■■■ 047
- 学会乐观 ■■■ 048
- 感恩——终生幸福的关键 ■■■ 051

第四章 笔比药片更有效 ■■■ 055

- 为什么手写日记可以改善你的健康 ■■■ 055
- 日记疗法和癌症 ■■■ 062
- 为什么手写日记可以改变身体化学反应 ■■■ 065

第五章 捕梦者 ■■■ 069

- 为什么手写日记可以帮你接触到潜意识隐藏的秘密 ■■■ 069

做梦的科学 ■■■ 071

梦境日记 ■■■ 074

第六章 写写更苗条 ■■■ 077

为什么手写日记可以帮你永久减肥 ■■■ 077

为什么节食让你更胖 ■■■ 079

食物日记的力量 ■■■ 080

第七章 成功的秘诀 ■■■ 085

为什么手写日记可以帮你取得成功，实现梦想 ■■■ 085

成功不是随机的结果 ■■■ 087

理查德的故事 ■■■ 088

历史上最成功的人都会做的一件事 ■■■ 089

故事里的道理 ■■■ 090

多明尼克大学的研究 ■■■ 091

花 15 分钟进行反思性写作可以改善工作表现 ■■■ 094

第八章 时间的主人 097

为什么手写日记可以帮你掌控时间和人生 097

艾维·李时间管理系统 098

时间管理和学术成就 102

简单是关键 103

简单点儿，傻瓜！ 104

第九章 可塑的记忆 107

为什么手写日记可以保护你的记忆和人格同一性 107

第十章 提高学习效率 115

为什么手写日记可以提升你的学习能力 115

日记和记忆中的表达性写作 118

学习和理解 119

自由作家 122

第十一章 高效解决问题 127

为什么手写日记可以防止问题恶化 127

第二部分

手写日记行动计划

第十二章 入门指南 ■■■ 145

如何开始写你的手写日记 ■■■ 145

第十三章 知道你要的结果 ■■■ 155

第十四章 表达性写作方法 ■■■ 159

如何从表达性写作中获益 ■■■ 159

第十五章 食物日记 ■■■ 165

如何用日记来减肥并且不反弹! ■■■ 165

第十六章 症状跟踪器 ■■■ 173

如何使手写日记成为你自己的健康与健身教练 ■■■ 173

第十七章 策略日记 ■■ 181

如何用手写日记来制定有效的问题解决策略 ■■ 181

第十八章 梦境日记 ■■ 191

如何记录和解释梦境 ■■ 191

解释你的梦 ■■ 193

第十九章 SMART 目标设定 ■■ 195

如何用手写日记帮助你成功实现目标 ■■ 195

第二十章 感恩日记 ■■ 203

如何用感恩日记提升你的幸福感 ■■ 203

第二十一章 时间管理模板 ■■ 209

如何用手写日记来管理你的时间并提高效率 ■■ 209

如何使用艾维·李时间管理方法 ■■ 210

结论：故意生活 ■■■ 213

参考文献 ■■■ 223

致 谢 ■■■ 235

关于亚当·杰克逊 ■■■ 237

亚当·杰克逊的其他著作 ■■■ 239

第一部分

手写日记改变人生

要记住：一本书，一支笔，一个
孩子、一位教师，就能改变世界。

——马拉拉·优素福·扎伊
史上最年轻的诺贝尔和平奖得主

