

〔日〕
赵明敏◎译
佐藤传
◎著



你相信吗？

只需要每天早上花3分钟时间写日记，
你的工作和生活就会有一个翻天覆地的改变！

小日记
实现大梦想
晨间日记的奇迹

坚持写晨间日记

计划性

可以做好一天的准备

效率&记录性

可以准确地记录前一天发生的事情

客观性

可以客观地看待自己前一天的情绪

灵活性

可以将过去宝贵的经验或回忆，在当天灵活地用上

持续性

容易坚持



小日记
实现大梦想
晨间日记的奇迹

赵明敏◎译

〔日〕
佐藤传
◎著

图书在版编目(CIP)数据

小日记实现大梦想/[日]佐藤传著;赵明敏译. —
2版. —海口:南海出版公司,2011.9
ISBN 978-7-5442-5074-0

I. ①小… II. ①佐…②赵… III. ①时间—管理
IV. ①C935

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第241283号

著作权合同登记号 图字:30-2006-069

ASA NIKKI NO KISEKI

© DEN SATOU 2005

Originally published in Japan in 2005 by JMA MANAGEMENT CENTER INC..

Simplified Chinese translation rights arranged with JMA MANAGEMENT CENTER INC.,
TOKYO through DAIKOUSHA INC., KAWAGOE.

All rights reserved

小日记实现大梦想

[日]佐藤传 著

赵明敏 译

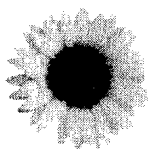
出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
出 品 北京读书人文化艺术有限公司 www.readers.com.cn
发 行 新经典文化有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 李玉珍
装帧设计 水玉银文化
内文制作 北京文辉伟业

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司
开 本 890毫米 × 1280毫米 1/32
印 张 4.75
字 数 90千
版 次 2009年5月第1版 2011年9月第2版
印 次 2011年9月第2次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-5074-0
定 价 25.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

目录



序言 / 1

第 1 章 为什么要早上写日记

改变命运的日子突然来临了 / 7

第一步：职场氛围变好了 / 9

想法有了 180 度的大转变 / 11

冷静之后再写日记的好处 / 12

早晨作记录会更准确 / 14

“未来日记”让你更坚定 / 16

隔天早晨再确认能提高执行力 / 17

坚持梦想，不错失良机 / 18

晨间日记的四大功能 / 19

“早上很忙”只不过是借口 / 22

早上不赖床的方法 / 24

改掉早上起不来的毛病 / 26

日出时就起床 / 27

早晨沐浴让你精神百倍 / 28

早上是和自己相处的最好时光 / 32

第2章 写日记实现梦想

为何会兴起写日记的热潮 / 37

写日记改变人生 / 38

写日记的五大好处 / 40

什么样的日记可以让你实现梦想 / 44

不造假的真实日记 / 45

写日记时不要逞强 / 48

“一般的习惯”和“成功的习惯” / 50

晨间日记的镇静作用 / 53

晨间日记的健康作用 / 54

晨间日记的记录作用 / 57

第3章 开始写晨间日记吧

一年一本的日记本不好用 / 63

使用连用日记本 / 66

活页笔记本更方便 / 68

12个月12本档案夹 / 69

365天纪念日计划 / 72

利用人类心理的“空格” / 74

工作、金钱、健康、人际关系 / 76

为什么要先写天气情况 / 78

开始写的第一周要充满热情 / 80

第 4 章 电子晨间日记

用电脑写晨间日记 / 87

用 Excel 软件来写日记 / 88

每天增加魔法关键字 / 92

一生的晨间日记 / 93

写的和看的是同一个人 / 96

电子晨间日记一定要备份 / 98

使用 Excel 让数据表格化 / 99

使用查找功能找出遗忘的“那一天” / 100

将电子邮件内容或照片直接贴上去 / 102

让电脑念晨间日记给自己听 / 103

用声音写晨间日记 / 104

什么是 hmd 日记 / 105

第 5 章 晨间日记七大作战法则

享受变化就能改变习惯 / 113

通过三大考验，养成成功习惯 / 114

原则一 早上写日记不要超过 3 分钟 / 115

原则二 先决定写日记的地点 / 117

- 原则三 只写一个字也没关系 / 118
- 作战法则一 开心日记作战法 / 119
- 作战法则二 ONE、TWO 作战法 / 119
- 作战法则三 “巴甫洛夫的狗”作战法 / 120
- 作战法则四 自我奖励作战法 / 123
- 作战法则五 昭告天下作战法 / 124
- 作战法则六 千日作战法 / 125
- 作战法则七 为别人努力作战法 / 125

第 6 章 梦想渐渐实现的 DQ Power

- 有梦想的人 / 没有梦想的人 / 129
- 给现在的自己打 100 分 / 131
- 吃亏或占便宜都无法获得幸福 / 132
- 拥有梦想的重要性 / 133
- 什么是 DQ / 134
- DQ 和恋爱的心情是一样的 / 135
- 流星的秘密 / 137
- 梦的力量可以摧毁所有障碍 / 139

结语 / 141

序 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一天的工作、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。

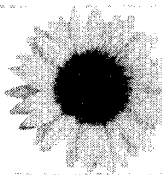
漫无目的地写日记，不仅无法帮助自己回想过去的宝贵经验，甚至反而会慢慢地遗忘它们。请大家仔细想一想，一个怀着梦想、一心攀登高峰的人，和一个借由写日记、脚踏实地一步一步迈向成功之路的人，哪一个会先成功呢？

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。

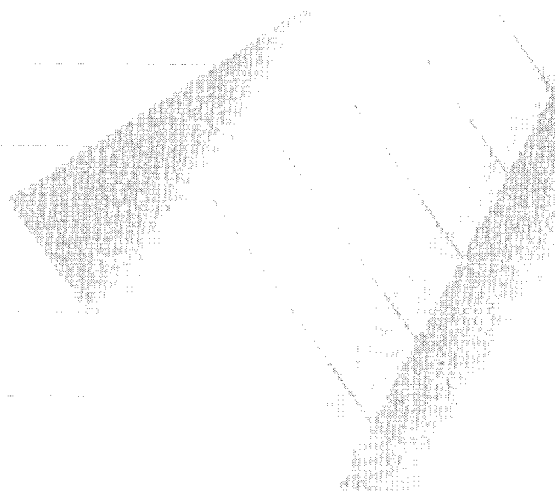
实现梦想领航者 陈鹤庭

2005年3月

第1章 为什么要早上写日记



早晨介于过去与未来之间，更接近美梦成真的那个点。晨间日记拉近了我们与梦想的距离，可以让我们看清楚自己的内心，更清楚地了解自己的价值观和人生观，帮助我们提升人际关系，提高沟通能力。



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？”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“xx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，里面记录了我去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xx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！”