

## <<小日记实现大梦想>>

### 图书基本信息

书名：<<小日记实现大梦想>>

13位ISBN编号：9787544250740

10位ISBN编号：7544250741

出版时间：2011-9

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>

## <<小日记实现大梦想>>

### 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。

实现梦想领航者 2005年3月

## <<小日记实现大梦想>>

### 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，在本书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！

## <<小日记实现大梦想>>

### 作者简介

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，很多知名的公司企业家、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。

## <<小日记实现大梦想>>

### 书籍目录

第1章 为什么要早上写日记

第2章 写日记实现梦想

第3章 开始写晨间日记吧

第4章 电子晨间日记

第5章 晨间日记七大作战法则

第6章 梦想渐渐实现的DQ Power

结语

## <<小日记实现大梦想>>

### 章节摘录

版权页：插图：晨间日记还有一个比晚间日记更有优势的地方。

因为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之间的距离。

为什么呢？

晨间日记可以让我们看清楚什么对我们最重要，不会让我们像一个没有梦想的人一样，常常搞错自己想做的事情的先后顺序。

常感叹梦想迟迟未能实现的人，就是因为他们只处理很紧急但不重要的事情。

也就是说，他们只是先把眼前的问题处理完，每天周而复始地过着相同的生活而已。

由于他们只处理眼前的事情，当然很难找到接近梦想的梯子。

我曾经梦想写一本书，虽然这不是一件很“紧急”的事，但对我来说，却是非常“重要”的梦想。

一天，我在晨间日记里写下一行文字：“我干脆脸皮厚一点，去跟小田先生说说这件事。

”小田全宏先生已经在几家出版社出版了好几本书。

结果在当天下午，我竟然邂逅了小田先生。

## <<小日记实现大梦想>>

### 后记

很感谢大家阅读本书！

如果这本书可以让大家开始写晨间日记的话，我会觉得非常开心。

只要你开始写晨间日记，一定会发现工作上的麻烦能够轻松解决，人际关系也变好了，而且自己每天都是笑容满面。

身边没有伙伴的人，也许会因此遇到人生的伙伴，迈出成功人生的第一步；已经有了伙伴的人，可以彼此帮助，配合得更默契、更密切。

为了注意到自己的梦想，你的身边应该聚集一些志同道合的朋友。

当工作与人际关系都大放异彩时，金钱会自然而然地流向你。

没错！

所有的答案，都在你的晨间日记里。

对你来说，晨间日记是人生旅途中的罗盘、航海图、藏宝图。

写了晨间日记之后，你就不会再将所有的问题都归咎于别人或外部环境。

虽然晨间日记只是把你的人生如实记录下来，却可以为你提供许多解决问题的关键提示。

大多数人都是过着梦想与现实分离的生活。

不管买了什么东西，取得了什么样的资格，那种幸福感都不会持久。

晨间日记可以帮助我们将梦想与现实结合起来，让我们更接近梦想。

告别“只关注眼前事”的焦虑生活，展开全新的、令人兴奋的人生旅程。

在明天的晨间日记中，大家在工作、金钱、人际关系、健康等主题下都会写些什么内容呢？

在生活中，不要只想不快乐的事情，多关注自己的梦想吧！

梦想的能量，会让一切不可能成为可能。

晨间日记就是实现梦想的引擎。

“大家一起来写灵魂日记吧！”

这是我的使命，也是我未来的理想。

本书能够顺利出版，首先要感谢出版顾问——土井英司先生，是他帮我开拓了这条道路。

同时也感谢一路指导我，让我能跳脱平庸、愚钝泥沼的日本能率协会经济中心的坂田博史先生，以及陪伴在我身边的家人们，真心地感谢你们。

真的很谢谢大家！

## <<小日记实现大梦想>>

### 编辑推荐

《小日记实现大梦想》：日本纪伊国屋、三省堂、亚马逊，畅销书榜第1名，企业家、经理人及白领人手一册，持续热卖中！

晨间日记创造你的人生奇迹！

坚持写晨间日记，计划性，可以做好一天的准备。

效率 & 记录性，可以准确地记录前天发生的事情。

客观性，灵活性，持续性，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>>

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>