推荐序

最好的感恩是行动

深圳读书会女性成长俱乐部、蝶变学堂创始人

高静

很多时候，在面对关系冲突时，我们往往习惯用情绪来应对。比如，面对孩子的叛逆，我们控制不住自己的评判指责。面对另一半的懒散，我们难以做到心平气和，好好说话，我们习惯了一有情绪就启动简单粗暴的“争吵”应急预案，殊不知，这是一种时间成本最低，但情感损耗最高的行为。

如何打破这种路径依赖，如何为沟通找到更好方式？这本由中资海派出品的《感恩日记》的作者贾尼丝·卡普兰为你探索出了一种新的模式，那就是书写感恩日记。在这本《感恩日记》里，她告诉我们：“你的不幸来自于抱怨，你的幸福来自于你的感恩”。

感恩日记-.indd 7 2019/12/13 9:19:01

为此，贾尼丝女士不但提出了“感恩”理念，而且也在实际关系中践行着自己的理念。她用感恩的方式打开了夫妻沟通之门，亲子关系之门，社交往来之门……最终，为自己开启了人生的幸运之门。

外在行为是内在世界的投射。感恩看似是外在行为，实则是内在世界的改变，只有内在将心态调整到感恩模式，你才会有感恩的行动。值得庆幸的是，一旦你拥有了感恩的心境，它就会伴随你穿越一切的顺境和逆境。

感恩孩子在成长不同阶段带给我们跌宕起伏的深刻体验，感恩伴侣在情感不同时期与我们一起创造不一样的人生回忆。感恩曾经那些成就带给我们的信心和骄傲，感恩曾经那些伤害培养着我们更强的抗逆力。感恩一切的遇见，并且用日记的方式记录点滴。

生活的真相是，我们无法让玫瑰丛无刺。我们能做的是，与其抱怨玫瑰丛长满了刺，还不如感激刺丛里竟生出了玫瑰。

感恩日记-.indd 8 2019/12/13 9:19:01

前言

请写下“我对今天心存感激的 1 件事”

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。

“咿呀！”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

感恩日记-.indd 9 2019/12/13 9:19:01

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。"

那天晚些时候，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。我从来没想过它可以坚持这么久，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。

感恩日记-.indd 10 2019/12/13 9:19:01

“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？

感恩日记-.indd 11 2019/12/13 9:19:01

感恩日记-.indd 12 2019/12/13 9:19:01

目录

前言

请写下“我对今天心存感恩的 1 件事”/ vii

第 1 章

时光深处，感恩之舟起航 /1

感恩那位愿意早起为你做早餐的人　4

关注岁月的馈赠，避开生活的“皱纹”　7

买个漂亮的日记本，让书写感恩成为一种习惯　13

第 2 章

重新爱上那个与我同床共枕、共享财产的男人 /19

结婚后，我就是世界上最幸福的人了？　22

爱他，就让他常常感受到　24

真幸运，有他陪我看风景　28

最好的婚姻关系：时而雷雨交加，时而阳光灿烂　35

幸福婚姻的秘密：接纳对方原来的样子　39

感恩日记-.indd 13　2019/12/13 9:19:01

第 3 章
如何培养懂得感恩的孩子 /44

无条件欣赏、接纳孩子是良好沟通的开始　47
家长的控制欲越强，孩子越迷茫　51
培养感恩之心的最佳方式—让孩子亲身体验　55
感恩，最深情的教养　58
“不用回报我，但把爱传下去”　61

第 4 章
与其抱怨，不如抱愿 /67

与其抱怨玫瑰上的刺，不如感激刺丛里长出了玫瑰　70
要知道，现在拥有的，正是你曾经渴望的　73
最懂得感恩的人幸福感最高　78
我请奥巴马总统给他的女儿们写封信　81
最动人的感恩发自内心，而不是大脑　83

第 5 章
断舍离，获自在人生 /86

相比物品，人们从体验中获得的快乐更加持久　89
钻石恒久远？不，它只会越来越小　92
人们无法在购物中心买到对宇宙的感恩　94
经验的我 VS 记忆的我　98
假期、派对和精彩的夜晚都会随风而逝？　103

第 6 章
相信我，感恩可以让账户里的钱变多 /108

不管你在哪里，你总会遇到比自己更有钱的人　111
在这个世界温柔待你时，不要忘记说谢谢　114
是什么让我们变得“幸运”和“不幸”？　118
快乐来自于拥有足够多，而非过多　121
为什么金钱常让夫妻互相远离？　126

感恩日记-.indd 14　2019/12/13 9:19:01

第 7 章
工作中心怀感恩的人，更容易获得成就感 /130

我拥有的快乐越多，就越接近完美　133
职场中，你是否快乐取决于你的态度　135
关注快乐的事可以让工作变得有趣　138
“不能怪我，我天生没有乐观基因”　141
你说“谢谢”的样子帅极了　143
我们可能对工作寄予了过高期望　147

第 8 章
沃顿商学院最受欢迎的成功课 /149

感谢是工作中最可持续的激励因素　152
感恩式的领导风格——温暖而不软弱　157
一份“谢谢你”的小礼物拥有巨大能量　159
感恩不应求回报，但确实会产生经济效益　166

第 9 章
每个女人都需要一场内心革命 /170

对消极反应来说，感恩可能是一种解毒剂　173
感恩“吓跑”了我的偏头痛　177
花点时间充分体验具体化的感恩　183
“我有两条胳膊、两条腿，我在呼吸，生活真美好”　187

第 10 章
走进万物之光，让自然做你的老师 /191

大自然具有疗愈的力量　195
户外散步 15 分钟，短期记忆改善 20%　200
通往万物最明晰的路径，就是那莽莽森林　204

第 11 章
感恩，会让我更瘦一些吗？ /208

我很美，但还需要再瘦 10 磅！　211
我找到了法国女人不长胖的原因　216
在胃里装满感恩，而非食物　221
拜拜，体重秤　225

感恩日记-.indd 15　2019/12/13 9:19:01

第 12 章

又见面了，快乐时光！/228

我那位懂得感恩的“酒鬼”朋友　231

同时失去 3 个女儿的母亲，还有重新快乐的理由吗？　235

身患绝症的奥运奖牌获得者：感恩可以击败绝望　240

愤怒于不遂心的事，只会浪费时间和能量　242

心怀感恩，捕捉万物之美　247

第 13 章

最好的感恩是一种行动 /253

如果命运之手偏转几度　256

公益整形手术：修复的不仅是面容，还有自尊　261

跨过山河大海，感恩是一切的答案　265

当宇宙给了我一个微笑，我决定心怀感恩还以微笑　270

第 14 章

训练每时每刻捕捉美好和快乐的能力 /274

梵高的感谢信：洁白杏花里的深情　279

我们可以停下来欣赏生活中的美好时刻吗？　282

不要被无法控制或尚未完成的事情逼疯自己　288

结语

带着美好的心情过好每一天，我们可以创造出人生中最棒的一年 /294

致谢

/301

感恩日记-.indd 16　2019/12/13 9:19:01

第 1 章
时光深处，感恩之舟起航

重要的不是环境，而是我怎样看待这一切。我可以被动地等待美妙的事情发生，然后吹毛求疵、鸡蛋里挑骨头；我也可以接受生活中发生的一切，然后试着往生活中多加一点感激。

很感恩，我开始了积极生活的一年。

很开心，原来感恩可以减轻压力，促进睡眠，让我更快乐。

很幸运，我可以在日记里写满美好的想法。

要感恩生活的念头始于新年夜。在午夜钟声敲响的几分钟前，我在一个派对现场，手拿香槟，挂着僵硬的微笑。

我知道，这时候我“应该”在心里细数一年来自己拥有的一切，但实际上，我却在计算还有几分钟才能离开。因为穿了一天高跟鞋，我的脚正疼得厉害；而一整晚嘈杂的音乐，让我头昏脑涨；身上的那件修身黑色小礼服又真的有点儿“小”，我迫不及待地想回家脱掉勒在身上的 SPANX 塑身内衣。

房间角落里的电视机正在播放一年一度的跨年晚会，看着画面里的人在加利福尼亚狂欢，在华盛顿大声欢呼，在波士顿纵情舞蹈，突然间，我很想知道，是不是这个国家的每个人都比我更开心，或许，他们只是比我更会伪装吧。

新年钟声敲响的时候，聚集在时代广场的上百万名狂欢者发出巨大的欢呼声。我能理解为什么他们那么渴望午夜的来临：当时的室外气温低达零下 7℃，而且他们几乎一整天都被圈在金属栅栏里，甚至

感恩日记-.indd 18 2019/12/13 9:19:02

附近连个卫生间都没有。从各方面来说，新年的钟声都足以让他们如释重负。

沃特福德水晶球降下，LED（发光二极管）屏幕显示出新年第一天的日期，一时间，号角齐鸣，彩纸纷飞。

“新年快乐！”我的丈夫罗恩给了我一个浅浅的吻，然后跟我碰了碰杯。

现在，已经没什么好期待了，但似乎大家都不知道接下来该做什么。电视机在重播水晶球落下的那一幕，仿佛这是月球着陆或超级碗比赛里的最后一次触地。我站在吧台附近，看到一位女士正在给自己倒香槟。她的妆花了，眼泪从脸颊滑下。

“你还好吗？”我问她。

“不好，”她边擦眼泪边说，“我讨厌新年夜。为什么要假装所有的事情会因为一个球落地而变得不同呢？午夜并没有带来水晶鞋，我变不成公主。”

我决定不和她讨论午夜灰姑娘的细节（午夜是灰姑娘丢下水晶鞋变回普通姑娘的时刻啊，我的朋友），于是匆忙离开了那里。但是她的问题在我脑海里挥之不去。

会有些什么不同呢？毕竟，我们是怀抱着希望和期待在庆祝新年的到来，但也可能正是因为这一点，新年让很多人不舒服。（当然，SPANX 塑身内衣也是让我不舒服的原因之一。）那位女士是对的：生活不会仅仅因为日历翻过一页就变得更好。

感恩日记-.indd 19 2019/12/13 9:19:02

感恩那位愿意早起为你做早餐的人

客观来说，我知道我过得还不错，我有帅气的老公、两个优秀的儿子、一份有趣的事业及一些亲近的朋友。但是，和很多人一样，我常常用消极的眼光看待生活。在过去的 12 个月里，我过得很好，但也没什么事能让我激动到想戴上小丑帽在大街上跳舞。

我试着想象明年这个时候的我。水晶球再次落下时，我会比现在更开心吗？我想象自己在未来几个月里会中乐透奖，或搬去夏威夷生活，或写出一部畅销书。但是，这些真的能让我高兴起来吗？我仿佛已经可以听见自己在抱怨奖金税太高，毛伊岛的阳光太毒辣，以及为什么新书只在《纽约时报》畅销榜上待了 6 周。

如果明年像往年一样，那意味着，我会遇到一些好事，也会有一些烦恼。最近，我参与了一项有关感恩的全国性调查，并在《今日秀》上介绍了它。这项调查促使我开始思考正面的心态。我发现，我对接下来一年的感觉如何，可能和实际发生了什么没太大关系，而是与我为每一天的生活注入了什么样的心情、精神和态度有关。重要的不是环境，而是我怎么看待这一切。我可以被动地等待美妙的事情发生，然后吹毛求疵、鸡蛋里挑骨头；我也可以接受生活中发生的一切，然后试着往生活中加多一点感激。

我起身去取外套，又碰上了那位“变不成灰姑娘”的女士。

“祝你今年好运。”我对她说。

“不会的。”她回答。

感恩日记-.indd 20 2019/12/13 9:19:02

“或许你可以让它变得更好。顺便一提，你的外套很美。”她正在披上一件棕色羊毛大衣。

“它已经很旧了。我想有件新的。你的外套更好看。”

我原本可以告诉她，我的这件大衣也有些年头了，袖子上还有一块洗不掉的污迹，但是我忍住了。我刚刚才决定要保持积极的心情、态度和精神，不是吗？一时间，我的外套似乎成了我整个生活的象征：如果我拥有它，就应该心怀感激。我不想成为一个不懂感恩的人。

“真是又温暖又舒服啊。”我边这样对自己说，边把手插进了大衣口袋。哎呀，口袋被手指戳了个洞。但现在，不管是口袋里的洞，还是洗不掉的污迹，都阻止不了我变得更开心。如果我计划在下一个新年来到时变得更快乐，那么，从现在起，我就得好好调整心态了。

第二天早上，闹钟还没响我就醒了。温暖的冬日阳光照射在我们这套位于曼哈顿中心区公寓的百叶窗上。几年前，在郊区住了多年之后，我们搬到纽约市中心，我爱家里的大窗户和窗外的河景。我的两个儿子曾开玩笑说，我们在城里找到了一处住起来像在郊区的房子。

天气预报说暴风雪快来了，噢，这个冬天，我们已经经历了足够多的雨雪和寒流了。但是此刻，我纷飞的思绪停了下来，开始专心享受那一抹穿透青灰色天空的冬日暖阳。

我慵懒地窝在被子里凝望天空，厨房传来“乒乒乓乓”的声音。我套上 T 恤和牛仔裤走出去，看到罗恩正在做早餐。这天早上只有我们两人在家，但料理台上的食物足以喂饱詹姆斯·卡梅隆史诗大片剧组的所有演员和工作人员了。我给了罗恩一个吻，道了声早安。

感恩日记-.indd 21 2019/12/13 9:19:02

“你会觉得我不懂感恩吗？”我问他。

“你不需要感恩法国面包。”罗恩一边把煎锅上烤好的面包片翻过来，一边说，“我喜欢烤面包。”

“我指的不仅仅是早餐。你觉得我有在感恩……生活吗？”

“喔，生活。”罗恩的视线落在煎锅上，似乎希望可以烹制出一点朴素的智慧，“或许，你对已经拥有的东西还不够感恩。相比那些美好的事物，你似乎更加关注不美好的那一面。”

“从现在起，我要试着更加感恩，”我说，“这是我今年的计划。我想，这样做会让我更快乐，甚至会让我们俩都更快乐。”

“确实值得一试。”罗恩回应道。

事情就这么定了。表完决心，下一步就是实际行动了。

罗恩放下锅铲时，几滴油落在案板上。我正要开口，但马上意识到应该闭嘴。如果我真的想停止抱怨、开始感恩生活，那我最好忽视那几滴油，转而关注香气四溢的肉桂和芬芳的香草。我闭上眼睛，提醒自己是多么幸运：我拥有一位愿意早起为我煎鸡蛋、烤面包的丈夫。虽然当时我更想吃燕麦片，但只有我自己知道这一点就好。

那天下午晚些时候，我去了趟杂货店。在我推着购物车边走边看时，耳边响起了熟悉的旋律——琼尼·米歇尔的《大黄出租车》。我开始和着悲伤的歌词一起哼唱，歌词大致在说人们往往要等到失去之后才懂得珍惜。一般情况下，冷冻食品区播放的音乐不会对生活产生什么影响，但当时的我听了这首歌就认为，这标志着我正走在正确的道路上。

从鲍勃·迪伦到数乌鸦乐队，曾有好几百位音乐人翻唱过《大黄

感恩日记-.indd 22 2019/12/13 9:19:02

出租车》，而不论采用哪种音乐风格，它都能拨动听众的心弦。原本，我们都拥有一些非常美好的东西，但是通常，只有等到爱人离去，美好时光流走，鲜花枯萎之后，大家才意识到那曾经的一切是多么珍贵。

当时，拿着一盒哈根达斯巧克力味冰激凌站在冷藏柜前的我，在心里暗暗起誓："我再也不要等到失去之后才痛惜哀悼。我会感恩拥有的一切。"我计划在接下来的一年，拨开乌云，拥抱灿烂阳光。

关注岁月的馈赠，避开生活的"皱纹"

回家之后，我开始制订这一年的感恩计划。我的本职是记者，于是立马想到把感恩作为研究对象。每个月，我会集中关注一个领域，如丈夫，家庭，朋友，工作，我要成为自己的社会科学家。我想看看，当我对身边的人和事心怀感恩时会发生什么。我不会潦草调查，而是搜集尽可能多的信息，并跟进、记录、报道所见所得。

我会向专家和心理学家咨询，并且阅读哲学家、心理学家及神学家撰写的书籍。罗马哲学家西塞罗说过：感恩不仅是最好的美德，也是其他美德的源头。如果这句话是真的，那么我的新年计划会让我变得更诚实，更有勇气，以及更慷慨吗？

接下来的几天，当我告诉人们我的感恩计划时，他们都朝我会意点头。很多人告诉我，他们也想变得更加感恩，希望能对生活怀抱更美好的憧憬。但是，我感觉大部分人在这方面做得并不怎么好。

我分别问了好几个人这个问题："当然，你的生活很棒，但是，上

感恩日记-.indd 23 2019/12/13 9:19:02

周二晚上当你离开办公室的时候，你有多感恩？”他们听完问题后都尴尬地笑了，其中一人甚至问我：“你怎么知道我上周二干了什么？”我不是巫师，但我知道，就算我问的是“上周一”，也会唤起他同样不愉快的回忆。

退一步看生活，我们才更容易对拥有的一切心怀感恩。当一头扎进琐碎的生活，面对气人的客户、粗鲁的老板及孩子学校里的“头虱爆发事件”时，我们就会渐渐迷失自我。

是我最近进行的一项由约翰·邓普顿基金会资助的研究，让我明白了这种矛盾。这项研究表明，我们大部分人都掉入了巨大的感恩断层。我们知道应该感恩，但总有些事情阻碍着我们真的这样做。调查发现，94% 的美国人认为，感恩生活的人内心更加满足，生活更加充实。但是，只有不足 50% 的被调查者表示他们会定期表达感恩。

即使你不是数学天才，也一定看得出这些数字之间的不合理。既然明白有些东西可以让我们更加满足，为什么不努力试试呢？这就像是，尽管大部分人都看到球场中央放着一块神奇的幸福宝石，但竟然有 50% 的人懒得走过去拾起它来。而且，我就是其中一个：始终围着球场奔跑，却从不靠近它。我知道宝石就在那里，它也一直在我脑海里徘徊，但仿佛始终有一道无形的屏障阻碍我走上前去把它拾起。

要不是巴纳比·马什在几年前和我聊起感恩，我可能永远不会关注这个话题。巴纳比·马什是约翰·邓普顿基金会的一名高管，我和他初次见面是在一场慈善晚宴上，他坐在我旁边。几个月后，马什邀请我参加一场精致的下午茶会，并探讨基金会资助的几个项目。

感恩日记-.indd 24 2019/12/13 9:19:02

在那不久前，我刚离开杂志社，正感觉自己与这个世界有点儿格格不入。但是，当马什提到“感恩”这个词时，我立马抬起头来。相比怨恨、愤怒和生气，“感恩”听起来真的不错。我表示愿意对感恩做更深入地了解，于是建议进行上面所说的感恩研究。下午茶结束时，我的心态已经焕然一新，并已经开始懂得对黄瓜三明治表示感激。

随着调查研究的深入，我很快意识到，感恩不同于快乐，感恩能让人们产生更深的共鸣。当一些美好的事情发生时，大部分人会感到愉快，比如，收到朋友送来的鲜花，或是在公园里度过一个悠闲轻松的下午。但这些时刻也是脆弱和短暂的，单薄的愉快留不下一片云彩。

相反，感恩不依赖于任何具体的事件，所以它是持久的，而且不会被突如其来的变化或逆境影响。感恩需要我们积极地投入情感，切切实实地停下来感受、体验这种情感，而不是被动地“完成它”。所以，感恩创造了内心的富足，伴随我们穿越一切的顺境和逆境。

这些年来，我的事业涉及三个领域：电视、杂志和书籍。我制作网络节目，其中一些有幸受到特别的关注和喜爱；担任当年美国发行量最大的杂志——《大观杂志》（*Parade Magazine*）的主编；撰写了十几部小说，其中有几部登上了畅销榜。尽管我的履历表越来越光鲜充实，但没有一项成绩足以让我停下来说一句：“我终于做到了！”要在工作中取得成功，就意味着不断向前冲。实现一个目标之后，前面还会有另一个在等着你。而感恩的态度与此不同，它教会我们享受此刻，不为接下来要走的路烦恼。

学会欣赏已经拥有的东西并不容易。我们很容易看着别人，羡慕

感恩日记-.indd 25 2019/12/13 9:19:02

他们是多么幸运，想着“如果我能拥有他们的人生和成功该有多好”。但我们眼中的别人和别人真实的模样往往不太相同。

直到最近，哲学家才开始探讨感恩这个问题，以前的心理学家也没有花费很多时间来研究感恩。但是，在过去的十几年里，学术界已经开始关注感恩，并进行了认真的研究。研究结果令人吃惊。一项接一项的结果表示，感恩与更高水平的快乐、更低水平的抑郁和压力息息相关。

《社会与临床心理学杂志》(*Journal of Social and Clinical Psychology*)上的一篇文章在概览了领域内的所有文献之后总结得出：在研究过的所有个性特点中，感恩与心理健康、快乐拥有最紧密的联系，“大约18.5%的个体快乐差异，可以用他们的感恩程度进行预测”。

看到这个结果，我不禁陷入思考：多18.5%的快乐会是多么不一样啊。假设我现在的快乐水平是76%，那么更加感恩将让我的快乐水平提升到90%以上，获得真正A等的快乐。

怎么做才可以提高我们的快乐等级呢？多项研究得出了许多一致的结果，其中一项结果是，写感恩日记对快乐很有帮助。研究者发现，每天晚上(或一周数次)写下3件感恩的事情，可以提升我们的幸福感，降低抑郁风险。同类研究一次又一次地得出了相同的结论。研究结果显示，写感恩日记甚至可以显著提高睡眠质量。

来自加利福尼亚大学戴维斯分校的罗伯特·埃蒙斯博士，就是探讨感恩问题的研究者之一。埃蒙斯博士进入感恩研究领域的时间比较早，是该领域的世界领先专家(当时这个领域的研究者并不多)。埃蒙

感恩日记-.indd 26 2019/12/13 9:19:02