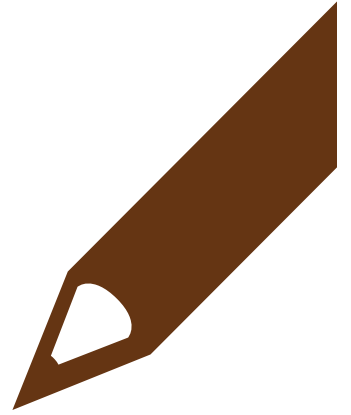


# 1

# 做好准备



一场灾难随时随地都可能会发生。想一想，如果发生地震，而您的家人不得不在没有自来水、可用厕所以及可用电器的情况下度过数周的时间，您会做出怎样的准备。在本节中，您将记录下自己的想法，以便日后使用。

## 快速启动步骤

- 为什么写日记非常重要
- 写日记的不同方式
- 实践
- 考虑因素

## 为什么写日记非常重要

写日记是一种记录方式—可以记录您所拥有和消费的东西、记录您所做过和经历过的事情、记录您对生活中正在发生或已经发生的事情的感受。以下是为您的备灾之旅写好日记的一些好处：



- 保持正确的方向或计划：写下您经常做的事情，有助于您坚持自己的目标。
- 直面恐惧：如果您将害怕的东西写下来，就更容易获得帮助，也就不会那么害怕。
- 克服拖延症：如果您将小任务写了下来，您就更有可能快速地完成它们。
- 从紧急情况中学习：通过写下自己处理紧急情况的方法，您可以更好地应对紧急情况。
- 庆祝进步：重温自己的日记，可以让您看到自己走过的路，并为自己的成就感到自豪。

**BE 2 WEEKS  
READY**

## 写日记的不同方式

日记有多种形式，重要的是找到适合自己的那一种。当您找到最有效的方式时，您就更有可能坚持下去。以下是一些用于记录您的想法和感受的不同方式：

- 笔记本和笔。
- 电脑上的 Word 文档。
- 手机上的语音应用程序。
- 在手机上录制视频。

## 实践

在不确定的时期，尤其是在灾难发生之后，当您的正常日常生活受到严重干扰时，安全感便会受到极大的挑战。有备无患可以让您更加从容，内心更加平静。

任何灾难都可能非常可怕且极为艰难。在备灾之旅上您正在迈出重要步骤，所以请花点时间为自己写下一些建议以及对自己未来的美好祝愿。

## 考虑因素

如果您有孩子，建议他们也自己写日记。这可以成为一种健康的终身习惯，而且装饰日记老少皆宜！

**活动：**第 33-44 页

