精力金字塔

精力 (Energy) 就是做事情的能力，由四个维度组成效能金字塔

效能金字塔从底层到顶层分别为：

* 体能 (physical energy)：“身体是革命的本钱”
* 情感（emotional energy）：将威胁转化为挑战
* 思维 (mental energy)：专注和实现乐观主义
* 意志（spiritual energy）：有目标的人生才有意义

普通人管理精力的四大原则

* 全情投入需要调动四种独立且相关联的精力源：体能，情感，思维和意志
* 因为使用过度和使用不足都会削弱精力，必须不时更新精力以平衡消耗
* 为了提高能力，我们必须突破自己的惯常极限，模仿运动员进行系统训练
* 积极的精力仪式习惯，即细致具体的精力管理方法，是全情投入、保持高效表现的诀窍

仪式习惯

### 定义

仪式习惯指的是定义明确、具有高度计划性的行为

### 批判性思考

作者类比专业的体育运动员，认为自律和毅力是开始改变的起点，但是最终的目标是要形成习惯，因为“人 95% 的行为是以习惯为导向的”

类比联想：似乎和刻意练习中提到的心理表征一词类似

### 如何建立仪式习惯，从而管理精力？

#### 第一步：明确目标

人类不应该询问生活的意义，因为他自己才是需要做出回答的人。每个人都要接受生活的质询。他只能为自己的生活作答，并负起相应的责任。

找到人生的使命感，自上而下地支配精力：

* 从负面变为正面：正视缺陷
* 从外部转向内部：对某件事物本身的渴望，仅仅因为它能给我们带来满足感
* 从自我变成他人：普世美德

梳理人生中最重要的事情，并引导它们在人生和工作方面构建切合实际的愿景:

* 如果现在就是人生的尽头，你学到的最重要的3件事是什么？为什么它们如此重要？
* 想想你最敬重的一个人，描述他/她身上你最钦佩的3种品质
* 你能做到的最好的自己是什么样的
* 你希望你的墓志铭如何总结你

#### 第二步：正视现实

面对现实，看到真实的自己，而非我们希望或想象中的自己：

* 避免麻木不仁
* 不双标
* 为保护自尊，我们会自我欺骗，认定自己的观点就等同于事实
* 谨慎使用纯理性探讨，因为它在思维上认可却在情感上置之不理
* 为任何情况做最坏打算容易让人只透过狭隘的悲观镜头看待事情
* 面对真相保持开放的心态，接受自己的局限性

心理学家詹姆斯·希尔曼称，人们终究需要在自我认同和持续努力改进自己的有害方面之间找到平衡：

* 一方面从道德上意识到这一部分自我是种负累，不可忍受，一定要做出改变
* 另一方面认可并微笑着接受自己的不足，敢于正视它们，永远带着喜悦之心。既要努力改变又要学会放手，既要严格批判又要欣然接受

《平静祷文》是精力管理理想状态的完美入门指导：“上帝，请赐予我平静，接受我无法改变的；请给予我勇气，改变我能改变的；请赋予我智慧，分辨这两者的区别。”

我们耗费巨大的精力担忧无法控制的人和事，而更好的选择是，将精力集中在可以切实改变的事物上

#### 第三步：付诸行动

突破舒适区：用实际行动缩小“现实的我”与“理想的我”、 “目前的精力管理方式”与“为达目标所需要的精力管理方式”之间的差距

我们每一个人都是由自己一再重复的行为所铸造的

一次只培养一个仪式习惯

## 如何实现精力消耗与恢复的动态平衡？

### 常见的认知误区

思维和情感：精力可以无限被消耗

体能和精神：不需要投入过多精力即可实现高效产出

### 保持精力波动的平衡

人类最基本的需求是精力的消耗（压力）与恢复

要保持波动的平衡，我们要分别从精力金字塔的四个维度去实现

## 如何管理体能

### 影响因素

#### 1. 呼吸

Why

* 延长呼气时间有利于精力恢复
* 深度、平静、有节奏地呼吸会激发精力、敏锐和专注，也能带来放松、宁静和安宁

How

* 吸气：三次一组
* 呼气：六次一组

#### 2. 饮食

##### 早餐最重要

早晨起床时， 8～12个小时没有进食，即使你并不感到饥饿，血糖水平也在衰退，这时需要早餐进行补充

早餐不仅能提高血糖水平，还能强力推动机体新陈代谢

##### 摄入血糖指数低的食物

升糖指数用以测量糖分从食物进入血液的速度

缓慢释放的糖分能够提供更稳定的精力

低血糖指数的食物包括：

* 全麦食物
* 草莓、梨、苹果
* 蛋白质

##### 少食多餐

食物通常只能维持 4-8 小时的高效表现

为了拥有稳定的精力，一天内吃 5-6 餐低热量而高营养的食物是值得推荐的

两餐之间的零食热量应该控制在 100-150 卡路里，并选择低升糖指数的食物

* 坚果
* 葵花籽
* 水果
* 半条200卡的能量棒

##### 喝水

喝水或许是最常被人忽略的体能再生方式

口渴不会像饥饿一样散发出明显的信号，等我们感到口渴的时候，身体或许已经缺水很久了

一家研究机构称，每天至少饮用 1.8 公斤水对维持体能有诸多好处

##### 80/20 法则

如果你摄入的 80% 的食物都是健康而高效的，剩下的 20% 可以是你喜欢的任何食物，只要份量控制得当

#### 3. 睡眠

睡眠时长： 7-8 小时

早睡早起

避免晚上过长的工作/消耗精力

#### 4. 生理周期

工作周期：每 90-120 分钟为一个工作周期

小憩：每 4 小时休息 20-30 分钟

### 体能训练

How: 间歇性训练

* 一周 3-5 次
* 每次 20-30 分钟

What

* 有氧运动
  + 慢跑
  + 瑜伽
* 无氧运动
  + 健身
  + 力量训练

## 如何管理情感

### 目标：永远保持正面积极的情感

突破当前的情感极限

* 自信
* 自控
* 学会沟通
* 理解他人/共情

留出充足的恢复空间：参加任何带来享受、满足和安心的活动

* 与家人朋友定期聚会
* 参加体育活动
* 做爱

### 如何培养积极情感

学会倾听

学会独处

三明治批评法

* 首先给予积极评价
* 意见是讨论而非训斥
* 用鼓励的话结束反馈

## 如何管理思维

### 现实乐观主义

看清事物真相，却依然朝着目标积极努力

区分「悲观主义」：强调自我防备而非解决问题

### 让大脑得到充分休息

使用左右脑交替思考

* 左脑：逻辑/顺序/语言神经（线性思考）
* 右脑：直觉/灵感/视觉化/空间化（边缘型思考）

锻炼身体，让更多的血液和氧气输送到大脑

## 如何管理意志

### 何为意志

意志 ＝ 价值取向 + 超出个人利益的目标

意志决定了我们取用精力的动机

### 如何提升意志

具备以下品德：

* 激情
* 奉献
* 正直
* 诚实

在以下两方面之间做出平衡：

* 超越自身的目标
* 自我关心