

还记得我之前讲得公式么？**成功取决于：投入的时间长度、专注度、精力、做事的方法、目标和方向。**如果我们想要提高效率或者尽快完成工作的话，除了增加时长之外必须提高的就是每分钟的精力值，否则疲惫的8小时没有意义。

为什么我们总是感觉很累？这几乎是都市人的通病，我们把精力值分为四个层次——第一层次：极度疲惫，力不从心；第二层次：强打精神，勉强应付；第三层次：积极应对，全力以赴；第四层次：精力充沛，活力四射。大部分人处于第二层次。

精力是一个会被耗费过程，就跟电池一样，所以为了保持精力充沛，神清气爽的去奋斗，我们需要从三个方向上做努力：**恢复和补充自己的精力、扩展自己的精力上限值、减少不必要的精力消耗。**

一个人的精力会受到四个方面的影响：休息、饮食、体能、情绪和价值感。

一、恢复和补充自己的精力

（一）休息

补充精力的重要方式就是睡眠。在睡眠的这个事情上，我们存在很多问题，比较典型的有三种：时间不够用的时候首先侵犯睡眠时间；过度睡眠；无效睡眠。

1.昼夜节律

早在18世纪，天文学家对含羞草进行了研究发现含羞草的叶片并不依赖于日光，在黑暗环境中仍然会有规律的在24小时内发生变化。后来我们仿佛把这当成了常识，知道包括人类在内的很多生物都拥有一个生物钟。但是这个生物钟具体是怎么工作的呢？

去年的诺贝尔生理学或医学奖联合颁发给杰弗里·霍尔（Michael C. Hall），迈克尔·罗斯巴克（Michael Rosbash）和迈克尔·怀特（Michael W. Young），他们发现了控制昼夜节律的那个基因。

所以我们是不能摆脱昼夜节律，就像不能阻止人来了狗会叫一样。昼夜节律是内置在我们体内的，是进化的产物。地球上的所有生物尽可能的去适应自己的环境，地球自转导致了24小时昼夜更替，恰恰是包括我们人类自身在内的所有生物都要去面对的最大的环境。所以按照昼夜节律是作息，就是质量最高，效率最好的做法。

启示：

不能昼夜颠倒。很多年轻人喜欢夜里不睡早上不起，虽然睡眠时间非常长，但是没有用，仍然会觉得精力不足。因为身体本身有它自己的规律。

褪黑素与睡眠。我们的身体会按照昼夜节律去分泌褪黑素，夜间褪黑素水平的高低直接影响到睡眠的质量，人的大脑在感受到光线变暗后会分泌出褪黑素，提醒大脑，睡眠的时间到了。所以睡前要减少蓝光的照射，保证黑暗，不要开灯睡觉。早上醒来之后，立刻拉开窗帘，让光照射进来，褪黑素消退，就可以更清醒。

温度与睡眠。体温的高低变化告诉大脑何时感到疲乏，何时清醒。当体温升高，人往往感到清醒，脑波频率通常也比较高。当体温降低，人往往感到困乏、疲劳和懒。所以睡前可以洗热水澡，让体温之间减低，保持卧室的凉爽。

2.睡眠周期理论

第一阶段：入睡期

昏昏入睡似醒非醒就是这个阶段，这个阶段脑波开始变得缓慢和平稳，如果有响动就很容易被唤醒。

第二阶段：浅睡期

这个期间我们的心率和提问开始出现下降，不容易被唤醒了。这个时期会持续的时间比较长，如果能够进入接下来的熟睡期，这个阶段就不是被浪费掉的，如果无法进入熟睡期，就会非常疲惫。

第三阶段：熟睡期

熟睡期间，我们的脑电波非常非常慢。睡眠的很多功效都是在这个阶段发生的，比如分泌生长激素，恢复精力等。

第四阶段：快速动眼期

这个期间的两个特点是：第一，脑电波跟人醒着的时候差不多。第二，眼睛会快速转动。做梦就是在这个阶段。这个阶段结束的时候，我们就会醒过来了。其实睡眠的八小时中我们中途会有几次醒来，只是你自己察觉不到就会直接进入下一个睡眠周期。一个睡眠周期大概是90分钟，如果一个人在夜里睡了5个周期，那么这5个周期是不一样的。早期的周期里熟睡期的比重会比较大，那时候身体是希望快点进入熟睡的，后期的周期中快速眼动期比重比较大，那时候身体想要醒来。在快速动眼期醒来，人会觉得神清气爽。这就是一个完美睡眠的样子。

启示：

关于睡眠时长。首先：不要固定睡眠时长，一定要8小时什么的，要固定的是起床时间，并且持之以恒的坚持下去。往前倒推需要睡几个周期，几点入睡，这样养成习惯，到了起床时间会进入快速眼动期，醒来会感觉很完美。其次，用90分钟时长的睡眠周期衡量睡眠，而不是睡了多少小时。最后，每周获得35个睡眠周期是最理想的。28（每晚睡6小时）~30个睡眠周期也比较理想。

不要使用强闹钟。推荐sleepcycle缓慢唤醒的闹钟，并且不要睡回笼觉。

当日的睡眠周期少也没有关系。如果少睡了一个周期，可以在中午或者晚饭后补回来。

3.睡前状态对于睡眠的影响

相比较于睡眠状态，睡前状态是更好控制的。

9点以后不要再进食，减少身体的工作，不要做引起激烈情绪的事情。第一要放松，找一些睡前放松的方法。

× 阅读内容



9点以后不要再进食，减少身体的工作，不要做引起激烈情绪的事情。第一要放松，找一些睡前放松的方法；第二要收尾，给自己一个结束的信号，推荐睡前拿出今天的计划对照一下完成情况，没有完成的放到第二天，告诉自己今天结束可以睡觉了。**设置睡眠闹钟，提醒睡眠准备。**

以上是高质量睡眠的一些办法，睡眠是补充精力的一种方式，但是睡眠并不是补充精力的唯一方式，所以一定要注意，不要一旦感觉疲惫，就去补眠，不要把精力浪费在睡觉上。疲劳感和睡眠之间并不是直接相关的，是完全可以分开的，我们睡了很久还是会觉得疲劳，解乏的方式也不只是睡眠。

4.放松

首先要注意的是减少压力和紧张发生的可能性。压力大和紧张会快速的消耗精力，紧张对于精力的消耗我们体会的比较多，比如经历了一场激烈的面试，会觉得身体上所有的力气都被抽空了。压力对于精力的消耗比较隐蔽，如果一个人长期觉得有压力的话，在同样的工作时长和工作强度里，会更容易感觉到疲惫。

早起的时候一定要预留出时间，不要过那种被闹钟叫醒之后慌忙穿衣服冲到公交车站的生活，紧张的早晨会把你的精力迅速的消耗干净。

提前完成任务，如果总是被截止时间逼迫火急火燎的完成任务，精力很难保持旺盛状态。

学会利用合理的计划，去清空自己的大脑。后台不要放置太多的任务，如果一个手机后台运营太多app的话，电量自然消耗的更快。

切换到更容易的任务。不是说放松就是放下手头所有的工作，如果你现在正在进行的是比较困难的任务，你可以起来喝口水，然后切换到一个比较容易的任务，这也是休息和放松。

切换到思维方式。之前如果学习的数学，那么可以转到学习政治。之前在做报表，那么就可以转到社交工作中，比如给别人打个电话，也是一种放松的方式。

切换到安全无脑模式，减少信息进来。在很多信息进入大脑的时候，人是无法完全放松的，因为大脑会对这些信息作出反应，比如听到了一个很惊喜的消息，你就立马开心，接到了老板指示的新任务，即便你告诉自己不要想，但是你仍然控制不了自己，如果接受的是危险信息，就更不能放松了。在树林里散步就比在马路上散步更能得到休息。

切换到愉悦模式。娱乐本身是可以放松的，你去看个不动脑只用笑的电视剧，就会恢复精力。

（二）饮食

饮食也可以补充精力。我本节课程中不会给大家提供菜谱，但是需要意识到吃什么不仅关乎健康，更关乎你的精力，学会用饮食来控制自己的精力很重要。大多数白领的饮食方式都是有问题的，早午餐不按时吃，晚餐吃很多，吃的东西补充不了能量，反而成为身体的负担。

1.注意喝水。脱水会让人疲劳。

2.补充一些缓慢释放能量的食物。例如水果，蔬菜，糙米，全麦面包等，脂肪含量高和碳水化合物含量太高的食物反而让人疲劳。

二、扩展自己的精力上限值

（一）意志力

这些时刻具有这样的特征。

1.当你有使命感的时候，你的精力值会飙升

什么叫做使命感，就是你知道自己做这件事情的意义，并且认可这个意义，愿意全身心的投入其中。

漫画家蔡志忠在自传里也写过他的故事，蔡志忠就是那种画画当做了终身事业的人，经常在工作当中进入心流状态，不知疲惫。

我们小时候学习根本不知道学习的意义和乐趣，所以要和自己坐很强烈的斗争，最终压抑了自己的其他想法才能坐下来学习，这样的话孩子在学习的时候很难精力充沛，很多人即便成年之后也在勉强工作，并不认可自己的工作，也无法从工作当中获得快乐，这其实是一个很荒谬的事情，你根本不喜欢这件事情，你很厌倦这个事情，只是忍着做这件事情，消耗了很多的精力和意志力。

然而这样的事情在社会上却很普遍，我们一定要找到自己觉得有使命感的事情，这才是精力旺盛的前提。

2.比使命感差一个层次的就是目标感

当你有明确的目标的时候，并且清楚的知道通往目标的路径时，你会觉得更有精力，就像马拉松长跑当中，很多运动员并不会把跑拉松当做终身使命，但是他们知道终点在哪里，并且知道自己正在进行通往终点的第几步，他们的就会或者意志上的能量。

启示：

如果你没有目标的话，会更容易无精打采，所以你一定要做到三点。规划出目标、设计到通往路径、知道自己正在进行的是哪个步骤。

3.比目标感更差一个层次是好奇心

如果你对一个事情很好奇的时候，也会给你带来精力的附加分，所以如果你找不到目标，也没有找到有使命感的终身事业，不妨去尝试一个新的有难度一点挑战，来让自己保持精力旺盛。

（二）体能

再强大的精神意志和精力也需要一个健康的身体来发挥，如果你已经保证了睡眠，饮食也正常，生活中也没有其他的压力，但是精力总是很快流失的话，不妨检查一下自己是不是亚健康的状态，那些身体孱弱有气无力的人是无法拥有强大的精力的。

（三）情绪

如果你们办公室的气氛很压抑，同事之间矛盾重重，就会觉得疲惫，如果有一个轻松愉快的办公环境，就会觉得精力充沛。

三、减少不必要的精力消耗

总结

-----➡ 預告 ⬅-----

- END -

全部评论 (16)

发表评论...



2018.07.02