

获得早起的持续力量

来源：新浪博客



晨型人的概念不知道什么时候走进了自己生活，只知道从学习做一个晨型人到成为一个晨型人，这个历程充满了幸福，每天都向自己的梦想前进一点点。无论是学生，还是工作人士，特别是工作人士，这个晨间的作用就显得更加大。

什么是晨型人？

晨型人，是指那些坚持晚上早早睡觉，早晨四五点就起床的人，为了在忙碌的生活中保留快乐，因而早起，听音乐看书听广播的生活方式。“晨型人”的概念来自日本，日本“早起心身医学研究所”的所长税所弘，是“晨型人”观念的始作俑者。口号：你的未来，决战早晨！夜型社会已经逐渐迈向晨型社会。

“我知道早起是好，但是我起不来！”

“我有时候是很早就醒了，但是我起不来！”

“这么早起床？我不可能！”

反正早起对于现代的大部分人来说，已经是一件极其难做到的事情，更不要说坚持。很多人是习惯晚上一两点钟开始睡觉，早上要上课上班的话就把时间安排得很紧凑，刚刚好不迟到，或者因此迟到了。每逢周末假期，然后睡到十一十二点钟，把一个星期不足的睡眠一次性补个足够。

这样的健康卫生观念，在身体方面很容易把自己弄得疲惫不堪，在精神方面往往把自己困于一个忙碌的状态而自己以为很充实，结果忙碌过后才发现自己一无所得。

所以我们要改变自己，从晨间做起。

一、良好早起的心态

相信自己也能早起，不要一开始就说自己不可能。殊不知当自己说出“不可能”的一刻就把自己苦苦困于死胡同里，之后再也难以走出。或许你只是一时说出，但是这种思想会慢慢潜入你的意识里面，慢慢地扎根而变得牢固，以后就很难把他拔除。偶尔的失败也不要灰心，相信明天会更好，重新收拾心情，明天继续加油。所以，相信自己是第一步。

二、慢慢养成习惯，循序渐进

习惯是慢慢养成，根据外国的一项研究分析，养成一个习惯平均只需要 21 天。所以，你只要坚持 21 天后，成为了一种习惯，就再也不觉得早起是什么难事。当然，当早起还没有成为你的习惯之前，他将会是眼前一块大大的石头，想从他面前走过，阻力很大。所以在养成习惯的前三天，也是阻力最大的时候，最容易让人放弃，这三天就更需要一种韧力。早起的习惯一下子养成是很难的，譬如你一般都是八点起床，一下子把时间提前到五点，那个时候虽然闹钟是响，确是起不来，这是很正常的事情，谁也不能那么一下子就改变自己的生物钟。

养成早起的习惯，不仅需要毅力，也需要技巧，这样才能减少阻力，让我们更容易成功。给自己制定一个 21 天习惯养成表，每天提前 10min，渐渐改变自己的生物钟，你理想中的早起时间是多少，就直接坚持到那个时刻就可以了，每天完成后给表格上打一个勾。习惯的力量是巨大的，曾经听过一个故事：以前一个农民带着一头小牛去田里，但是每天都要经过一条沟，由于小牛比较小，就直接抱着过去。就这样，殊不知小牛已经变大了，农民依然如此抱着过河。直到有一天农民病了十几天，痊愈后才发现小牛长大了，却不能再抱过河。还有一个事例，有一个人每天坚持做俯卧撑，每天只增加一个，到近来居然可以一次性做到五百个了。

习惯还没有形成之前，阻力是巨大的，一旦养成习惯后，就变成我们生活中得本能之一，就像呼吸心跳一样。

三、早起的关键在于早睡

要做到早起，就必须在前一个晚上做好早起的准备工作，那就是早睡。无论你的早起的决心多大，如果不能早睡，那么也不能真正地早起，不能高效率地利用晨间时间。这是一个很简单的因果关系，但是事实上很多都不知道，包括笔者也犯过同样的错误。早睡早起是良好的生活习惯，健康幸福的生活，就从生活的点滴做起。

这还关键到睡眠的质量，睡觉前一个小时不看电脑不看手机，因为屏幕的光线会欺骗我们的大脑还不是很晚而且消耗精神。晚上九点前洗澡，睡前不做剧烈运动，让我们的体温慢慢下降，到一个适宜水平，然后慢慢沉入睡眠。

此外，笔者推荐几个可参考的早起时间，但是具体情况具体分析，什么时候睡觉什么起床就根据自己的具体需要而定。

李开复（22:30~5:00）

张永锡（22:00~4:00）

笔者（23:00~5:30）

四、目标，让晨间的时间更有意义

在日常生活中，笔者遇到很多人尝试早起，也成功了，但是因为在晨间不知道做一些什么事情而不能持续早起或者继续睡觉了。笔者在这里建议，每一个人给自己设立一个长期的目标，利用晨间的这一段时间不断地积累，时间长了，就自然看出效果了。譬如利用晨间这一段时间来考证，学习外语，学习专业知识，锻炼等等，坚持一定时间后，相信大家都会有收获。

其实坚持就像厕纸那样，每天拿掉一格纸，时间短看不出什么区别，但是日子长了，就很明显了。一个坚持运动的二十多岁的年轻人和一个不坚持运动的，看起来有什么区别，但是如果是五六十岁的话，区别也就是很明显了。

举一个例子，是笔者敬佩的一个老师。张永锡以前是一个幼儿园老师，利用每天五点晨起到八点上班这一段时间，阅读和学习时间管理的知识，五年后他成就了他的梦想，成为了一名讲师到处给人传授知识，寻找内心的声音。

五、建立生命中互相打气的啦啦队

当你养成了早起的习惯了，但是偶尔有时候却不能持续坚持下去，因为你总是觉得那是一个人在独自的走，可能你是缺少了那些生命中互相打气的啦啦队。

第一种方法是告诉你的朋友，你的亲人，你周围的人，一方面让大家在生活中监督你，另一方面也可以起到一种打气的作用。

第二种方法是加入网络上的早起团，如台湾的 in the morning 部落，早起鸟，新浪微博等等。笔者一开始是加入台湾的 in the morning 部落，很多晨型人每天都在那里签到，写自己心情，写回顾，写决心，写交流，每每看到这么多人每天都为自己的梦想而不断地努力着，自己自然不容落后。早起鸟网站也聚集了不少人，有早起时间曲线分析，可以看到这一段时间来自己起床的时间变化，有晨间晚间签到，也有习惯养成，不过交流方面功能不够完善。现在笔者在新浪微博坚持每天早起签到，从 09 年 11 月到现在，每天跟大家说声 morning，简单的一句早安或者 morning 已经在不知不觉地传递着一种持续早起的力量，我们晨型人晨间的简单交流后，然后开始奋斗一天。

最后，送上晨型人的几句话，以警醒和激励大家，获得持续早起的力量！

早上叫醒我们的不是闹钟，是梦想。

晚睡是因为没用勇气结束这一天；晚起是因为没有勇气面对新的一天。