

晨间充电指南

早起一步，领先一路，你也可以从此神采奕奕，无往不利！

米尔萨德·哈西奇 著 彭苗苗 连琳 李方勇 译



Fiberead
- 2017 -

目录

晨间充电指南

前言

早起的人或早起的习惯

为何早起如此之难

让你完全醒来的晨间习惯

- 1、睁大眼睛
- 2、离开床
- 3、脱掉睡衣
- 4、打开百叶窗或者窗帘
- 5、整理床铺

开启美好一天的晨间习惯

- 1、感激清晨
- 2、问候今日，问候人
- 3、整理卧室
- 4、深呼吸，提醒自己

让你恢复活力的晨间习惯

- 1、洗脸
- 2、刷牙
- 3、冲澡
- 4、喝一杯温水
- 5、喝一杯热饮

助你规划一天的晨间习惯

- 1、检查身体内在状况
- 2、测量环境温度
- 3、审视你的目标
- 4、着眼于真正必要的事

让你一整天保持警觉专注的晨间习惯

- 1、早起座右铭
- 2、早起咖啡
- 3、展望当天
- 4、切合实际

让你高效度过一天的晨间习惯

- 1、实现目标
- 2、一天赢得一场胜利
- 3、留出时间做回顾
- 4、如有必要，可以推迟

5、犯两个愚蠢的错误胜过不犯错误

提高情商的晨间习惯

- 1、自我意识
- 2、评估并警惕你的情绪反应

增强思考能力的晨间习惯

- 1、补脑补心
- 2、看新闻
- 3、读新闻或者报纸
- 4、读一篇文章

成功人士的常见晨间习惯

建立和强化家庭关系的晨间习惯

- 1、一起起床
- 2、一起吃早餐
- 3、打扮孩子

助你成功的晨间习惯

- 1、别按贪睡按钮
- 2、别说再等五分钟
- 3、别想打电话请病假
- 4、吃完早餐再出门
- 5、避免争论
- 6、从容不迫地出门
- 7、早餐前要刷牙
- 8、冲个澡，擦干
- 9、衣着得体
- 10、照照镜子
- 11、使用古龙水或香水
- 12、跟同住的人打招呼

结语

《晨间充电指南》

米尔萨德·哈西奇 (Mirsad Hasic) 著

彭苗苗, 连琳, Nathalie 译

责任编辑: Fiberead

©Fiberead 纤阅科技文化(北京)有限公司 2018

©浙江出版集团数字传媒有限公司 2018

本书版权为浙江出版集团数字传媒有限公司所有, 非经书面授权, 不得在任何地区以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

DNA-BN: ECFD-N00011478-20171128

最后修订: 2018年05月25日

出版: 浙江出版集团数字传媒有限公司

浙江 杭州 体育场路347号

互联网出版许可证: 新出网证(浙)字10号

电子邮箱: service@bookdna.net

网址: www.bookdna.net

浙江出版集团数字传媒有限公司为作者提供电子书出版服务。

本书电子版如有错讹, 祈识者指正, 以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO.,LTD,2018

No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.

service@bookdna.net

www.bookdna.net

纤阅科技文化(北京)有限公司

contact@fiberead.com

www.fiberead.com

前言

本书经作者深思熟虑为当代读者创作。

争分夺秒或者更确切地说管理时间是相当棘手的事。为了最大限度地利用一个小时的时间，你需要谨慎地、有策略性地做计划。而且，关于“真实时间”的理论是真实存在的。这个理论类似于爱因斯坦提出的相对论，爱因斯坦甚至举了两个例子来说明这个理论。当你把手放在火炉上烤一分钟，你会觉得这一分钟像一个小时一样漫长；而当你和一个年轻美貌的女孩约会一个小时，你会觉得这一个小时像一分钟一样短暂。这正是本书的理论基石。

你常听到身边人说他们希望每天能够多活一个小时，同时你又听到另外一些人说他们可以神奇地把一天过成25个小时。从天文学上讲，我们每天都只有24小时。然而，额外拥有1小时意味着把那60分钟的天文学1小时转换成你在这60分钟之内的成就，这就是我们所说的“真实时间”。这就是本书所述内容的基本原理，你会发现书中所讲的每一个早起习惯都是为了使用“真实时间”。

不过在我们探究早起习惯之前，首先让我们大概了解一下早起的人和早起的习惯。早起的习惯可以成就早起的人，反之却不然。我们还会探究清晨早起如此令人讨厌的原因。一日之计在于晨。我们先探究如何从睡眠中完全清醒过来。我们有多种方式摆脱残存的睡意，从睡意朦胧中彻底清醒过来。一旦完全清醒，其余的事就变得可能实现了，不容易但是有可能。所以好的开始是成功的一半。

好的开始很重要。它看似微不足道，却在一天当中发挥着十分重要的作用。你想要了解如何开启美好的一天。是的，所有好的结局也许都有好的开始。我知道这话有点陈词滥调，但确实值得一提。你希望自己的一天以绽放的玫瑰而始，在被玫瑰的刺刺伤之前，先呼吸到那甜美的芬芳。你可以选择如何生活。

其次我们关注一些可以激发你内在生命力的习惯，这些习惯可以让你保持精力充沛。一夜好眠之后，你重新恢复体力。醒来后需要给你自己注入一些活力。是否曾有这样的感受，有时候你醒了，但觉得自己还没有准备好迎接新的一天。

你的身体还没有反应过来，事实就是如此，你可以行走，也能干点儿什么，但你觉得死气沉沉，而你所需要的就是恢复元气！恢复元气就是释放和排出恢复体力的副产物，只为自己留下新的细胞、新的活力。

接下来，你需要审视自己的一天。如何把握清晨时光，使得当天剩下的时间更有规划，从而让自己更加聚焦于所追求的事情。很多时候我们停滞不前，不是因为我们能力不够，而主要是由于我们不能或者不愿意去衡量规划生活的意义。我们倾向于认为有些人是天生就井井有条，而其他人则不是。事实可能如此，但是并不必如此。你可以学习如何变得有规划，可以学习如何按照计划度过一天。你可以关注一些指标和信号，而它们可以帮助你计划每一天。

这里还有些建议，可以让你避免找借口不去街对面与潜在客户见面。你的借口是正在下大雨或者下大雪，所以选择延期。如果你提前看了天气预报，你就可以重新将会面改到早些或者晚些的时间，好避开茫茫大雪。本章提到的这些小习惯能够帮助你树立一个负责任的形象，而这正是多数专业人士所倚赖的美德。其余习惯包括那些能够培养工作效率的

习惯，并且有大量相关的例子涉及如何最大化地利用每一天。

情商当前是一个热门话题，大家一直给予它以足够的重视。研究发现年轻人胸痛的主要原因是情绪压力。我们要么隐藏压抑，要么不适当地发泄愤怒和其他负面情绪。我们缺的就是情商，那就是为什么会有数不清的研讨会、讲座以及培训来教人们如何提高情商。参加培训的人员有经理、董事、企业家、商人、教师、医生等等，任何行业的从业人员现在都被引导去提高情商，就是为了在情绪管理这件事情上更成熟。

最后，我们可以从成功人士身上学习他们的晨间习惯，以及稳固的家庭关系如何助你更成功。这些成功人士的行为准则甚至并不占用时间，但是会驱使你前进。像熨衣服、擦皮鞋、照镜子，这些细小的行为看似无足轻重，但是很大程度上能够反映出你的本性。

早起的人或早起的习惯

“我不是早起的人。”

“我天生就不是早起的料。”

“我是个夜猫子，晨昏颠倒。”

“循规蹈矩的清晨属于那些生活无聊的人。”

与那些甚至不愿尝试早起的人交流时，你会得到这么多的回应。我不得不说，早起的人和领导者一样，当然都不是天生的。也没有理论证明早起的人是因为继承了祖先或父母的基因。

那些培养并锻炼早起习惯的人们都有自己的故事。至于他们如何养成了早起的习惯，他们的故事或多或少都有所相似。他们历经挣扎，不得不放弃很多奢侈的享受。但是我还未遇到过言辞凿凿说自己天生就是早起的人，没有天生早起这回事。

所以试都不试就说自己不是个早起的人，就跟说你能发声但是不会唱歌一样。恰当的回答应该是“我唱不好，但是我能唱”，因为你能发出声音。这种逻辑与成为早起的人是完全相似的。你可以成为早起的人，只是不经常早起而已。你可以很早醒来，但不是连续每天都早早醒来。

清晨早起对任何人来说都不是一件容易的事情，对那些正在从夜猫子转变为早起的云雀型的人来说尤其困难。若是已经习惯了睡懒觉的美妙甜蜜的感觉，在开始培养按时早起的新习惯时，不经历某种程度上的抵抗或者反复几乎是不可能的。这就像爱情一样。当你不得不与你的另一半分开时，你会感到痛苦。不愿意放手是因为已经习惯了对方的存在。

为何早起如此之难

在你观看美剧《海军罪案调查处》时，你肯定明白当迪诺佐的车爆炸时的感受。这一段剧情持续了足足30分钟，你坐立不安，急切想知道迪诺佐是否在车里面，以及他是否还活着。

这就是闹钟响起时大多数人的感受。他们会证明此时他们睡得正酣。“再睡10分钟”的保证多么诱人，难以抗拒，按掉闹铃几乎就像条件反射一样。当有人试图把他们从美梦中唤醒的时候，他们大脑最自动的反应就是迅速而不加思索地让别人闭嘴。而且毫无愧疚感。事实上，当伸手去按掉闹钟时，他们充满力量的手臂蕴藏着怨恨。美梦被打断让他们怀揣强烈的愤恨，结果自然是无情地按下按钮。他们根本不会在乎如果闹钟掉下去摔坏了或者他们粗鲁地按坏闹钟的零件。早上睡懒觉对他们就是这么重要。

除此之外，不爱早起的人每天早上都会遇到经历某种程度的恐惧。如果让他们放弃十分钟美梦或者舒服的睡眠，他们就会六神无主，这一天剩下的时间他们都会在想，要是当时睡了那十分钟会怎么样。当他们的这种想法一直持续时，他们会发现对于失去早上宝贵的十分钟睡眠产生了恐慌。对他们来说，这才是一个真正严重的健康问题。我们听说过强迫症，但我们对这种精神状况的普遍程度的了解远远不够。大多数人可以放弃这十分钟，缓解一下，继续新的一天。但是有些人始终无法摆脱。他们失去了自控力，他们认为多睡这十分钟是必不可少的，如果不这么做，他们会心神不宁。这一类人需要向精神领域的从业人士寻求精神治疗。这可不是随随便便能遮掩过去的小事。早起并不让人感到愉悦还有其他很多原因，在这里不一一详述。

本书阐明了你可以从早起中获得的诸多益处，以及如何循序渐进地养成一些可以带来益处的习惯。对于生命中的某段特定时间，并不是每一个习惯都适用，有些习惯也许起不到作用。然而我还是要鼓励你继续读下去，因为会讲到很多鼓舞人心的趣闻逸事，你一定会觉得很实用。我对每个习惯的表述都精准而直接，遣词造句都经过斟酌考究，以流畅地传达每个习惯以及其简单应用。你会从书中找到充足的真实生活案例，还有很多经验分享，你可以从中吸取教训或者进一步探究。

本书并不是化解所有早起困难的万能钥匙，确切地说，本书是提供了一些相关的精选案例，帮助大多数人开始并坚持他们的晨间习惯。为了让你的阅读尽量有收获，我还会鼓励你通过对比自己当前的习惯去思考每一个你读到的习惯。这会帮助你明白自己的进度完成了多少，还有多少需要去完成。这会给你动力让你开始再接再厉，让你永不放弃，直到百尺竿头更进一步。

我们对成就的定义都不同，主要原因是我们的目标不同。如果你的目标是通过读完本书来开启美好的一天，以及如何在清晨完全苏醒，那么为了实现这个目标，请不要浅尝辄止。我们的成功很大程度上取决于这样的小里程碑。为你自身的努力鼓掌，为你投入的真挚鼓掌，接下来为下一个目标奋斗，因为这正是生命运行的本质。那些从零开始的人，请谨记以上所述。你不可能一口气吃成大胖子，这些都是永久性习惯，而不是三天打鱼两天晒网。

习惯会塑造你，你就是你的习惯。我们喜欢用自己经常做的事情定义自己。如果你打算开始，请务必深思熟虑。和自己对话。找到说服自己需要这些习惯的理由。当你准备开始适应这些习惯的时候，请创设你的使命和愿景。因为养成所有这些习惯都需要时间、耐心和决心。每个习惯都有各自特色，各个习惯彼此融合时未必是件好事。

一次培养一个习惯，我可以保证，相比一次要培养两个或者更多个习惯而言，这样你会花费较少的精力和意志力去完成它。养成一个习惯后，就会习惯成自然了。就像是步行上下班一样，你经常这么做的话，就会发现你不需要任何提醒或者地标指示就可以顺利到达单位或家里。

让你完全醒来的晨间习惯

曾经读到过一段话，如果你需要闹钟叫醒你，那么你的人生怕是走错了路。我反复研读此条座右铭，然后深刻反省对比自己的实际情况。难道我入错行了吗？难道我误入歧途了吗？我是否需要重新审视一下自己生活中各项事务的优先级？这些念头不断出现，我被这些悬而未决的问题弄得头昏脑涨。

思考许久，又查阅了不少资料后，我终于得出结论：有些人本来就有生物钟，然而有些人需要被叫醒。并不是说就应该以前一类人为标准，或者这类人更优秀，这只是意味着人各有异，我们对刺激的反应不同罢了。如果你在早上需要被两三个闹钟叫醒，千万不要贬低自己，认为自己早起无能。如果还需要调大闹钟音量的话，那就放心调吧。

做到如下五件事可以确保你完全醒过来。慢慢尝试按自己的步调适应每一个习惯，这些习惯要是互相冲突的话，可起不到应有的作用。

1、睁大眼睛

有些人需要花几分钟睁开眼睛，慢慢确认自己醒过来。几分钟后，糟糕，他们又睡着了。所以不管你的闹钟还是生物钟响了，马上睁大眼睛并保持睁大状态。不行的话就用手指头把眼睛拨开，让眼睛睁大。

打几分钟哈欠，在床上伸伸懒腰，任何情况下都不要闭上眼睛。把被子或者毯子踢开，你就没有了暖被窝，这么坚持两三分钟，不要超过五分钟，不然你就又回去睡觉了。

2、离开床

坐起来，离开床。如果你要用洗手间，哪怕有人在里面，离开床，去等着他们出来，你可以站着或者走两步。站着的时候，不管有什么理由赖床，摒弃那些念头，等着。

与你的床保持距离。这是一堂关于自律的课程。是的，等候去洗手间的时候你可以躺在床上，但不要这么做。

床上时间结束。

你需要时间来进行调整，前几天可能会难，但是我们的身体能够适应任何新环境，调整身体作息慢慢适应。

3、脱掉睡衣

你已经习惯了自己穿上睡衣的时候就是要睡觉了。因此，脱掉睡衣能够给你的大脑一个信号，已经不是睡觉时间了。这个时间是需要开始做别的事情了，不该睡觉了。而且不管穿什么衣服，只要不是睡衣就行。

如果你早起运动的话，换上运动衣，这会让你的身体准备好去运动。我们天生就能做好带着期待去做的事情。是的，我们喜欢惊喜，但是这只是偶尔的事情。我们天然地热爱自己期待的事情。

4、打开百叶窗或者窗帘

黑暗对睡眠极具诱惑力。我知道有些人关灯后无法入睡。他们对于黑暗有恐惧症。但是大部人都是关灯睡觉，所以拉开窗帘，让自然光照进来，提醒你黑夜已经结束。如果窗帘太厚的话，阳光照射不进来，人会觉得天怎么还没亮，会继续睡觉，所以请拉开所有的窗帘。

5、整理床铺

早起能够给你时间把事情都做好。拿我自己来说，只要我不是在床上，床铺就该整整齐齐，这样每次我走进卧室都觉得很宁静。干净的房间会让我有秩序感和控制感，所以早起第一件事情就是整理床铺，只需要五分钟时间。

每周或隔一周我都要拍打我的床垫。这是件好事，而且也让你能清楚了解你睡在什么上面，有时候也能让你了解你是跟谁睡在一起。不只是脏兮兮的床会引来床虫（bed bug），没有好好铺过的床也会哦。这些虫子太小，肉眼也许看不到，或者它们藏在你没有整理的床单下面。尽量去除这些吸血的虫子，花五分钟在空气中抖一下床单，除掉各种灰尘颗粒。这也会告诉你的大脑，新的一天开始了。

开启美好一天的晨间习惯

作为一个笃信“好的开始带来好的结尾”的人，我要确保每一天都以积极的状态开始。有时候我整天心烦意乱、情绪不佳，看所有的东西都很别扭。但是当我努力为一天创造一个美好的开始，那些日子就好多了。一切事物都恰如其分。与我没有立志要开启美好的一天相对比，我更加轻松自在、彬彬有礼、待人热情周到。

生活中有很多我们无法控制的事情，这可没得选。但是生活中我们必须面对的很多琐事，诸如你如何与对你并不重要的人互动，如何完成你不喜欢的任务，这些事儿是你可以控制的。

你怎样开始新的一天，很大程度上能够决定你怎样应对那些对你而言无足轻重的人和其他看起来很无聊的场合。

关于如何开启美好的一天，有很多的建议。我们来看看最常见的四个建议。

1、感激清晨

我们睡眠的时候会发生很多事情。有的人醒来就生病了，而有的人睡着了就醒不来。所以能够在早晨醒来，是一件值得我们去感知与感激的事情。

无论你的宗教信仰是什么，感谢自己能够健康地起床，这是一项殊荣。请感谢你所信仰的神明，无论是谁，感谢神明赋予你新的一天，给你生命又一次机会。

在经历了艰难困苦之后，我们经常会安慰彼此，明天又是崭新的一天。没有比清晨更好的时间来迎接所谓的明天了。你可以采取祷告的方式，也可以仅仅简单地表达一下对新的一天的感激。

2、问候今日，问候人

无论你讲何种语言，打招呼致意都能够温暖一段关系，有时候也能够温暖人心。所以，给一个真心的致意给新的一天吧。你可以大声地说出来，或者是在内心默默表达。

人们认为，大声彼此寒暄会有个更强烈的效果。但是同样的，要是你觉得轻声问候比大声说出来让你感觉更舒服的话那也行，无论哪一种方式，都可以帮到你。

认真给予的致意会给你回馈。因为你的声音传达友善亲切，那么你也会收到同样的善意。收集你所能收集到的所有正能量来说出这句“早上好”，祝福你身边的家人或室友，祝他们拥有美好的一天。

3、整理卧室

身处一个有序的环境确实能够激发内心的秩序感。请花一分钟把你叠好的衣服放在已经铺好的床上。如果你乱扔袜子和其他衣服，请把它们捡起来放好。你甚至可以擦洗地板或清理地毯来让自己感觉到整洁。在离开房间之前整理卧室，是为了保证这一天结束时，你可以回到一个整洁的卧室。

小时候，我对保持房间干净这件事情并不是很感兴趣。很大程度上是因为我经常觉得这不是我的事情，那时候我也不是很介意睡在一个凌乱的房间里。但长大后，我仍然不喜欢打扫卫生。可是与讨厌整理房间相比，我更讨厌住在邋遢的房间里。要是我的卧室不收拾，我就会拖延，等到实在没办法了才进卧室去。

不整理卧室并不会让你一整天都心情不爽，但这确实增加了一天结束时积累的压力。所以我发现整理卧室是开始美好一天的最重要的一步。

4、深呼吸，提醒自己

这并不是冥想。收拾完房间或者是刚起床的时候就可以立刻这样做。深呼吸能够让你呼吸到早上最清新的空气，这时候你可以在心里列出你想要做的事情。这不是要持续一整天的任务，只是早上的功课，就跟刷牙、洗澡、穿衣服、吃早餐等一样。在做这些事情之前，你脑子里肯定会过一遍，决定先做哪件事。

有些人喜欢睡觉前写一个清单，这些人需要做的只是对照自己的清单去完成就好了。其他人则喜欢略有变化，所以他们只是把这些事情列在清单内，但是每天的顺序不一样，视具体情况而定。你可以看看自己适合哪一种。但无论哪种方式，都强烈建议头一天晚上把清单列好。这样的话，你一起床，你就知道自己去上班或者上学之前有多少事情要完成，要怎样完成。博恩·崔西¹在他的关于个人发展的视频中鼓励这种习惯，即把自己早上要做的事情在头一天晚上用笔记下来。

¹ 译者注：Brian Tracy博恩·崔西是美国首屈一指的个人成长威望人士，在成功学、潜能开发、贩卖计谋及个人气力发挥等各方面具有独树一帜的心得。

让你恢复活力的晨间习惯

经过一晚的酣睡，我们的身体理应当在早上起床时得到了滋养，活力充沛。然而，令人遗憾的是，事情并不总是这样，因为有些人入睡困难，还有些人倒是能睡着，却被噩梦困扰，以至于在清晨到来之前，身体都处于疲惫的状态。

还有些人即使在睡觉的时候都忧心忡忡，一直处于焦虑的状态。对于这些人而言，当清晨到来的时候，无论他们有什么困难，他们都不得不起床，给自己注入活力，以求度过这一天。

生活需要你这么做，依赖你的人也需要你这么做。你当然可以寻求帮助，实际上是应该寻求帮助，但在那之前你还是得履行日常职责。

另外还有些人发现自己很难在清晨恢复活力，我们偶尔会遇到这样的人。他们声称自己不是早起的人，他们会在早上拖拖拉拉赖床不起长达几个小时，等到日上三竿才恢复活力。

事实证明，做到以下这五件事可以有效地给上述人群注入生命活力。他们也许有其他个人原因而不想让身体充满活力——即使这样，这五件事对解决那些问题也一样有帮助。

1、洗脸

明星们对何时洗脸有很多建议。他们很多人都鼓励晚上洗脸，这确实有效。不过，这里说的洗脸只是简单地把水拍到脸上，不需要香皂或者洗面奶，只要用温水或者冷水就行。

洗脸的好处非常明显。我们的皮肤是不停工作的器官，随着老细胞死去，新细胞不断再生。当我们睡觉的时候，这个过程十分活跃。所以早上起床要恢复活力的话，就要洗掉昨晚死去的细胞，让新的细胞以最佳的状态开始工作。洗了脸之后，用一块柔软的毛巾擦掉脸上的水，你会感到脸上又恢复了生命的力量。

其他的好处还包括保护你的皮肤免受阳光伤害，尤其是当你用冷水洗的时候。因为冷水温度低，皮肤的毛孔会收紧，从而阻止阳光穿透皮肤。早上洗脸还有防皱效果。有人甚至说，要保持一张光滑而年轻的面孔，不需要任何的面霜或者是洗面奶——只要每天早上拍点水到脸上就可以保持面部的年轻。

2、刷牙

已经证实，口腔卫生比身体的卫生要重要得多。口腔卫生差带来的最常见也最尴尬的表现就是口臭。你可能遇到过这样的人，他们说话的时候不得不捂着嘴巴或者是和别人严格保持距离，这样才能保证在他们说话的时候，口臭不会被对方闻到。

提到早上刷牙，总会有这么一个特别的问题：到底应该早饭前刷牙还是早饭后刷牙？我会回答说，早饭前也好，早饭后也行。实际上，我还会继续说，最好是每顿饭吃完至少30分钟后都刷一次牙。

早饭前刷牙的好处在于，对于整整一晚口腔内产生的细菌和微生物而言，最好是在供给它们更多食物之前就把它干掉。在早餐后刷牙的人比在早餐前刷牙的人更有可能产生龋齿。

如果你喜欢早饭后刷牙，那么至少等吃完饭30分钟后再刷。如果你所吃的食物是酸性的，而通常都是这样的，那么酸性的食物会损坏牙齿的外层，削弱外层的结构。所以如果你吃完饭立刻刷牙的话，刷牙会给正在被削弱的牙齿外层物质造成更多的损伤。而在等待牙齿外层结构自我修复了一点之后，通常时间是半个小时，你就可以刷掉大部分食物残渣和细菌了。

3、冲澡

对于住在美国的人来说，冲澡并不是放在任务列表里的东西，而更多地像是一种随心所欲的行为。所以你会发现有的人好多天不洗澡，但是身上也没什么味道，跟那些每天洗澡的人闻起来一样的清新可人。

在这里强调的缘故在于早上冲澡可以带来活力。冷水澡还是热水澡都悉听尊便，但是每天早上都洗个澡吧。对于男性而言，最大的好处是能够增强生殖能力。

早上洗澡可以改善精子活力。不用做什么特别的，只要简单地让水流淌过你的身体就可以了。其他的好处还包括改善循环，让你觉得身体更加轻盈、减轻压力、充满活力。早上冲澡可以让你瞬间恢复青春，而且还被证明可以有效舒缓长期咳嗽。

4、喝一杯温水

水是现有预防疗法中最廉价的。它已经被应用在很多情况下，包括心脏疾病、肾脏疾病、胃肠疾病等等。早晨喝水的好处毋庸置疑是值得推广的。多数人喜欢起床后立刻喝一杯水，还有人喜欢起床后过几分钟再喝。

在晚上，人体会通过出汗、呼吸和排尿而流失水分。除此之外，你的肠道还在工作，以消化你所吃下的食物，这就意味着你的副交感神经系统在夜晚被激活以增加肠胃蠕动，把未消化的食物推入肠道。起床后立刻喝一杯水，就可以启动你的肾脏和肠道系统。所有的代谢产物都被水带到距离身体自然出口更近的位置。这会使你感觉更清新，精神饱满。事实证明，早晨一杯水的方法可以预防很多症状和疾病，包括糖尿病、心脏病、溃疡、便秘、关节炎等等。

5、喝一杯热饮

对于咖啡爱好者来说，好消息是尚未有证据反驳清早喝咖啡的好处。是的，如果你还不习惯咖啡因的话，你可能会经历心悸、出汗甚至头痛。是的，咖啡也会引发消化性溃疡，但是这种情况是只针对那些容易感染溃疡的人而言。他们的身体无法承受咖啡所带来的积极作用。

霍利·菲利普斯医生是哥伦比亚广播公司的医学方面的撰稿人，据他所说，适量的咖啡，大约是每天三到五杯，对身体完全无害。这种说法是基于大量研究的结果而得出的。

咖啡中的咖啡因是一种强力的精神药物。它能够穿透血脑屏障，对一种叫作腺苷的抑制性神经递质有阻抗作用，从而造成多巴胺和肾上腺素的增加。这样一来神经冲动的传递就不会停止，其结果包括记忆力更加敏锐、心情更好、更加警觉、更短的反应时间和认知能力的全面增强。还有一点让咖啡成为我的最爱，那就是咖啡中含有大量的抗氧化剂。抗氧化剂以能够为身体提供对抗炎症的保护功能而被熟知，因此能够预防动脉粥样硬化（动脉粥样硬化会导致心血管疾病）和癌症。

对于那些更爱喝茶的人来说，喝一杯热的绿茶或者红茶也有很多的益处。从健康益处和减肥角度而言，虽然绿茶得到了更多的认可，但是我个人并没有发现茶与咖啡有显著差异，除了茶比咖啡具有更好的补水效果。

助你规划一天的晨间习惯

真正的改变始于内心，这可能是我读过的最真实的一句话。如果你精心栽培花朵，你就能看到鲜花怒放并闻到花朵的芬芳，要知道这一切源于你之前撒下的一粒种子以及你对种子的培育，直到种子发芽、开花。有计划的一天也是一样。

我在大学里的一位朋友，无论何时我问他准备什么时候从学校回来，他都答不上来，因为他从来都不计划自己的时间。他都是顺其自然，而我真的无法理解他。他很多时候起床很晚去上课，有时候逃学。放学以后他有时候打电话问我能不能出去玩。每当我拒绝了他出去找乐子的要求，我都默默地、绝望地请求上帝原谅我。

我每天费尽心力地安排自己要去做的事，哪里也不去，结果有人跟我说我根本不必那么做。我那时候在努力地学习创业的技能，想要开一家自己的公司，而大学课程占据了我大部分精力。所以，是创立一家可能茁壮成长的企业，还是在大学考试中取得好成绩，在这两者之间挣扎耗尽了我的时间和精力。而我的室友完全没有愿景这件事情打击到了我，他只是想在大学待着，仅此而已。

你的一天并不会一直按照你的期望来进行，但是无论怎样，还是要做计划。使用那些可以帮助你计划一天时间的工具，按照上面说的做，就像旗子遵从风向一样，这样你也许会落在距离你的期望很远的地方。就像我大学的室友。我知道的一个事实就是，在你降落的时候，如果你不知道自己在哪里或者是不知道自己要去的方向的话，实际上你很难切实地落到某个地方。

但是一旦有了一个当天计划，即使上帝非要把一场毫无预兆的暴风雨落在你的周围，你也一样能找到自己的路线。你可以重新安排，为那片乌云镶上一条银边。你总是可以利用时间，你永远不会无事可做。这就是在早晨就规划好你的一天的美妙之处。这儿有一些小妙招，你可以用这些小提示来帮助自己度过安排得当的一天。

1、检查身体内在状况

没有完全相同的两天。你会发现自己有一种和昨天相似的熟悉感，但是绝不会是和昨天一模一样的。当你早上起床的时候，你的身体会给你一大堆无意识的信号，这些信号已经暗示了今天会过得怎么样。如果你足够留意，如果你花了时间去倾听，那么你就可以有效地遵从身体信号去展开这一天。在查看自身内在状况时，首先需要了解的事就是你的基础体温。

评估自己的内在状况非常重要，它决定了你可以如何度过那一天。如果你早上起来肌肉疼痛，或者是觉得自己内在状况情况较差，那么你就该知道自己不该以高难度的任务来开启这一天，除非你只有那么一件任务，那就别无选择了。

当你能听懂你的身体在清晨就告诉你的信息时，好好利用，一定会收获良多。

在那些我一起床就精神百倍的日子里，我给自己五到十分钟的时间来仔细地了解一下自己的精力。我不会把精力耗在一件简单的事情或者是会激发更多活力的事情上。我宁愿开始做那些不会激发我活力的工作，那样我就可以把精力降到正常水平。然后继续体会我的精力水平，下面就可以转到会让我多一点活力的任务上了。当天剩下的所有任务都是这么安排的。

如此一来，你就不会被自己突然爆发的精力给拖垮。你是在寻找一个能够最大化它的效用的地方，而同时将精力进行调节，保证在当天剩余的时间内，精力水平总是比基线水平高那么一点。你在自己精力的蓄水池和当天的需求之间取得平衡。要了解自己精力的基线需要花一些时间，而要了解它，最好的方法是随时意识到自己的精力水平。

2、测量环境温度

如果你身为父母，那么通常你的时间都取决于周边环境。如果学校有家长会，而且是必须参加的，那么你的计划都要围绕那个而进行。如果你不这么做的话，你的孩子可能会面临一封停课通知的羞辱，而这将会增加你日常生活中的裂痕。教育机构极大地帮助了家长们。家里有个孩子意味着生活就要围绕着照顾孩子而进行。

为了避免影响情绪，请务必不要只考虑你自己的周围环境，还要考虑你自己和工作地点之间的情况。比如说，你要去办公室，而且早上有个会。了解交通堵塞的情况，了解哪条路可能会发生交通事故，这些信息会帮你避免迟到，而且也可以减少堵车带来的压力。

天气预报不一定总是很精确，但是多少总会有用。找一个可靠的网站，看看一天之中会有什么天气变化。如果稍后会下雨，而你要出去跑业务，那就需要把这件事情排到下雨之前。你不会想要成为那种以“那会儿在下雨”而总是找借口的员工，所以，每天早上都保证自己的一天都安排好，花上十到十五分钟来看一下周边的天气。

3、审视你的目标

如果你刚开始养成晨间习惯的话，那要做好准备有时候自己的起床时间比计划的晚一些。当这种情况出现的时候，要确保先快速而完整地过一下既定目标。如果你喜欢晚上把目标都写下来的话，那么就看一下，确认自己没有忘记哪一项重要的任务。通过审视目标，评估自己内部和外部的温度，你会更加明智地去修改自己的事项清单。即使不对清单做变更，浏览一遍也是很重要的。

昨天，你的思维状态也许有些疲惫，早上你再审视自己的事项清单，是用新的眼光来看待的。如果一个目标的完成在前一天晚上看上去很重要，那么今早也许你就发现自己有新的方法去完成这个目标了。

4、着眼于真正必要的事

根据优先级别来区分目标将会是一件很有挑战性的事。我记得在决定是写自己的博客还是做自由撰稿人时，瞻前顾后，犹豫不决。前者会比较花时间，但是会给我建立一个长期的职业资历，而后者可以增加我的收入，这样我就能买一台自己朝思暮想的跑步机了。那时候我的时间很有限，没法去健身房，所以我选择了后者。后来，我意识到这成为我那些“先拍板，再后悔”的决定之一。

通过精确而一丝不苟地衡量自己的天平，你能够果断地区分哪个目标是重要而紧急，哪个是紧急而不重要的，然后来决定自己如何排列它们的优先级别。

以我买跑步机这件事情为例，我当时在发胖而且没时间去健身房，这是一个重要而不紧急的目标。当对此三思之后，我意识到还有别的方法来挽救我无法去健身房这件事情。所以我选择去买跑步机的那天，就是我做了远非必要的决定的一天。

每个目标都要在史蒂芬·柯维的时间管理四象限里找到自己的位置。每天早晨，我们把紧急而重要的事情优先排在最前面，而对那些重要而不紧急的事情则排在稍后时间允许的时候。

让你一整天保持警觉专注的晨间习惯

按照我们目前世界的发展速度，保持专注是一项挑战。当存在如此多的可能性，且实现专注目标的方法繁多，看来保持专注确实有困难。

你想获得学位以得到晋升，同时你必须有效地完成当前的工作才能得到晋升。你的孩子依赖你，你的妻子想要保持身材。每天同时兼顾所有目标可谓任务繁重、劳神费力、极其耗时。你可能会觉得在两件重要的事情之间左右为难，有时候你需要一些外部的意见才能把事情看清楚。

你需要很小且能够实现的目标来每天支撑你，让你把目光集中在真正重要的事情上。以下是你今天可以培养的几个很小的习惯，帮助你把握重点。

1、早起座右铭

“我就是这样到达孟菲斯¹”这句座右铭让我不断提醒自己身处何地、去向何方。我把这句座右铭放在相框里，一幅挂在墙上，另一幅放在桌子上。五年前我第一次把这句座右铭挂在墙上，每天早上都读它，并注意确保其效果依然如初。当然，我有时会改变这句座右铭的字体和颜色，但是它传递的信息是完全相同的。

是的，有时候座右铭不会像你所期望的那样与你对话。你偶尔会感到筋疲力尽或失去自我，失去一切——这是完全正常的。所有你从著名作家那里读到的建议，都做不到每天持续不断地激励你。对，每一条建议都有效，但不持久。

如果你的座右铭已经帮不到你，那就去找另一句座右铭吧。在我使用“我就是这样到达孟菲斯”这句座右铭之前，我用过“如果我今天想要有所成就，那么我不会停留在力所能及的事情上”这句座右铭。我从美剧《灵魂料理》中学到了这一句。当时我的生活杂乱无章，我努力想要让一切归位，这期间，我使用了这句座右铭，它与我产生了共鸣。

光在脑子里想座右铭是不够的。要把座右铭写下来，要亲笔书写或打印出来。让它成为你情感的寄托，要花费时间去设计座右铭的框表形式。让你的感官和你的座右铭建立联系，你会看到显著的效果。

¹ 译者注：Memphis孟菲斯是古埃及城市，废墟在今开罗之南。

2、早起咖啡

我是咖啡爱好者，从采购到制作到品尝，我喜欢咖啡的一切。我大概尝试过一千种不同的品牌和类型。我愿意为咖啡慷慨解囊的原因在于：喝咖啡是我一天中最愉快的时刻之一。我每天尽量不喝超过五杯咖啡，因为我的工作时间不像以前那么长了。当我还在大学读书时，我至少同时做两份兼职才能够支付我的衣食住行，咖啡对我一整天保持清醒起到了重要作用。

我早上要煮将近一升咖啡，出门前至少细细品味300毫升。我端起咖啡杯靠近嘴边，杯中升起咖啡散发出的热气和醇香，我慢慢地享受这美妙的时刻。我喜欢喝热咖啡，喝完咖啡后杯子还是热的。我不会说自己喝咖啡成瘾，可是在不喝咖啡的日子里，我会觉得有缺憾。

你不必成为咖啡爱好者，茶或可口的果昔或蔬菜昔也不错。只要是帮助你一整天正常工作或学习的饮品都行。有人可能会不赞成喝咖啡，甚至劝你不要养成喝咖啡的习惯。可是，除非你尝试过，否则你无法知道喝咖啡对你是否可有可无。

上大学之前，早餐不重要，是否吃早餐或早餐吃什么都无所谓。但是当我开始认真对待我的梦想，我意识到我该掌舵了，我可以决定将生命之舟驶向何方。我试过喝茶，但不管用。喝咖啡让我一整天都能集中分散的精力，让我更敏锐、更专注。

3、展望当天

想象自己达成了目标，描绘那时候自己的形象，这么做很有帮助，这让你和你的目标建立精神联系。你会更愿意为了这个目标付出努力。看到自己成功后的最终形象，这能激发你的理智和努力，向同一个方向前进。

当然，人生的路上不可避免有障碍阻挠你前行，但是稍微允许自己沉浸在事情进展顺利的幻想中吧。成功的幻觉会产生积极情绪，采集所有这些正能量并好好地收藏起来，然后走出幻境，步入现实。想象你的一天将怎样度过不仅能提高你的工作效率，一般情况下还能促进你的健康。我们的身体通过产生一系列荷尔蒙来对我们的情绪做出反应。

如果你感到快乐，你会分泌更多的脑内啡肽；你的肌肉随之放松，让你容光焕发；你的神经细胞得到激活，周围的世界因此变得完美。事实就是如此。当你皱起眉头，让消极情绪乘虚而入，就会产生负面效果，你会变得紧张不安。

4、切合实际

一项任务原本耗时三个钟头，若是需要在90分钟内完成，那么会令人倍感挫折。时间可没法拉长。但如果你计划得当，还是可以在更短的时间内完成很多工作，“凡事预则立，不预则废”，这个“预”正是关键所在。

在清晨头脑清醒，人可以阅读复杂的课题并花半个小时来吸纳整篇文章的精髓。同一个人另一时段则有可能要花三个小时才能理解同一篇文章的概要。

请运用适当的方法来正确规划和有效利用时间。将能较快完成的小任务分配在早上做。当头脑仍然清醒，没有杂念、压力和妥协，通常能更快完成任务。利用这段时间来完成那些微小而又重要的目标。如果你是一名编辑，这些目标可以有：起草一封申请信、评论最新发表的文章、阅读技术题材的资料或审查演示文稿的细节。

让你高效度过一天的晨间习惯

日常的小成就坚定了我们持之以恒的意志。如果在前进的旅途中你一路走来都是垂头丧气、痛心疾首和艰难困苦，那么你的意志力最终很可能会枯竭。

小成就形式多样。世界发明大王托马斯·爱迪生失败了1000次，这足以说明他屡战屡败，可是每次他都取得了进步。有的失败能让你找到正确的航向，这就是我所说的积极的失败。积极的失败不会激起你的挫败感，反而会激发你的动力、才智和精神，让你从错误中掌握技巧，换一种方法再去尝试。

因此，效率高意味着你的行动能为你的人生目标添砖加瓦。如果你是一个创业者，那么你可以从屡败屡战的成功人士那里获得很多灵感。是的，我们并没有忘记效率的惯常定义，而且会时时提到它。然而，在历经沧桑的人生旅途上，人们更多地需要鼓励和士气，以切实相关的途径来实现卓有成效。人们需要知道如何以及从何处寻找决心，来树立坚定的信念，以实现自己的目标。

以下五项建议可以适用于日常生活，不需要你改变生活现状，对你将会有所帮助。

1、实现目标

在哈佛大学毕业典礼演讲中，J.K.罗琳拿她准备演讲的故事逗大家开心。她说，她试图想起自己毕业典礼上的演讲，那天致辞的是英国著名的哲学家玛丽·沃诺克男爵夫人。她完全不记得玛丽·沃诺克男爵夫人当时讲了什么，这就是她从那天的演讲中吸取的重要教训。此外，她还补充说这对她完成她自己的演讲稿具有极大的帮助。

J.K.罗琳说，她能设法实现目标是因为她能从自己过去的经历中总结出智慧的结晶。信息确实能够给予力量。回想当时，她在观众席上虽然聆听了一篇精心准备的演讲稿，但是除了玛丽·沃诺克男爵夫人的名字她记不住一个字，而这正使得她自己的演讲成为一个可实现的目标。

我举这个例子，是因为我们经常发现自己身处类似情境，需要给普通听众或者有时候是尊贵来宾做报告。我们非常认真地思考我们将如何做演讲或者演讲中应包含的内容。

我已经认识到，设定可实现的目标并不困难。我们如何准备、如何完成目标真正决定了什么是可实现的目标。

今天，我准备写一篇1000字的文章，主题是关于单身母亲的生活。作为一个已婚男人，我对此知之甚少，因为我对妻子儿女很负责，而且身边的朋友们同样如此，所以我接触不到这类单身母亲。我很少看电视，在谈话中很少提及单身母亲的话题。我花了整整三个小时浏览素材、阅读陌生人的故事，遗憾的是我无法分辨故事的真伪。这让我感觉写这篇文章像是不可能完成的任务。

我妻子问我那天在写些什么，随后她很快就推荐了几个她认识的单身妈妈。她甚至给我她们的联系方式，让我和她们直接交谈。和我谈话的第一位单身妈妈善良大方，分享了她身为单身母亲遇到的各种困难和经历。她聊了半个小时，让我感到惊讶不已。当我挂断电话的时候，我觉得写这篇文章已经绰绰有余了，不过我还是选择和其余单身母亲聊聊。

这一发现改变了我实现目标的方式。每一天，当我觉得目标太大，令人无所适从时，我就告诉自己，是因为我还没有掌握足够的信息。我缺乏“如何”实现目标的方法，我对“如何”深思熟虑，充分思索寻找完成的方法，而无须过于关注当天的工作效率。

这适用于大学生或任何年级的学生。你可以在一天内读一个完整的课题，这是可实现的目标。你可以很聪明地掌握诀窍，你需要的是找到如何实现目标的方法。在你开始制定目标之前，你需要考虑实现目标所涉及的步骤。坚持每天这样做，你就会意识到正是人们实现目标的不同方式，而使他们成为略有成效、富有成效或者卓有成效的不同人群。

2、一天赢得一场胜利

每天早晨醒来，你都会面临不同的挣扎。这看似相同，实则不然。你的愤怒或不满每天都在改变，即使它指向同样的原因。那么醒来时请做出决定，决定今天要赢得一场小胜利。今天，我要做点什么来改变使我不满的事情，我要减少抱怨。清早起床时，请有意识地认真做出这个决定。我可以保证，如果你经历了长时间的黑暗和忧郁，那么你会注意到生命之光开始照耀。

我有一个朋友，经历了几个月的贫困、失业和痛苦的离婚。他陷在人生的谷底，沮丧的情绪开始一步步吞噬他。作为朋友，我不遗余力地给他鼓励、希望和支持，但这并没有改变他堕落的速度，曾经坚强善良的他即将落魄成毫无希望、无家可归的失婚无业游民。看到他那样让我心痛不已，所以我发誓要抽出时间去找办法帮助他振作起来。我设法给他找工作使他忙碌起来、带他去见心理咨询师、让他去和年轻人一起踢球……但这些都没有点亮他的生活，他的人生还是一片黑暗。

有一天，他暗示说他宁愿自杀，给我省去麻烦。他觉得自己没什么用，他什么事都“做不成”。他最后三个字闪电般地冲击了我的大脑。这就是他一直以来所需要的。他不需要我让他感觉好一些，他需要做一些力所能及的事，让他找到自我价值。而我的帮助、我的努力却一步步把他推入困境。

我们继续这种思维模式，我倾听他的建议，不作评判，也不给出忠告。我让他对自己想做的事畅所欲言。他想找一份工作，跟他的子女和好，原谅他的前妻，最重要的是挽救他的生活。在交谈中他非常激动，想在一天内完成所有目标。

我不想打破他的梦幻泡影，所以我默默而恳切地祈祷着他征求我的意见并接受我的建议。后来他的确问了。我提出养成“一天赢得一场胜利”的习惯，从理发和洗澡开始。然后就是洗衣服。这些关键步骤让他振作起来，帮他爬出自己曾经陷入的泥淖。三个月后他参加了一场工作面试，他被成功地录用了。之后他跟子女和好，并与前妻沟通，获得子女的共同监护权。我不是说看心理咨询师不起作用，当你患上了抑郁症的时候，它确实有用。然而就我朋友的情况而言，他的骄傲不允许他承认他有抑郁，所以他去看心理咨询师没有什么用。

一天赢得一场胜利不仅仅适用于处境极端困难的人。普通人，甚至像美国“股神”沃伦·巴菲特这样的成功人士都需要赢得小小的胜利让他们继续前进。远大的目标例如大学毕业或者迎娶梦中的女神……这些目标有各自的特色和实现之日。然而每天你都需要赢得一场胜利来让你觉得自己能力超群。

我每天早上都赢得许多小小的胜利，这让我觉得自己无所不能。有时候我为家人做丰盛的早餐，有时候我熨烫衣服。或者开车送我的妻子上下班。这些小小的胜利看似微不足道却能够提高你的积极性，让你回顾一天时能说“我今天做了某事”，尤其是当这一天诸事不顺时。

3、留出时间做回顾

当你在早上浏览你的目标时，花几分钟来回顾你所做的事情；如果你准备在中午前完成几项重要任务，请花一点时间评估一下你当前的进度和已经取得的成就；如果确有必要，在中午时分客观地评估你的工作进度，让你有机会决定如何规划当天的剩余时间。

有人更喜欢在早晨全面计划自己的一天，不管发生什么事都坚持原定计划，这么做，只要有用，就没问题。然而，花十分钟或十五分钟回顾一下，你能更精准地把握你还需要完成多少任务以及你是否可以完成任务。这样你才能准点下班回家。

坚持晨间计划的人会有这样的问题，他们经常发现自己掌握不了时间，在用完朝九晚五的正常办公时间后，还试图额外挤出三个小时，在办公室加班到很晚。

你可以一天做两三次简短的评估，我发现一天两次很有效。我把一天分成两部分，在去吃午餐前回顾一下，在下午四点喝咖啡的短暂休息时间做第二次评估。这对我准点下班回家帮助很大。我的白天工作井井有条，这提高了我的工作效率，一整天的工作富有成效。

有时贪多嚼不烂，当我意识到这将成为我的负担时，我就回顾如何实现这一目标，并在努力实现目标时做评估。

4、如有必要，可以推迟

在有所为和有所不为之间有一条界线。我绝不是鼓动你不去拓展两者的边界。相反我完全支持你这样做。如果你想拓展自己的能力，看看自己一天能否创作三篇长篇大论，那就去试试吧。我不提倡的是，抓举哑铃时从3公斤重陡然升级到20公斤重，这不是锻炼肌肉的正确方式，若是挑战成功，人会精疲力竭，而若是失败则有性命之忧。

如果全面理性地分析评估某一天的工作量，得出的结论是这一天已经满负荷运行，那么不妨把剩下的任务留到第二天。请不要无底线地把自己逼到绝境。那不是在拓展你的能力边界。如果你想要培养自己的职业技能或者拓展诸如此类的本领，那么请学会循序渐进、按部就班地训练出自己的一套体系。

如果今天你得完成一篇既重要又紧急的创作，那么请审视你今天的工作日程表，划掉可以留到明天处理的事项比如去健身房锻炼或者追看你最喜爱的电视剧，这样就能空出更多的时间了。在这种情况下的推迟是一种牺牲而不是奢侈的享受。放弃一个目标来实现另一个目标，这样做是切实可行的，因为你要把健康放在第一位。为了长远打算，你一定不想变成这样：过度劳累、变得紧张不安、患上心脏病或出现精神问题，活不到梦想成真的那一天。在我们生命的某个时刻，适当的推迟是必要的。

5、犯两个愚蠢的错误胜过不犯错误

有人坚持不懈地一步到位，这让他们声名显赫。他们一丝不苟地执行分配给他们的任务。他们精于计算和分析，走一步看十步。如果你是这类人，那么犯一个愚蠢的错误是不可能的。当你真的犯错误的时候，你身边的人不会感到失望。相反他们会对你留下深刻印象，他们只会觉得就算像你这样深思熟虑，还是会有意想不到的结果。这类人的缺点是不太会率性而为，这使得他们的创新性大打折扣。

如果你不是这样的人，也不要过于担心。是的，有些人天生如此，我们称之为完美主义者。他们采取行动之前必须研究透了各项选择，对预期结果确信无疑。你和我没那么幸运，咱们天生就没有这种基因。但是生活给了我们机会，使得我们可以将自己塑造成这样的人，让我们可以被人奉若神明，让人们对我们毕恭毕敬。

我并不是鼓吹完美主义，而是想告诉你，可以从今天开始养成一个习惯，让自己能够可靠地完成艰巨的任务。这可是我的经验之谈。如何避免犯愚蠢的错误，然后吸取经验教训，像真正睿智的人那样犯聪明的错误。

当一项任务困难重重难以执行，不要浪费太多的时间去反复分析，不要因为你似乎无法想出计划来占据先机而感到沮丧。在找不到任何合理可行的情况下所做的事情就是犯聪明的错误。是的，聊胜于无。既然没有常规思路，那就另辟蹊径。做些不可思议的事，这就是在犯聪明的错误。

当我给自己下达任务写这本书，我无法拼凑出目录，无法帮自己实现写一万字的目标。我认真琢磨了几天。第一周我想出了目录，我连自己都觉得无聊，读不下去。所以我决定熟读知名网站上发布文章，例如美国福布斯全球亿万富豪榜官网、美国赫芬顿邮报新闻博客网、美国企业家杂志官网、英国泰晤士报官网等。我有所启发但仍然不能进行原创，甚至连东拼西凑都做不到。在我关掉电脑之前，我决定有什么写什么。我从阅读中挑选出来大段文字，将其归纳总结成切实可行的日常小习惯。我写了三千字左右，然后将之舍弃，几周之后又重新开始。

我们大多数人都不是生来就具有精明机警的灵性，我们不能强行把这股灵性注入我们的头脑和心智中。然而我们可以循序渐进，如婴儿学步般前行，从而成为优秀的决策者。我们经常在同样的工作范畴内完成相关或相似的任务，随着时间的推移，我们最终将运筹帷幄，未雨绸缪，防患未然。

智者千虑，必有一失；愚者千虑，必有一得。学习犯聪明的错误这种艺术，让自己与众不同。

提高情商的晨间习惯

快速理解何为情商有助于让我们明白为何养成培养提高情商的习惯在日常生活中至关重要。

丹尼尔·戈尔曼是心理学家，同时是《情商》一书的作者，他定义情商为认知能力，懂得管理自己的情绪，以及如何影响他人情绪。关于情商众说纷纭。我得说情商比老套的智商更受关注，顾名思义，智商是指人类最高等级智慧。我们的父母送我们进名校，让我们从六岁开始绞尽脑汁地参加艰难的测试，唯一的目的是为了使我们成为下一个莱特兄弟或阿尔伯特·爱因斯坦。而当下很多学校和机构都在庆幸培养出高情商的学生或员工。

人们发现管理情绪的能力和智商有直接关系。据说聪明人有高情商，他们无须承受太大压力就能做出重要发现或发明，并且不会因这些成就而兴奋不已和忘乎所以。在很多情形下他们都懂得如何管理自己的情绪。他们只在必要时才争论，开口只说有用的话。当气氛紧张时抛出一个笑话，他们的幽默感与普通的有趣迥然不同。人们对他们肃然起敬，因为他们似乎精通对周围的人察言观色，知道何时该一本正经地讲经典笑话，何时不应该这样做。对于那些旨在缓和气氛的笑话，人们没必要大笑出声，但是他们确实对此有所反应。这样一来，人们谈话的语气和四周的氛围就会呈现出一种新的向好态势。

我们看看每天早上具体做什么可以稳固情商，我想鼓励大家阅读丹尼尔·戈尔曼的著作《情商》。在这部著作中，他列举很多例子，说明成为有情商的人的重要性和可行性。等你时间宽裕的时候，请务必阅读他的另一部著作《情商实务》。这两部著作都包含很多有用的信息，读完令人耳目一新。因为日常生活经常使我们面临某种程度的压力，所以谈论情商的呼声越来越大，谈论的时机再恰当不过。

唐娜·M·托马斯是《生活教练》一书的作者，她用优雅而有力的语言说，勇气帮助我们建立同情心，而持续的情商实践使我们产生同理心，她声称这两者都是我们自我治愈的根源。

1、自我意识

黎明拂晓，与妻儿或室友进行初次互动，让自己苏醒过来，充分感知周围的环境。

如果你需要使用洗手间而里面有人，请不要仅仅因为前一天你无中生有和他们吵了一架，就突然大声责骂并说一些尖酸刻薄的话。前一天的吵架和这次事件没有关系。你起床晚了一点，在你室友使用洗手间时你恰好迫切需要使用洗手间，你需要意识到这不是任何人的错。

不管这是不是每天都发生的事，你都要学会让自己适应当前的情况。过往的事可以教会你经验，并且由此进行预测，然而它并不是当下。

如果与你正常使用洗手间的时间相比，你的室友习惯在洗手间里待更长时间，那么和你的室友好好谈谈，你们双方可以达成共识。要么你早起使用洗手间，要么在你确有必要时你的室友（他/她）可以让步。

有时候你不需要把那些琐碎的烦恼埋藏在心里，因为你可以把它们摊开摆到桌面上谈。像这些可笑的烦恼反反复复很容易演变成轻微的敌对情绪，长此以往无缘无故就酝酿成大问题。在当天的剩余时间你会抱怨室友如何令人难以忍受。这会影响你的工作及其产出，长远来看还会影响你的健康。

在第一次遇到一个问题时，要提醒自己，你是在允许自己处理手边的这个问题，而不是与过去看起来类似的问题产生不必要的联想。看看眼前的问题，处理好它，不要大惊小怪。所以如果你急需使用洗手间，那么请你用平实尊重的口吻让你的室友暂停使用洗手间，让你先用一两分钟。这时你不仅感受到自己控制了情绪，而且你的友善会得到回馈。

2、评估并警惕你的情绪反应

有时候你会整天心烦意乱、情绪不佳。当这种情况出现时，不要对问题置之不理，假装问题不存在。我注意到，有的人一整天的时间，身体的每个毛孔里都散发出苦涩的气息，但是他们同时却试图用明显的假笑来掩盖。或者有人选择拿下属或家里的孩子撒气，对每种情况都产生过激反应。你反应过度仅仅是因为你以为通过发泄怒火或不满会奇迹般地让你一天的心烦意乱烟消云散。即使这样做无济于事你也要坚持下去。

实际上应该这样做，起床后抽出五分钟或更长时间，具体取决于你的情绪有多低落。审视你感到虚弱、忧郁或愤怒的原因，无论你感受到怎样的情绪。如果是因为你的美梦被烦人的闹钟打断，那么请评估一下你的情绪反应看看是否合适。

如果不是这个原因，那么继续给自己找理由，不要小题大做。如果是你的狗太吵，让你晚上大部分时间都睡不着，那么请抽出时间带你的狗去兽医那里检查一下，也许是你的狗生病了。如果是你邻居家的狗，那么请你和你的邻居谈谈，弄清楚为什么夜深了狗还叫得那么大声。

每个问题都有解决方案，这是我的基本理念。如果找不到解决方案，要么你没有深入挖掘，要么从一开始就不存在问题。一旦你以这种方式来构建你的思维，在特定情形下你就可以对情绪反应采取措施。并且通过这样做，你可以保护你的情商免受毒素和其他破坏性因素侵蚀。

以这种基调开始，决定当天以及每天你能运用多少情商。情商在这样的情形下成了一种习惯，而非无意识的一系列行为。稍后我们将看到情商的健康利益，将此融入你的生活让你如何能防范并弥补你的不足。

增强思考能力的晨间习惯

人各有异。有些人中午最低落，有些人则是晚上。然而，凸显的问题是你如何为你的智力开启新的一天。一夜好眠之后，有人认为身体发生的生理变化包括产生新的皮肤细胞、大脑也经历了新陈代谢。这也许可以解释为什么你可以连续十一天不进食，但不可以连续三天不睡觉。

如果脑中的废弃物没有过滤出来，那么就会导致异常状况，要么会影响脑组织的间隙，要么影响脑组织本身。与其他器官不同的是，脑细胞需要更长时间才能修复。因此，睡眠对心思敏锐度或任何与智力有关的情绪处理过程至关重要。

想要一天伊始时智力状况良好，你可以从今天起培养两三个习惯。在介绍这些习惯之前，我们先来讲讲此处所谓的智力是什么意思。

记得上次与人交谈，有人似乎很快就能将历史事件联系起来，轻松自如地旁征博引。这场对话因为有了此人的存在而妙趣横生，因为你实际上是在上历史课，而且相比你高中时的历史课，这次你不用再疲于应对课前阅读了。你们的谈话激烈而有意义，尽管你也不完全接受这位历史专家的所有观点，但至少你能记住那么多印象深刻。

这就是智力，记住所学的知识并根据需要适当地运用知识的能力。有人称之为“行走的教科书”，但知道何时打开进行阅读。信息带来力量。这不仅仅是坦诚的谈话或意识形态的交流。当你见多识广时，你会了解自己的权利，而当你的权利被侵犯时，你知道该如何去捍卫它。当你被怠慢或者轻视时你懂得何去何从。

1、补脑补心

每天早上要重视吃早餐。咖啡只是早餐的一部分，而不是全部。刺激大脑让大脑运转和给大脑提供食物让它能够运作还是有区别的。咖啡当然可以让你感到清醒，给你提神，它会增强你的神经联系让你兴奋。丰盛的早餐为你提供能量。

我有个女性朋友在她的咖啡里放三大勺糖，称之为早餐。咖啡能让她撑到中午，然后吃点沙拉，再喝一杯咖啡。她的逻辑是糖提供足够的葡萄糖供给大脑。这些年她以咖啡为生，还活得非常好。不幸的是，她被诊断出患有消化性溃疡，发病非常严重，病情还会进一步恶化。她营养不良的状态使她更容易感染其他疾病，而咖啡加大了这种风险。她瘦了很多，看起来真的很憔悴。她甚至患上了胆结石，需要进行手术。

用餐的最佳时间是早上。有些人认为一天只吃一餐就足够了，那这一餐应该是早餐或午餐。你需要能量来推动你度过一天。一顿好的早餐应该包括水果、蔬菜、碳水化合物和一点蛋白质。每种能量都在大脑中有特定的功能。蛋白质有助于构建神经细胞和其他体内细胞再生所必需的细胞成分。它对酶和激素的形成也很重要。多巴胺之类的神经递质来源于饮食中蛋白质的分解。

蔬菜含有维生素，水果也一样。维生素不仅预防疾病，还能让你看得更清楚，例如胡萝卜含有丰富的维生素A。蔬菜富含纤维素，帮助你软化肠道，让肠道畅快地蠕动，排除毒素，让你的身体感觉更轻盈。准备早餐时，你可以把所有这些营养物质放进你的搅拌壶里，制作成健康的混合饮料。

通常早上脾气急躁的人常患有急性低血糖症。通过补充葡萄糖，这里我们不仅指糖，还包括补充大脑需要良好运转的所有营养物质。他们可能会出现短时记忆困难、无法集中注意力、注意力持续时间缩短和其他认知损伤。他们很难记住东西放在哪里，所以无法执行日常任务，由此产生的挫败感导致烦躁易怒。吃过包含所有基本营养素的正经早餐后，就不太可能遇到这样的问题了。

2、看新闻

信息带来力量。不管你是在熨衣服，还是在为丰盛的早餐布置桌子，在做准备工作时把电视开着，让你自己获取一些信息。你并不需要专门坐下来看完每一则早间新闻，只看和你职业或生活相关的事就行。

凯文·奥利里¹又被称为奇迹大师，他每天早上花一个小时一边看商业电视频道一边锻炼身体，他总说保持身材很重要。

我还认识一位医学院的朋友，她是这类特定早起习惯的粉丝。她打开电视，在电视机前穿衣服。她一个人住一间屋子，所以卧室、起居室、更衣室都在一块儿了。她特别见识广。在我看来，她的职业无比劳神费时和消耗体力，她却有相当充裕的心理空间和容量来容纳大量信息。她还兼职做老师，她说这就是促使她开始养成这种习惯的原因。这种方法可以让她的课堂生动有趣。对她而言，及时了解最新信息不是可选项而是必选项，而且这个方法真的有用。我听说她做得很棒，学生们都特别喜欢上她的课。

当我试图弄清楚为什么是看新闻而不是阅读新闻时，她毫不犹豫地指出了显而易见的原因。她解释说时间太有限了，尤其对她来说。她可以提前一两个小时起床，在午夜后睡觉，然而时间还是不够用。正因为如此，同时执行多项任务起到了关键作用。她说她尽量同时最多只做两件事。所以她刷牙的时候听广播，下班回家换家居服或者热晚餐的时候可以同时和家人朋友聊天。

她出国留过学，曾经过着很有规律的生活。我对她如何管理时间留下了深刻印象。可是不好的地方是她没有分配任何时间来进行社交活动，但不管怎样，她似乎处理事情游刃有余。

¹ 译者注：Kevin O'Leary凯文·奥利里是加拿大著名企业家、投资人、记者、作家、财经评论人和电视工作者。

3、读新闻或者报纸

在我青少年时期，我每天早上乘坐地铁上学。我经常看到年轻人翻阅大卷报纸，我当时还小，不明白为什么有人早上醒来后乘坐地铁时不在车上补充睡眠，反而劳神费力地阅读没用的新闻。

那时我不知道读报只有好处没有坏处。当我念大学时，我开始了解阅读新闻的重要性了。人们讨论时从报纸中旁征博引，赢得辩论，显得额外博学，而且他们有理有据。

我决定试一下。每天早上我都会在去大学的路上读报。上学路上交通不拥挤时大约用时30分钟，早上交通很繁忙时大约用时一个半小时。一周之后效果显著。我能感觉到我的大脑信息中心里充满各种想法。我有点不知所措，周围的人都注意到了。见多识广的力量充斥我内心。

这感觉太棒了，我感到自尊心大增。事实上我可以从那些我曾以为高高在上的人的判断中挑出毛病，也可以在某个概念中指出其含糊之处。这对我来说就是改变命运的习惯。随着时间的推移，我学会了缓和这种兴奋感。

变成百事通会给予你各种形式的力量。它能够给你以更高品位表达自己的力量，更得体地捍卫自己观点的力量，赢得尊重而不显得专横跋扈，而最重要的是，让你明了自己在社会中的地位，如何更大化地发挥作用。你可能会认为这是堂吉诃德式的狂想，然而恰恰相反，它非常实用。我学会了揭开层层事实去探究身边和自身的细节，这进一步促使我去创造一种乐于付出的生活。

我召集了一些高中辍学者组成一个小组，让这些对未来绝望的人在这里寻找人生目标或者方向。虽然刚起步，但是这个小组让70个年轻人发生了改变，而这些改变，就从得到信息开始。

4、读一篇文章

我的脸书页面有很多资源。是的，它部分的作用是用来联络远方朋友，而大多数情况下，我日常用它来给自己充电。

我还订阅了一些网页，entrepreneur.com（创业邦网），forbes.com（福布斯网），guardian.com（卫报官网），businessinsider.com（商业内幕网），以及其他很多知识更新的站点，这些网站都以某种方式训练了我。

我还下载了“口袋”（Pocket）这款应用，用来收藏一些文章，以备有空时翻阅。平时早上一般不读，在空闲的周六早上我会把收藏在“口袋”里的文章通读一遍。所以整整一周，只要我看到有趣的、有教育意义的、信息量很丰富的，或者是和我生活息息相关的信息，我都会收藏在口袋中。这件事情我坚持了三年之久，那些文章都是人们自己的经验，或者是援引别人的经验。

我过去一直认为像理查德·布兰森这类人是别人家的孩子，他们生来就与众不同，必非常人，他们的成功我只能望洋兴叹。当我读这类文章时，我发现乔布斯（愿他的灵魂在上帝面前安息）大学辍学了，而爱因斯坦童年的时候有学习障碍。如果我活在他们的生活中，我发现他们也曾处于我曾经的生活状态。他们也曾有个起点。

当我更深地挖掘他们的习惯时，我发现大多有钱人都有固定的早起习惯。巴菲特百分之八十时间在阅读，早上他读华尔街日报的财经文章，金融时报等等。巴拉克·奥巴马，除了身为总统，更是个充满魅力的人。当我读他的作品《无畏的希望》时，我特别震撼。从他的早起习惯中，我发现他早晨读一些博客文章，还有华盛顿报，亚特兰大报，纽约时报等。社会化新闻聚合平台BuzzFeed的创始人说，除了推特和脸书，他也是忠诚的纽约时报的订阅用户，每天上班途中必看。

阅读文章教会我坚持不懈，果敢，充满激情，教会我找到自己生命的目标。阅读教给我成功，而成功有几百万种定义的方式。阅读告诉我失败的价值。这些我所收藏的文章引导去读书，读那些让我的自我意识清楚，畅通无阻的书。在读完摘要和书评后我开始买些非小说类的书籍。

有了这个习惯后，我买的第一本书，就是史蒂芬·柯维的《高效能人士的七个习惯》，看完这本书，看了他的《第八个习惯》，然后我转而关注丹尼尔·戈尔曼，并且读了他的大部分书。

阅读还会给你带来极大的滋养，给予你自由，你可以了解到别人的观点，而不必去打断对方。在阅读时，即使你非常不赞同，你仍然在耐心地倾听作者的论证。我曾读过一篇文章，来说为什么我们不当随意评判。从第一句开始，我就对文章的观点有争议。但是我坚持带着问题读下去，边读边试图理解作者观点的由来。

读完后我并未改变自己的观点，我从来不相信人们可以停止评判自己，或他人他事。我们的内在就是喜欢评判的，评判我们自己，评判我们的地位，我们的财富，并且，不好意思，还有评判其他人。这完全是与生俱来的。当我们心里悄悄地形成了某个论断时，我们可以否定它，抑或是接受它。并不全是坏事。

事实上，可以一日三省但不要过度。我从文中读到我们可以努力做到不评判别人，但是我们永远无法停止评判。重点在于，文章总带有对别人的观点或评价。人们玩弄文字，硬要说观点不是评价，但我问你我今天穿的鞋怎么样时，你会看看鞋子，表达一下自己的

看法，而这就是观点。

但是，当我问你我的文章或者这本电子书如何时，你经历了同样的思考过程，然后给我一个个人的看法，我们把这叫作评判。你也许把这两种情况分开看，但我觉得没什么区别。

多读同你观点相左的文章，少读和自己观点一致的文章。重读已知的观点也许会增强你对此观点的信念，但却不会与外界发生碰撞。而思想的碰撞极有价值。它让你形成自己的观点，并去了解你的观点的受众，以及你的受众面有多广。它可以让你重拾自己的旧观点，并以新的视角重新检视。

读书看报可以丰富你自己的精神世界，让你反省觉察自己的不足，用和谐的方式来克服曾经的困难。让阅读成为习惯吧，不必每日如此，早上留出时间，拿别人的故事或者经验来丰富自己的阅历。

成功人士的常见晨间习惯

别跟大多数人一样被标题给吓到了。一说到成功，有的人就条件反射地把“我们”和“他们”对立起来了。当有人告诉他们说有一个习惯可以使他们成为下一个比尔·盖茨或者沃伦·巴菲特，他们就耸耸肩，沉溺在自己那充满恐惧的海洋中了。并不是说做那些成功人士所做的事情让人害怕，我们只是害怕成为我们所向往成为的人。

我们害怕成功甚于害怕失败。我们经常给我们奔向成功的事业抹上一丝忧郁的色彩，甚至充斥着对于失败的恐惧，这种情况太普遍了，我们的局限并不是来自于外部的障碍，而是来自于内心的“如果.....会怎样”的声音，这声音不仅大，而且我们每迈出一小步，这声音都在不断回响。

如果我们小心翼翼地挖掘一下成功人士的人生旅程，我们会意识到他们当中的大多数在到达他们的地位的过程中，都经历过同样的阶段：恐惧、理解、害怕、痛苦、折磨、羞辱、沮丧以及失败。他们承受着这一切，而每一个人都有着自己解决这些不幸之事的方法。

生命当中的失败无可避免。失败是一种资源，是一种生命必需的养分。不考虑每个人所拥有的特质，也就是说，从完美主义的角度来看，如果你没有经历过那么些失败，那么你不算是经历过生命本身。错误的范围很广，从忘记带咖啡保温杯，到买了你根本就不会用的东西等等。从这些小错误，到像婚姻这么重大的问题，比如重婚什么的。每次失败都能教会你一些东西。

大多数成功的人都有一个共同之处。他们善于从失败中学习。很多人都会失败之后，苦恼之后，接着该干什么干什么；成功的人则会深度剖析自己那些曾经失败的尝试。他们努力去发现，究竟是什么使得他们曾经充满希望的梦想走向破灭。他们把这种事情当作一种战略来执行，就好像这是另外一个要达成的目标一样，而实际上也确实如此。

因为当他们真的找到失败的原因时，他们就可以重新开始，而他们会充分意识到如何在下一次尝试的时候预防失败。他们绝对不会去做的一件事情就是，回避失败，或者是把失败当成瘟疫一样避之唯恐不及。

我曾经见过一个充满抱负的法律顾问，我们很快成了好友，分享了一些彼此的故事。我了解到，他曾经认为一个女孩子是他注定的另一半，但是后来被这个女孩子伤透了心。他如此笃信他们就是为彼此而生的。直到有一天，那个女孩子很直接地、冷漠而简单地告诉他，她爱上了别人，而且她从来没有憧憬过和他在一起的将来。他的心碎了，在用了几周的时间来恢复这次失恋带来的打击后，他的内心催促着他去找那个女孩出来，因为他仍然有些事情想不明白。对他来说，被拒绝和梦想泡沫破灭是一次巨大的失败，他发誓要从这里面尽可能多地去学习经验，甚至要超过这次失败所带给他的痛苦。

当他讲述发现为什么自己不能从“路人”成为“梦中情人”的心路历程的时候，我意识到失败出现在我们生命中的不同领域，但是都有一个相同之处，那就是每一次失败都有其值得学习的东西。伤痛无可避免，而苦难更像是一种选择，但是从你的错误或者是失败中学习，则是应当做出的最终极的选择，而这些成功人士正是常常这样做。

你不必去模仿成功人士每一个践行的习惯。你会认识到，他们的实践领域是不同的，即使他们的目标相似，做事方法也不尽相同。有的人会鼓励你去做一件早晨应当做的事

情，而其他人的建议可能正好相反。其实，这完全取决于你自己，你自己来看什么方法有效或者无效，然后做出选择。或者是研究他们的方法，把两个建议结合起来，去产生一个新的建议。比如，如果你无法对早上锻炼产生共鸣，而晚上你又没有时间，那么，想办法把这两个方法混合起来以达成自己的健身或者减肥目标，同时也不过多占用你有限的时间。

我们来看几位成功人士的早起习惯：

-本杰明·富兰克林，美国国父，他早上的时间表非常之忙碌。他的个人简介令人敬畏，他是一位多产的作者、灵巧的发明家、受人尊敬的政治家，通过在生活中遵从时间表，他还扮演了其他很多重要的角色。他的早晨定义了他的一天会是怎样度过的。他早上4点起床吃早餐，洗漱完毕，认真思索当天要完成的任务。他的所有计划都是早上做出来的。

-史蒂夫·乔布斯，苹果公司的前任首席执行官，他以他的激情、坚韧不拔和管理技巧而闻名。他发愤图强，从来不回避对自己能力范围的拓展。他早上会对自己的生活和工作进行评估和再评估。在一次在斯坦福的演讲中，他说到他每天早上都做的一件事，坚持了三十二年，这件事情使得他得以成功。这件事情就是，看着镜子问自己，如果这一天是自己生命中的最后一天，他会不会愿意去做自己今天将要做的事情。如果他的答案是否定的，那是常有的事，那这个计划就需要改变、修正。

-米歇尔·盖斯，星巴克的董事长，她是一位晨跑者。她早上4点起床去跑步。她主张晨跑使她愉快，并且能够使她的生意欣欣向荣。

-约翰·保尔·德约里尔，佩特伦龙舌兰酒业的联合创始人，他是一个非常自律的人，他的晨间习惯可以称得上是坚如磐石。无论在哪里，他从来不会改变自己的早起习惯，无论是在探访朋友还是在别的国家出差。他早上醒来的时候会躺在床上反省五分钟。他说，在那五分钟里，他会努力去为自己的成就而存在和感恩。

-凯文·奥利里，鲨鱼坦克（Shark Tank，又称创智赢家，是美国ABC电视台的一系列发明真人秀节目）节目的投资人，他一醒来就会立刻去找他的电子设备看看亚洲和欧洲市场的情况。他说，好的投资者可没法想睡多久就睡多久，因为他们有海外业务。

-卡拉·戈尔丁，加味瓶装水公司HintWater的首席执行官，她必须在处理任何事情之前先看邮件，那样她就能够知道自己一天的工作日程。她早上5点30分起床，声称这个习惯帮助她变得自律。

-史蒂芬·柯维，《高效能人士的七个习惯》的作者，他在一次电台访谈中提到自己早起的习惯。他重申了由《勇敢的心》的编剧所提出的“小成就”的理论。史蒂芬早上5点30分起床去健身房锻炼或者跑步。这样做的关键在于离开房间。他继续解释说，这样做的心理效用远大于生理上的效用。因为他白天可能会遇到一些阻力，所以他这样开始自己的一天，就是做一些他并不是真的喜欢做但是他知道做了之后自己感觉会好很多的事情。这样使得他为当天早些时候所面对的更大的挑战做好了准备。这些就是他所说的“小成就”。

-博恩·崔西，《自律》一书的作者，他对如何成功地利用早晨的时间给出了建议。他把早晨的时间称之为黄金时间。该书的开篇就是提醒我们想法的力量。是我们的想法决定了我们是什么样的人。而晨间时段的想法是一天中最为重要最应该重视的。你起床时候大脑里冒出来的想法决定了你将如何度过这一天。花半个小时独自思考你的目标，这是一种开启清晨的积极方式。他极力提倡让大脑充满积极的想法并想象成功。

建立和强化家庭关系的晨间习惯

在我们习以为常的事物当中，家庭是值得大量付出的其中之一。我们都把我们的妻儿、父母以及其他重要的亲戚看作理所当然。我们隐忍着自己的情感，因为我们觉得表达感情这件事情太大或者太难以启齿。然而，当生活艰难时，我们希望家人随时在那里支持和照顾我们，做任何必要的事情。我们这种处理家庭事务的方式令人寒心。而更令人难过的是，我们没能认识到这种类型的关系对我们日常生活的影响。你不去进行一些活动，让你处于爱的给予者的地位，或者是让你成为你妻子幸福生活的创造者，就是在你和孩子之间制造隔阂。

关于家庭第一的这件事情，怎么强调都不过分。与家人的亲密关系是独一无二的，你无法与你的朋友、熟人或者治疗师之间建立这种关系。家人能够确保给你的人生以信任和支持，他们是真心在付出的。

朋友可以是自己选的，而家人则不是。你可以抱怨丈夫不体贴，孩子吵闹，妻子不支持你，母亲脾气糟糕，兄弟嫉妒心强之类，但他们就是你的家人。当你遭遇困窘时，他们是最好的依靠。他们会把分歧搁置一边，前来帮助你脱离困境，家人就是会这样。

当你离开你的住所或者家之前，试着将这些简单的习惯运用起来，巩固你和家人之间的联系。你的典型的一天里，会把大约四分之三的时间都花在家庭之外，那么要确保早晨，每个早晨，你能有和家人融洽相处的时间。

假如说你或者家人出了什么事情，老天爷保佑这不要发生，你知道这样的悲剧无法避免，至少你会略微感到宽慰。你会悲伤，但是你完全了解这是超出控制的事情。向家人表达他们的对你有多么重要，当这件事情成为习惯之后，那么假使他们突然离开你，你就不会那么内疚。

我们忙碌的生活用技术代替了情感。两个生活在同一栋房子里的人，彼此之间不说话，而是发消息。我们通过电子信息来表达爱意，这和看着彼此，直接说出可不一样。

我知道人们会争论说发消息跟面对面交谈没有什么区别。但是我认为发消息和面对面的言语沟通之间差别大着呢。下面建议的三件事情，不必一次做完，也不必每天全做，选一样你今天可以做的事情，逐渐地去建立你和家人之间的羁绊，然后再慢慢加入另一件。和家人之间的事情更像是一个自然的习惯，而不是一项任务。而最好的完成方式，就是使它变得有趣。

1、一起起床

你们可以把闹钟都设定在同一个时间，不管你家里有多少个房间，闹钟的声音大家可以事先商量好。而且，单单是设定闹钟这件事情就给了你们时间建立亲密关系。你们可以在此过程中讨论彼此的不同和喜好。或者你可以买那种闹钟床，就是到了起床时间就把你给翻起来的床。可以采取任何方法，只要一到起床时间，你们全家人能够同时做出反应就够了。对于熟睡的人，你可以敲他们的门，或者每天委派这项任务给不同的人来唤醒大家。这种委派的方式也促进了家庭成员之间的互动。

我并不是来自于一个大家族，但是我们曾经轮流叫我哥哥起床。他很快就学会了分辨我和我弟弟在走向他房间时的脚步声的不同之处。在我们到达他的房间之前他就会喊我们的名字，说“他已经起床了”，而实际上他并没有完全起床。所以我们玩这个游戏玩了好几年，现在我们坐在一起还会去带着感恩和微笑去追忆这段时光。

这简单的活动产生了巨大的影响。是的，你每天的日程会变化，但是你一天的开端不应有所不同。即使有人上夜班，一起起床也应当是无可例外的规则。是时候观察一下你的家庭成员有多少能够活着醒来看到新的一天了。你也不必太过严肃，只是简单地做一个总结，然后对彼此致以温暖的问候，然后每个人都可以去做自己的事情了。如果有人想睡回笼觉，或者是去完成他们的任务，他们可以继续。这个习惯能够树立使你们聚在一起的家庭价值观。

2、一起吃早餐

一般没什么人会最喜欢早晨，所以当你坚持家人在早上要一起做多过一件事情的时候，大家可能会觉得你要求太高了。你可能确实是要求太高了。所以如果你正在家里发起一个“一起起床”的活动，那么就给你的家人一段时间来适应之后，再发起“一起吃早餐”的活动，或者在这两个“一起”活动之间安排一小段过渡时间。

这样你可以找两个人准备早餐。如果有必要的话，写一个轮值表。大家轮流完成，那样每一位家庭成员都可以和另外某一位一同度过一段高质量的时光。比如说，你家里有四位家庭成员：妈妈、爸爸、儿子和女儿。让妈妈和儿子一起准备早餐，之后是爸爸和女儿，其后是妈妈和女儿，然后是爸爸和儿子，最后是哥哥和妹妹。

食物的质量很重要，但是永远也比不上你和家人一起的时光有价值。你可以在很多咖啡馆、餐馆吃到美味的食物，但是在那里你无法得到和家人一起共度的时光。通过轮值，你可以让每一位家庭成员彼此互动，你是在推动一个学习的过程。你会意识到，在这样有着确定的家庭价值观的家庭里成长的兄弟姐妹更容易成为最好的朋友。

他们会彼此分享秘密，彼此保护。你所给予他们的扮演父母的时间，比如说准备早餐，或者做菜，或者是早餐前的餐桌准备，这些事情给了他们机会去了解他们自己，更自由、更公开、更愿意表达自己。

拌嘴很正常，总有可能发生的。而当发生争吵时，如果家人经常亲密交流，问题就会更快解决。家人可以更好地沟通彼此的差异，或者是有沟通彼此差异、增进交流的学习基础。

创意可以互相结合，尤其是互相冲突的创意，这能够让智慧迸发。重点在于充分利用你所拥有的那么一点点时间。

3、打扮孩子

如果你是一个新晋爸爸或者新晋妈妈，照顾新生儿的兴奋感大概还在头两个月之后或有的甚至头一个月之后就开始逐渐消失。如果你有一份劳神费力的工作，情况更糟糕，因为在工作和照顾小宝宝两件事情之间周旋实在是一件头痛的事情。

保姆能够帮上大忙，我也请了保姆，确实很感激她们。有一种说法说，不要让你的孩子跟保姆的关系比跟你的关系更密切。不幸的是父亲们很少在早上看见他们的宝贝。他们成了孩子生命中经常缺席的那位家庭成员。父亲总是早出晚归，而多年来我一直觉得其原因是一个蹩脚的解释。父亲们要养家糊口，因此他们的首要任务就是要确保他们能“养家糊口”，其他的都不是非常重要了。大错特错。其他的事情也同样重要。一个从小缺失父爱的孩子，长大成人之后仍然会表现出那种缺失。他们会在自己的两性关系、担当和决断方面都出现问题。

在养育孩子的过程中，父母都应当出现。为自己的小宝宝腾出时间吧，你可能觉得给不给你3岁的孩子打扮，或者是你给不给你1岁的宝宝换尿片这些事情不重要，但是事实上，它们很重要，非常重要。

人们内心深处会有一条纽带，它只可意会不可言传，会深深埋藏在记忆里。这就是为什么新生儿能够很容易地认出谁是他们的母亲，并且了解他们可以从母亲那里得到什么。所以当你早上准备离开的时候，花上15分钟来逗趣地给孩子穿一下衣服。并且在做这件事情的时候跟他们说话，告诉他们你要去哪里，你什么时候回来。这不仅对你的孩子有好处，对你自己也是一样。你会感觉和孩子更亲密，更能够进入到他们的生活中。你了解他们，你关心他们，你在非常认真地履行你作为父母的责任。

随着一天天继续，当你在工作中感到压力时，你就会想起你和孩子一起度过的单纯美好的时光，这可以纾解压力。内心强大的人甚至有耐心的人会为自己建立和珍藏这样的美好时光。他们创建了一个银行，这个银行里存入了情感货币，之后他们可以用来应对任何手头正在处理的危机。这是一项有利可图的投资。所以，和你的孩子一起在某种程度上也是对你压力的一种纾解。

助你成功的晨间习惯

1、别按贪睡按钮

闹铃一响就起床，你需要养成这个习惯。想要成功，第一步就是在合适的时间起床。千里之行，始于不按贪睡按钮。如果你真的、真的很想抓住瞌睡虫，那么你最好从床上一跃而起，就当闹钟是一条咬人的虫子或在你腿上攀爬挠痒痒的千足虫。

2、别说再等五分钟

如果提前10分钟醒来，赶紧下床，像远离瘟疫一样远离你的床。别糊弄时间，几分钟过得很快。如果你在闹铃响之前提前二十分钟起床去洗手间，那么不要再回去睡觉了。不过如果提前了四十多分钟的话，还是继续睡觉吧。五分钟或二十分钟过得飞快，因为你往往需要花五分钟试图回到你起床之前的状态才能入睡。而正当这时，闹铃突然响起，你可不想被再次闹醒。

3、别想打电话请病假

上班族会深有感触。如果你有固定工作并享受就业保障政策，那么你可以随心所欲地打电话请病假。上班族虽然存在失业的风险，但不会像创业者或企业家那样危机重重。当你热爱工作胜过睡觉，那么你绝不会产生打电话请病假的念头，除非你的身体真的非常虚弱。成功人士热爱他们的事业以至于废寝忘食，所以打电话请病假的念头即使在他们脑中出现，也是一闪而过不值一提。

4、吃完早餐再出门

你可能觉得“我就不是那种吃早餐的人”？不存在的，你只是不想吃罢了。当你睡觉时，副交感神经系统还在持续运行——这套系统能降低你的呼吸频率并增加你的肠蠕动，这能过滤掉你的体内毒素，让身体其他组织再生新细胞，这样你才可以继续活着。当你早早起床时，你身体的动力泵开关被激活，这套系统叫作交感神经。这就是为什么你的皮质醇在早晨的时候很高。早餐为你的身体提供养分，维持一天所需的能量水平。如果不吃早餐，你就只能压榨身体仅存的能量，你很可能会把自己推向低血糖状态——你会变得脾气暴躁、视线模糊和虚弱无力，你会出现心跳加速、冒虚汗和其他身体不适症状。这是为了什么呢？因为你抽不出十分钟做早餐和吃早餐吗？

5、避免争论

这句话值得再三强调：一日之计在于晨，在开启新一天时定下一个好调子实在太重要了。有好的开始并不意味着接下来的时间也都能顺顺利利，但至少决定了你要如何应对。因此请尽可能减少争论。如果有人同你发生争执，请诚恳地让他们不妨推迟到下午或晚上再来挑你的刺。请远离爱逞口舌之争的人，除非你真的别无选择了。

6、从容不迫地出门

不按贪睡按钮来开启新的一天，其出发点就是可以避免没带上所需要的东西就匆匆忙忙出门，人们常常犯这种无奈的错误。利用闲暇时间做好准备会让你更有条理。让需要的东西触手可得，例如，不要忘了你放在桌子上的手机，或者是把昨天的报纸拿出来并把今天的报纸塞进你的小背包里。所以，早上打开你的背包，按照当天日程所需重新整理包内物品。如果你外出一整天，晚上才回来，那么一定要仔细确认并装好需要的东西。提前五分钟整理背包，带好你当天演示文稿要用的移动硬盘，好过早上出门后花半个小时或一个小时折返回来取。当你准备开始做报告时才发现并没有演示文稿可展示的时候，感到尴尬还不算什么，大多数聪明人都会把你的丢三落四解读为缺乏责任心。

7、早餐前要刷牙

口腔护理很重要。薄荷或草莓味的口香糖只会让你口腔里散发的气味更加难闻。如果你有口气，这可能是因为你有蛀牙，请加以治疗；要么你可能酗酒，要么你可能身患慢性病、系统性疾病。无论何种原因，你需要看牙医或全科医生。早餐前刷牙有助于防止牙齿损伤和蛀牙。请不要在早餐后立即刷牙。

8、冲个澡，擦干

无论你住在寒冷的西伯利亚还是炎热的埃及，一觉醒来你的身体都需要沾沾水。大多数情况下你只需要洗把脸，但如果可以的话请擦洗全身。淋浴非常有益健康。据报道，淋浴能够促进精子活力，提高男性生殖能力。淋浴使你的感官恢复活力，让你感觉更加干净清爽。如果你没有淋浴的条件，那么至少用湿毛巾擦一下你的腋窝、私密部位还有胸部下围。不过就算你这样做，也绝不要两三天都不洗澡，洗澡带来的健康益处可多了。

9、衣着得体

别穿着皱巴巴的衣服出门。如果你正在通向成功的路上，那么请穿得像个成功人士，就当你做好了成功的准备或者已经达到了成功的终点，迎接成功的到来。你不必在早上熨衣服，你可以在晚上做这件事。如果你看起来整洁大方，人们才更有可能把你当回事儿。把头发梳理整齐，把鼻孔和耳朵清理干净，确保没有耳垢露出。修剪指甲或清除指甲缝里的污垢。把你的鞋子刷干净并确保你穿的袜子是成对的。如果你戴眼镜，请在出门前把眼镜擦拭干净。所有这些细节都决定着你的未来。

10、照照镜子

无论男女，都需要看起来仪容整洁、大方得体。镜子可以帮助你，它并不是女性的专属物品。照一照镜子，可以正衣冠，检查一下衣领是否熨帖、领带是否系得到位、衬衫塞得是否得体、裤子上是否有污渍。照一照镜子，看看脸上有没有污点或令人尴尬的东西。镜子很重要，请在出门前看一看镜子里的自己。我知道有人和镜子里的自己聊天，把镜子里的自己当成是另外一个人，那也不错。你可以批评镜子里的自己、你可以鼓励镜子里的自己、你可以让镜子里的自己振作起来……总之让你精神焕发就好。

11、使用古龙水或香水

再次强调，无论是在俄罗斯寒冷刺骨的冬天，还是在也门潮湿炎热的夏天，你的身体都会出汗。便宜的止汗走珠或喷雾就不错，反正没啥坏处。散发淡淡的体香不仅让你性感迷人，还让别人愿意亲近你。你可不想走动时散发出难闻的体臭，你也不想看到当你抬手给别人递东西的时候，周围的每个人都捂住鼻子以免闻到你的体臭。如果你有体臭，人们会开始回避你。同样需要注意的是不要涂抹气味浓烈的香水，气味适度淡雅就好。香水的气味太浓烈可能引发别人的哮喘，香水的气味太寡淡可能盖不住你身上的汗味。

12、跟同住的人打招呼

无论是大学的室友或是同住的家人，在你出门之前和他们打招呼，向他们道一声早安。打招呼不仅显得你彬彬有礼，还能潜移默化地影响你的一天，具有深远的意义。打招呼时你可以问室友昨晚睡得好吗，如果室友觉得有点不舒服，如果你有时间，或许你可以伸出援助之手。早晨的问候非常重要，我多次强调过这一点。夜晚看似短暂，实则充满了神秘感。这就是为什么对同住的人来说，早晨的问候影响重大。夜晚的噩梦使我们感到害怕，有时我们只是想要通过在早晨问候彼此来摆脱噩梦可能成真的感觉。或者，某些疾病像糖尿病、消化性溃疡等都有夜间发作的倾向。问候邻居、门卫和身边的人，这对你有好处。

结语

我们首先要达成共识，就是，外在环境或个人意志造就了晨型人，这样一想，要让自己也成为晨型人似乎就没那么难了。

在被要求或被鼓励养成早起习惯时，人们给出的无数回应可以反映出大家最初的想法。我们探讨了为什么早上醒来如此困难的一些常见理由。先解决第一个问题，成为一个早起的人，最起码要做到完全清醒。定型的晨型人和想要成为晨型人是完全不同的概念。全身心投入晨间事务的关键在于头脑完全清醒，并确保不要或不想再睡，这些实用的建议具有普适性。

我们接着谈谈一日之计在于晨及其含义。我们常常忽略给我们生活增添价值的许多琐碎事物。这些事物并非微不足道，只不过我们习以为常，不予关注，不觉得有感恩的必要。再次强调千万不要等到失去才追悔莫及。

不管你晚上睡得好不好，早上起床的时候，你都有选择的权利。你可以选择让早晨成为今天的起点和美好的开始，或者你可以选择让早晨延续昨晚的噩梦和昨天的顽疾。当然有时我们别无选择，比如身患慢性疾病或身处绝境渴望得到救助却求助无门。但对我们大多数人来说，还是可以自由选择如何开始新的一天。一旦你决定过好这一天，你就会把活力注入其中。我们看看养成哪些习惯可以给你注入生命力和活力。

“有些人是在生活，而有些人只是活着罢了”，这句话饱含哲理，我非常认同。当初正是我生命中的一个重要时期，这句话引起了我的共鸣。我时不时就会想想，自己是否属于“生活”的那一类人。

按照这个说法，“生活”其实是一件稀罕事，大多数人都只能称得上“活着”。所以我为了确保自己每天都是在生活，而开始培养晨间习惯。

要做到这一点，我不得不构思一些活动来帮我大致评估我是主动活着还是被动存在。不得不说，我确实有点沉迷其中。因为，我发现自己不断地重新审视自己的生命力，确保自己是主动活着。早上我会花很多时间，并不仅仅是进行那些可以让我恢复活力的仪式，而且还会估算当天我需要多少生命力。

有条不紊而且预估当天要做什么也很重要。事情往往呈现出不同的发展态势，但事先制定计划可以帮助你了解自己偏离预期的程度，以及如何进行补正。养成这些习惯会帮助你以同样的思维方式来处理各种突发情况，及时解决问题，而不是怨天尤人。

关于有条理，让自己与周遭环境联系起来就是个好例子。如果你花时间去了解周围的环境，就会找到相关线索，决定先做哪些任务和后做哪些任务，比如说这些任务会与当天的天气有关。同样如果感觉有点不舒服，你可以有条理地安排工作，避免过度劳累，不让免疫系统超负荷运行导致小病酿成大病。

专注于重要的事情会让你处于领先地位。有些人条理清晰，他们的初衷很好，可是前进的道路上他们会迷失方向。保持专注会给你指明前进的方向，让你不偏离轨道，让你的行动与目标一致。你可以设置内在和外在提醒，促使自己回到原本应当完成的目标上，养成这些晨间习惯能帮助你有效利用当天的剩余时间。

承受力（capacity）和能力（capability）不同，我的区分方式就是对某件事情的投入

多寡。你想做的事情何其多，那就要不断挑战自己的潜能，这就是承受力。而能力并不能直接帮你打江山，实际上它会限定你的发展。光知道自己能做成什么还不够，还要知道如何找到折中的办法。

你的能力会带来许多可能性，但你的承受力则会耗尽这些可能性。你总是铆足了劲前进，付出所有，直到极限。而本书描述的晨间仪式会帮助你通过必要手段获得最佳效能。

如前所述，效能不仅仅是成功地完成任务，有时是要在面对未知情况时采取行动，你会经历尝试和失败。

遇到困难或复杂的任务往往使我们心生恐惧，可能不加尝试就先放弃了。在这种情况下，不用完成任务，只要能迈出第一步就算是高效能了。

而且犯错的边际成本其实很低，这个错误可以让你明白哪些方法行不通，慢慢你就会找到行得通的法子了。

情绪和心理承受力也很重要。你需要经常持续抑制情绪和提升智力。养成晨间习惯有助于你放松情感和智力的“肌肉”，这样你就可以在白天自如使用它们了。开启美好一天需要可控的情绪和电量满格的智力。

成功人士的行动可以激励、教育和引导我们大多数人。他们的经历让我们懂得养成哪些晨间习惯能帮助我们实现目标。

成功者的经历各不相同，而且他们的经历也不断验证着“汝之蜜糖，我之砒霜”这句古老谚语。不过他们大多都会强调建立、呵护和强化家庭关系的重要性。

最后我们快速浏览一下，真正想要取得成功需要遵从的行为规范。

实现目标的道路可能会有所不同，但在实现目标的过程中总会需要遵循一些共同原则。遇到障碍是难免的。有时候，你努力培养的晨间习惯会让你经历挫折、质疑和失望或甚至让你感到可能无法实现。这样的内心挣扎可能很难受。

永远不要轻言放弃。你已经在努力了，也许这看似徒劳无功，但坚持下去，不要停滞不前，总有一天你会获得回报。

为了降低晨间习惯带来的挑战，请不要贪多嚼不烂，不要同时培养多个习惯。在培养一个新习惯之前，先评估自己，然后按部就班地采取进一步措施，直到完全适应。之后再重复上述过程，培养下一个新习惯。