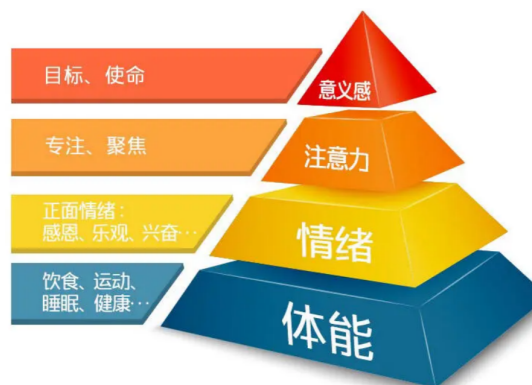


怎样成为精力管理的高手

怎样成为精力管理的高手
精力管理的金字塔模型
设计最佳运动方案
怎么吃
怎么睡
职场中的常见疾病
控制情绪，缓解焦虑
高效使用你的精力

精力管理的金字塔模型



精力管理的金字塔模型

第一层：体能

体能是精力充沛的基础；体能好，尤其是心肺能力特别突出的人，大脑的供血、供氧、供糖都会更好，所以大脑的工作效率也高；体力和健康状况、饮食选择、运动习惯、睡眠质量都有关系。

第二层：情绪

心理学有证据证明，情绪对人的记忆力、认知力、决策力都有影响；积极正面的情绪是精力输出的保障。

第三层：注意力

注意力能够让我们的精力有一个有效的输出，创造出有效的结果。

第四层：意义感

意义感是人活着最高的追求，是驱动我们做事的底层逻辑，是人生的操作系统，是精力的最终源泉。

好的精力=充沛的体能+积极正面的情绪+随时可以聚焦的注意力+明确的意义感

设计最佳运动方案

体能除了先天基因，就是由运动、饮食、睡眠和疾病这四个方面决定的。

为什么运动让人精力充沛？

人在运动的时候，耗氧量和能量的消耗都大量的增加，血流速度加快，身体分泌大量的激素，比如肾上腺素和生长激素；在这个过程中能够给大脑提供充分的氧气和养料（如葡萄糖），并且清除代谢的废物。

合适的运动量

世界卫生组织对18-65岁的成年人推荐是：每周至少150分钟的中等强度的有氧运动。如果要达到最优的健康效果，需要300分钟。其中中等强度就是你最大心率的60%~70%，最大心率是用220减去你的年龄。

养成运动习惯

- 找到适合自己的运动项目
花点时间寻找自己喜欢并且能坚持下来的运动；运动之前多想运动的好处，不想运动的痛苦；
- 设置具体目标，建立反馈机制
设定一个具体的、可测量的、可实现且有时间限制的目标；同时给自己一个快速反馈；养成运动的习惯就需要目标-测量-反馈的正循环；
- 利用碎片时间见缝插针运动
如果特别忙，可以选择[高强度间歇训练](#)（High-Intensity Interval Training, [HIIT](#)）。

怎么吃

昼夜节律和内生平衡节律

- 昼夜节律（circadian rhythm）是人类进化过程中受白天黑夜地变化产生地节奏，以24小时为一个周期。
人的昼夜节律主要受光照、体内褪黑素分泌和体温的影响；
- 内生平衡节律（homeostatic rhythm）主要受觉醒和睡眠的时间影响，即睡得越久越容易醒，醒的越久越想睡。
早上醒来后，昼夜节律会让我们保持清醒，而内生平衡节律却让我们逐渐积累睡意。

高碳水化合物的饮食也会引发困意；因为高碳水化合物的食物都容易变成糖，让血糖升高；血糖如果上升过快，会导致胰岛素快速分泌，引发色氨酸进入大脑，会诱发人的睡意。

在吃方面保持精力充沛的三条规律

- 少吃多餐，变三顿为五顿
- 吃低糖高营养的食物，特别是绿叶的蔬菜

一个食物所含的营养占比除以这个食物所含的热量占比，就是它的NQI（营养质量指数，nutritional quality index）；NQI小于1说明营养含量较低，热量非常高，不建议吃；根据经验，选择NQI大于2的食物；

新鲜的蔬菜和水果，NQI指数非常高；

NQI指数最高的食物是深绿色的蔬菜，像菠菜、西兰花、芝麻菜等；

加工过的食物，尤其是饼干、薯片一类的NQI指数很低；

白米、白面、甜食基本上全都是热量，营养含量很低，NQI指数比较低，要尽可能少吃。

常见食物的综合营养质量指数评分 (ONQI)		
参考分值	食物类型	举例
100	深绿叶蔬菜	甘蓝 / 芥菜 / 莴苣 (牛皮菜) / 西洋菜 / 菠菜 / 芝麻菜
95	其他绿叶蔬菜	长叶莴苣 / 白菜 / 卷心菜 / 球芽甘蓝 / 芦笋 / 西兰花
50	非绿叶蔬菜	甜菜 / 茄子 / 蘑菇 / 洋葱 / 小萝卜 / 豆芽 / 红色或黄色甜椒 / 花椰菜 / 番茄 / 胡萝卜
45	新鲜水果	草莓 / 蓝莓 / 李子 / 梅子 / 橘子 / 甜瓜 / 猕猴桃 / 苹果 / 樱桃 / 梨子 / 葡萄 / 香蕉
40	豆类	扁豆 / 菜豆 (四季豆) / 白豆 / 赤豆 / 黑豆 / 花豆 / 豌豆 / 毛豆 / 鹰嘴豆
30	坚果类	瓜子 / 南瓜籽 / 芝麻 / 亚麻籽 / 杏仁 / 腰果 / 开心果 / 核桃 / 山核桃
25	含淀粉的蔬菜	南瓜 / 红薯 / 玉米 / 萝卜
20	全麦	老式的燕麦 / 大麦 / 糙米和野生稻 / 荞麦 / 小米 / 藜麦 / 全麦面包
18	鱼类	鲷鱼 / 鲑鱼 / 黑鱼
15	脱脂奶	脱脂牛奶
15	蛋类	鸡蛋 / 鸭蛋 / 鹅蛋
8	全脂奶	全脂牛奶
6	红肉 (哺乳动物的肉)	猪肉 / 牛肉 / 羊肉 / 兔肉等
6	精制谷物	精制大米 / 精制小麦粉 / 糯米
3	奶酪	芝士蛋糕、披萨、乳酪类甜品
1	精制油	葵花籽油精制 / 大豆油精制 / 玉米油精制 / 花生油精制
0	含糖食品	曲奇饼 / 蛋糕 / 糖果 / 苏打类的点心

图表来源：耶鲁大学格里芬健康预防研究中心
注：ONQI (Overall Nutritional Quality Index) 是耶鲁大学研究人员为了帮助消费者理解食物的NQI值，将食物的各种营养成分NQI值综合之后得到的相对比值。

简单计算方法：食物包装袋上蛋白质的百分比和碳水化合物的百分比相除，这个值就接近食物的NQI值。

- 多喝水，保持充分的水化

判断喝水够不够的两个方法：一是用体重除以32，一天大概喝这么多水，比如体重是63公斤，一天大概需要2升水；二是根据排尿判断，如果每隔一两个小时都会上厕所且尿的颜色比较清亮则说明水喝的够，反之如果半天没尿，且每次排尿颜色比较深，说明水摄入不够。针对相关饮料，美国国家卫生研究院推荐每天喝四杯以内的咖啡是没有问题。如果喝咖啡最好喝黑咖啡或加牛奶，最好不加糖。

怎么睡

精力旺盛+睡得少

从生理学上看，人在睡眠的时候，身体其实是一个主动的修复过程。

睡多久才合适

美国国家睡眠基金会基于共识，推荐成年人每天的睡眠时间是7至9个小时。

在医学上睡眠有五个不同阶段的周期：入睡期、浅睡期、熟睡期、深睡期和快速动眼期。

- 入睡期：就是我们昏昏欲睡的时候，睡眠良好的人，入睡期只占整个时间的5%；
- 浅睡期：刚刚进入睡眠的时候，大概占整个时间的50%，这个阶段容易被唤醒；
- 熟睡期和深睡期合称为深睡眠，熟睡期主要是过渡作用，占睡眠时间7%左右；
- 深睡期占睡眠时间的15%，是睡眠过程中恢复精力的主要部分；
- 快速动眼期又叫异相睡眠期，通常占总睡眠时间的20%。

一个完整的睡眠周期大概会持续90至120分钟，一个晚上会经历四到五个周期，共睡6至9个小时。

认知行为疗法

遇到睡眠问题首选的治疗方式是心理领域的认知行为疗法。

- 没事别上床

除了睡觉，其它活动最好不在床上；提醒自己，没有感到困乏就不上床；醒着躺在床上的时间不应该超过20分钟；设定闹钟，每天早上同一时间叫醒自己，包括周末，醒了以后不要赖床。

- 户外多活动

日光照射下的运动能显著提高睡眠质量，因为日照能刺激视神经，进一步作用松果体。松果体位于间脑和丘脑之间的一个豆状体，会合成和分泌很多褪黑素，而褪黑素是帮助睡眠的激素；另外要控制白天的焦虑感。

- 睡前做准备

一是让屋子保持黑暗状态；二是降低身体的核心体温，核心体温的下降能够诱发睡意；三是增加白噪音，可借助白噪音类的App工具；四是让大脑进入疲劳状态，如看一些比较难的书。

- 小心酒和鼾

酒精能让人快速进入浅睡眠，但会扰乱深睡眠和快速动眼睡眠；很多疾病和睡眠相关，如呼吸睡眠暂停综合征，常见表现是打鼾，常见一种类型是阻塞型的呼吸睡眠暂停综合征（OSAS），建议看医生。

如果上面四个方法都没有效果，可以试试帮助睡眠的药物安眠药，但需要医生评估，不建议长期服用。

职场中的常见疾病

预防腰颈肩疼痛

- 保持正确的姿势

平视电脑而非低头看；腰部不能悬空或弯曲，可在腰后面放一个靠垫；双手的手肘可放在桌上或椅子上，大臂和小臂呈90°直角；膝盖自然弯曲成90°，或让膝盖更高一些。

- 维持正常的体重

体重过大会让骨骼和关节的负荷增加，容易出现磨损；参考前面的饮食和运动章节。

- 锻炼背部肌肉，增强它的力量和弹性

米字操：让头围绕脖子做类似“米”字练习；小燕飞：趴在床上或垫子上，手脚离开垫子同时往上抬，每次做三组、每组做十次；游泳也很适合腰椎、颈椎不好的人。

若腰背痛、肩颈痛症状比较严重可以尝试冷敷或热敷减轻：急性期，即刚开始疼时选择冷敷；慢性期，即时间较长，活动也不太好时，比较僵硬可以考虑热敷。另外按摩或吃一些非处方止痛药也可以缓解。

代谢相关性疾病的危害和预防

代谢相关性疾病是由于体内蛋白质、脂肪、碳水化合物等物质的代谢紊乱所导致的病理状态。

代谢相关性疾病的危害：

- 代谢出现紊乱得心脏病和糖尿病的风险是正常人的好多倍；
- 会影响大脑的供血，让人的脑力下降、精力下降。

代谢相关性疾病最常见的原因是“吃得多动得少”；预防主要参考前几章：少吃多餐、每天运动、控制体重等。

重视消化道疾病

- 痔疮

痔疮的形成原因主要是久坐、便秘、长期站立，造成肛门附近的静脉曲张。预防的常见方法是规律的运动，吃粗纤维的食物，如绿色的蔬菜；游泳、跑步也对预防有帮助。

- 胃病

职场人士的胃病主要有2大原因：幽门螺杆菌（HP）感染导致的慢性胃炎、胃溃疡；饮食不当、精神紧张导致的急性肠胃炎。

幽门螺杆菌是胃痛、胃胀等胃部症状的罪魁祸首，有2个特点：传染性很强，可以通过唾液传播；能够致癌。常见的检查是幽门螺杆菌的呼气实验，如果阳性，要看消化科医生，判断是否要三联或四联治疗。

养成准时吃饭的习惯，晚餐不要太晚，不要经常性的吃宵夜；有效保护胃肠道。

控制情绪，缓解焦虑

关于情绪的三条定律

- 人的脑子在一个时段只能主要存在一种情绪
- 相比正面情绪来说，人脑更容易产生负面情绪
- 人可以通过自主的训练来控制情绪

如何激发正面情绪

热启动练习（Priming），包含五个部分，完整的练习需要15分钟时间：

- 1.呼吸的练习；
- 2.感受你的心跳；
- 3.回忆你值得感恩的事；
- 4.想一想你值得改善和庆祝的事；
- 5.想一想你的三个目标。

如何缓解焦虑情绪

焦虑的体验是我们常说的担心或害怕，是我们对于危险和不确定性的一种正常反应。缓解的方式如下：

- 放松呼吸练习

专注你的呼吸，把注意力锚定在呼吸上；刚开始可能不能专注，要坚持一段时间。

- 情绪标签法（mental noting）

可以跟呼吸练习一起做；可以试着通过给焦虑打上标签，具体是在内心对自己说，这个感觉就是焦虑，我焦虑的时候会心跳加速、手掌出汗，在意识上认知焦虑的感觉，从这个感觉里跳出来观察它。

- 把焦虑的事情写下来并且列出相应的对策

焦虑发生的常见2个因素：一是过度专注，常说的钻牛角尖，需要转移注意力来缓解；二是找不到解决方法，觉得担心，没有答案导致焦虑泛化。把问题写下来让注意力转移到纸上；写出解决问题的方法。

如何预防抑郁症

抑郁的状态如果持续超过两周，在临床上会被诊断为抑郁症。

预防抑郁症的小技巧：一是感恩的心态，二是运动。

高效使用你的精力

意义感是要去哪的问题，注意力是怎么去的问题。

注意力在哪儿，精力就流向哪儿

人的大脑有两类输出：第一类是事务性或应付性输出；第二类是系统性、创造性的输出。

要增加你的产出，一个关键的技能是要把精力聚焦在创造性、系统性的输出上。

拥有专注力的三个方法

- 设定尽可能清晰的目标
- 给大脑加个外挂，把碎片信息清理出去
可以借助Todo工具，把脑子里的奇思妙想记录下来，再定期去分类处理。
- 把最好的时间留给最重要的事情
仔细观察自己在哪个时间最有效率，把这段时间留给重要的事。

人的精力输出不是线性持续的，而是脉冲短跑式的。要在聚精会神的间隙通过简单的运动或冥想来恢复体力。

找到意义感

人生的意义在于用自己的所长服务他人。可以问自己四个问题：

- 1.我擅长做什么？这里指真心擅长能够给别人当老师的程度；
- 2.我做的这个事是服务谁？
- 3.他从我的服务里能得到什么？
- 4.我的服务能够让他有什么不同？

如果能找到自己喜欢的、擅长的和别人所需要的这三个中间的交汇点，这可能就是你的使命，你的意义感来源。