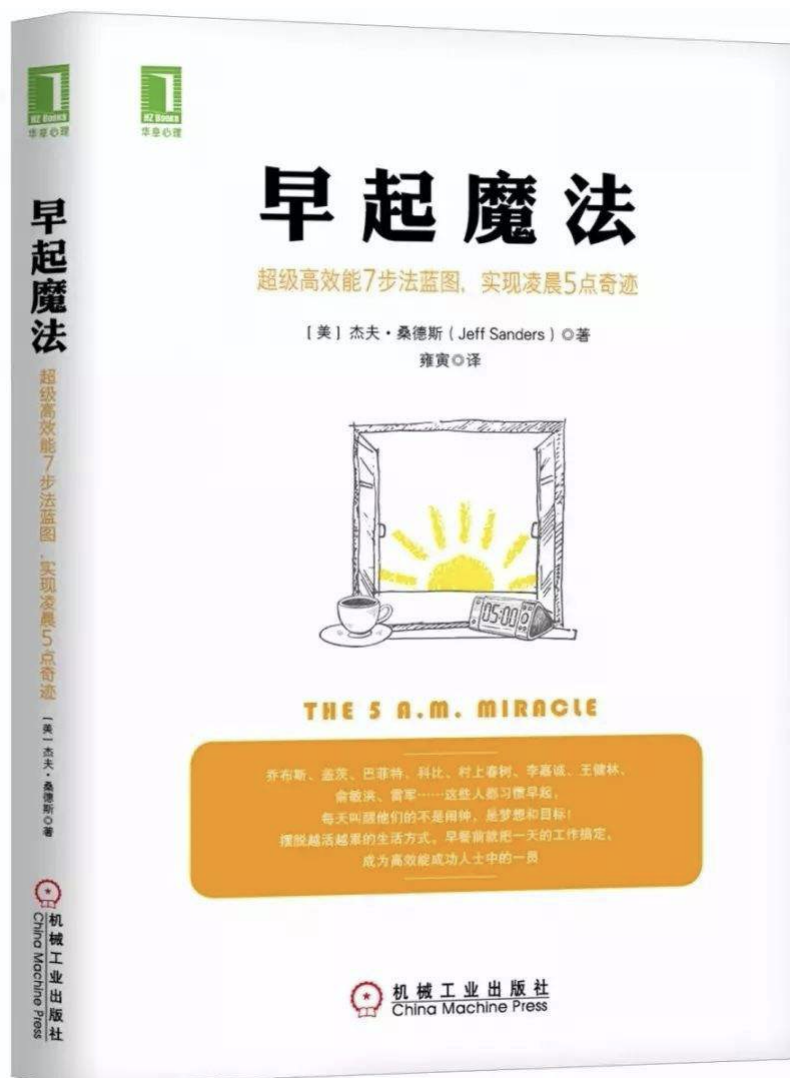


# 早起魔法



书名：《早起魔法》

作者：【美】杰夫·桑德斯

## 【内容简介】

- 书中所提到的“凌晨5点奇迹”，特指为了实现人生宏伟目标而早起、在早餐前掌控好一天的积极行动。
- 早起只是本书的“表面意义”，养成良好的行为习惯也只是帮助你实现人生目标的有效工具，不懈追求个人成长的最高境界，是成为最好的自己！

- 多数人每天都从无序和混乱中开始，或是漫不经心、没精打采地起床，无所事事地打发时间。他们没有收获，几乎整天都是在应付差事。
  - 无法掌控自己生活的人不会快乐，因为他们总要花时间应付混乱生活所带来的难题。掌控自己生活的人是幸福的，他们的时间都用来享受平静生活所带来的好处。
  - 清晨时分，万物宁静而安详，鲜有人来打扰，对有些人来说，这是一天当中唯一属于自己的时间。白天的时间被拉长了，感觉比别人多了2个小时，不是时间在追赶你，而是你在指挥时间。
  - 意识到生命和时间都紧握在自己手中，这使你拥有不可思议的自主权，也为你提供了更多良机，早起只不过是为你打开了机会的大门。
  - 将健康高效的习惯和人生的宏伟目标一致起来，并坚持不懈地执行，你终将收获令自己备感骄傲自豪的人生！
- 

## 【主要内容】

### 1. 凌晨5点奇迹

奇迹：名词。出乎意料且受欢迎的事情，无法从自然或科学角度进行合理的解释，通常被认作是神的旨意；极难达成或者不同寻常的事情、进展或成就。

#### a. 为什么？

- 万物宁静安详，有些人唯一属于自己的时间
- 掌控，不可思议的自主权
- 时间管理、计划任务

#### b. 有哪些成效？

- 旺盛的精力
- 睡眠质量
- 强身健体
- 保持高效
- 保持专注
- 心情舒畅
- 升级体质、力量、意志
- 在首要目标上取得进展
- 思维清晰
- 检测健康状态

#### c. 正确理解凌晨5点

- 目的是培养自己有计划地掌控自己的时间，不是必须要每天凌晨5点起床

#### d. 4条承诺

- 每天制定一个经过深思熟虑的书面计划
- 以健康的生活习惯来保持最佳的热情和活力
- 确立短期目标来帮助实现最宏伟的人生目标

- 追踪进展，对自己的行为负责
- e. 读者如何做
  - i. 计划
  - ii. 执行
  - iii. 反思

## 2. 追求卓越——主动且有效地行事

- a. 安逸是成功的死敌
  - 不要吃垃圾食品，吃水果蔬菜沙拉
  - 不要喝酒买醉，喝水一样解渴
  - 不要借外债，自己攒钱，以备不时之需
  - 不要熬夜，早点睡觉
  - 不要贪恋电视，读一本书
  - 不要逃避与人交流，参与其中享受乐趣
- b. 早起的十大好处
  - 有时间做好计划并且有效地执行
  - 完美的独处时间
  - 持续高质量的睡眠状态
  - 旺盛的精力和乐观的心态
  - 强大的专注力
  - 具有创造性的清晰思维
  - 健康的体魄
  - 保持高效能
  - 达成宏伟目标
  - 加入成功人士的行列

## 3. 满怀激情地起床——如何练就晨型人

- a. **喝点迷魂汤**：找一个“晨型人”作为学习的榜样
- b. **认真计划**：做好准备，不训练就跑马拉松，可能会完赛，但是有很大伤害，临时起意的决定，可能会后患无穷，尤其是作为开发人员来说，临时的需求和改动太频繁，终将毁了整个项目。
- c. **少喝咖啡**，这里可以做出其他推断，比如少抽烟，虽然我不喝咖啡，也不抽烟。没有必要用化学品作为提神的東西，如果真的需要外力，说明该睡觉了。
- d. **重新安排晚间活动**：不要让电视和社交网络占据太多的时间。
- e. **按时睡觉**：其实早起的魔法，魔力的最大来源就是早睡，这一点的重要性无需多说。
- f. **逐步改变作息時間**：其实晚睡也是从学校里面养成的习惯，学校11点半熄灯断电，所以我大学的几年都是11点半之后睡觉，工作之后，一时间没有调整，所以日积月累。现在如果想矫正，只能慢慢来，先尝试提前15分钟。
- g. **培养健康习惯**：有些有意义的健康习惯可以有意识地去，比如饭后走动30分钟，周期性爬山等等

## 4. 万丈高楼平地起——计划一场华丽的冒险

- a. 思考个人成长的领域

- b. 成为最好的自己
- c. 超级高效能7步法
  - i. 宏伟目标
  - ii. 季度体系
  - iii. 固有习惯
  - iv. 理想惯例
  - v. 高效能策略
  - vi. 追踪进展
  - vii. 成为达人
- d. 确定人生的宏伟目标
  - 那个最棒的自己看起来是什么样子的？
  - 你在做什么？
  - 你和谁在一起？
  - 你对什么事情充满热情并且愿意付出努力？
  - 当一切进展顺利的时候你在做什么？
- e. 创建宏伟目标清单
  - 你一直想做却从来没时间做的事情是什么？
  - 完成后会让你感到无比自豪的事情是什么？
  - 你想效仿成功人士的哪些成就？
  - 你的个人优化方案（POP：Personal Optimization Plan）是什么样的？
  - 是什么令你想起来就害怕或者兴奋？
  - 你曾经尝试过的但最终却未能完成的事情是什么？
  - 如果不必为时间、金钱或者精力担忧，你会尝试做什么？
  - 如果你有一个听话的精灵，它能实现你一个愿望，你会许什么愿？
  - 什么事情能带给你无与伦比的喜悦，而且一旦有了新进展，这份喜悦感还会随之增加？
  - 你想到的而且应该列在清单上的事情是什么？

## 5. 丢掉年度目标——如何达成宏伟目标

工作和任务的增加是为了用掉完成工作所必需的时间。

- a. 为什么长期计划不起作用？
  - 人的本性使然。我们天生懒惰，喜欢走捷径，深信有“充足的时间”
  - 缺乏紧迫感
  - 对一年的要做的事情毫无头绪
  - 想得太多长远，脑海中的未来过于理想化
- b. 季度体系是什么？
  - i. 把一个季度当做一年，拿出以往在年底拼命的态度认真对待当前的季度；
  - ii. 商务领域通常使用季度为单位，3个月有足够的时间认真处理那些极具考验的项目；
- c. 如何建立季度体系？
  - i. 选择季度周期
  - ii. 清空日程表

- iii. 筛选重要目标
- iv. 创建待办事项
- v. 建立笔记
- vi. 安排待办事项
- vii. 定期反思

## 6. 强大的终身习惯——改变身心的日常习惯

- a. 固有习惯
  - i. 怀揣计划起床
  - ii. 运动
  - iii. 投身工作
- b. 补充习惯
  - i. 精神抖擞地早起
  - ii. 及时补充水分
  - iii. 必要的独处
  - iv. 注重早餐营养
  - v. 专注个人成长
  - vi. 运动训练
  - vii. 提前做好计划

## 7. 理想惯例——如何计划、执行、并重复你最好的一天

- a. 习惯、仪式、惯例
- b. 建立理想一周安排
  - i. 获取模板
  - ii. 选择类型
  - iii. 先放大石块
  - iv. 再倒小石子
  - v. 每周反思
- c. 设计晨间惯例
  - i. 无暇版——没有多余时间的日子，只做最低限度的事情
  - ii. 标准版——给每天最重要的习惯留出足够的时间
  - iii. 安逸版——一般时间较长，用于实施自己喜欢的习惯
  - iv. 自定义——应对突发状况导致的计划被打乱的情况
- d. 具体如何去做
  - i. 准备好笔记本、日程表、或者任务管理器
  - ii. 创建理想的晚间惯例
  - iii. 将晨间惯例和宏伟目标一致起来
  - iv. 专注于提升精力
  - v. 效仿成功人士
  - vi. 全部写下来
  - vii. 完成清单

## 8. 高效能——促进质变的高效能策略

a. 合并

- i. 合并任务、项目和活动
- ii. 合并文档、文件和文件夹
- iii. 合并文章、笔记和心得

b. 专注

- i. 安排专注的时间段
- ii. 远离干扰
- iii. 一次只做一件事

c. 零平衡

- i. 清零收件箱
- ii. 清零项目
- iii. 清零桌面
- iv. 清零办公区

## 9. 追踪进展——如何监控、衡量、管理你的生活

a. 每日反思

- 列出一天的核心习惯，以及完成度、目标、差值

b. 一周反思

- 收获和成果、失败与改进
- 问责制度：分享每周的目标和成果

c. 月度反思

- 坚持执行的日常习惯
- 需要改进的日常习惯
- 下个月要如何做才能持之以恒
- 收获与成果

d. 季度反思

- 三项收获和成果
- 三个失败
- 三个灵光一闪的时刻

e. 年度反思

- 坚持下来的习惯是什么
- 达成了哪些重要的里程碑
- 季度体系的效果如何

## 10. 凌晨5点达人——进阶策略

a. 安排思考时间

b. 听音乐

c. 立式办公桌

d. 新式愿景板

e. 倒立（有点艰难，改成运动前的拉伸运动）

## 11. 行动方案——30天行动方案

- a. 准备工作
- b. 结识其他晨型人
- c. 开始早起
- d. 创造个人优化方案
- e. 蓝图第1步：列出宏伟目标
- f. 蓝图第2步：建立季度体系
- g. 蓝图第3步：明确固定习惯和补充习惯
- h. 蓝图第4步：创建理想周模板
- i. 设计理想晨间惯例
- j. 理想晚间惯例
- k. 蓝图第5步：任务管理器
- l. 无纸化：整理自己的文档系统
- m. 印象笔记
- n. 专注
- o. 清零收件箱
- p. 清零项目
- q. 清零桌面
- r. 清零办公区
- s. 蓝图第6步：日常习惯追踪表
- t. 一周反思
- u. 问责合作伙伴
- v. 月度反思
- w. 季度反思
- x. 年度反思
- y. 蓝图第7步：安排时间思考
- z. 聆听音乐
- a. 立式办公桌
- b. 新式愿景板
- c. 倒立
- d. 加入智囊团

## 12. 大胆行动——每天创造奇迹

- a. 四条承诺回顾
    - 每天制定一个经过深思熟虑的书面计划
    - 以健康的生活习惯来保持最佳的热情和活力
    - 确立短期目标来帮助实现最宏伟的人生目标
    - 追踪进展，对自己的行为负责
-

## 【精彩摘抄】

1. 卓越并非一个有限目标或者终点，它是一个过程，一场正在进行中的较量，是每天都要面对的战斗。
2. 我认为，不懈追求个人成长的最高境界是成为最好的自己。没有别的事情对我来说更有意义。如果我能够做得更好，那干嘛还要浪费自己的潜能呢？
3. 不要仅仅因为你觉得自己无法开始而停止梦想。
4. 当然，很可能我们的生活本来就无需去做更多的事。我们要做的是干脆果断地进行取舍，坚定不移地持之以恒，一心一意专心致志，从而在宏伟目标上取得切实的进展。
5. 将成功归功于自己很容易，但是一旦你失败，结果变恰恰相反。当你出了错，耽误了最后期限，或者没有完成任何任务时，是不会轻易坦诚问题出现在自己身上的。
6. 努力工作无疑是件苦差事。但是为最重要的事情努力并不会感到苦。相反，你会觉得这是让人充满意义和成就感的完美方式。