



# EP13 《精力管理》

## 作者介绍

### ▼ 作者

- 介绍
  - Jim Loehr（洛尔），Tony Schwartz
  - 作者和他的团队是给运动员做精力管理的，帮助许多运动员达到巅峰表现
- 出圈
  - 运动员有专门的休息期和团队帮助他们恢复，普通人缺乏这样的支持
  - 精力管理对非运动领域的普通人同样重要，拓展到了高管领域，世界500强必备培训

### ▼ 与我的渊源

- 经历
  - MBA入学前的培训，发了这本书，接触到了精力管理
  - 认识到饮食和运动对精力的影响，但最终未能深入实践
  - 工作后发现时间管理是个伪命题，根源问题在于精力
  - 重新看这本书，发现之前对精力的认知太片面了
- 精力管理的反直觉原则
  - 工作与休闲：work hard, play hard的模式是更有效的
  - 忙碌不一定消耗精力，取决于内容
  - 中年危机：人生发生了很多变化与精力管理未跟上会导致力不存心

## 误解1

### ▼ 误解1的纠正

- 误解1：精力就是体力和脑力

- 纠正：有四个维度
  - 体能
    - 饮食、运动、睡眠
  - 情感
    - 爱情、亲情、友情、公司中同事的战友情
  - 思维
    - 挑战、创意
  - 意志
    - 深层价值观、人生目标

## ▼ 案例：罗杰的故事

- 表面成功
  - 罗杰42岁，事业成功，担任公司副总；家庭美满，有两个可爱的女儿，妻子也是一名成功的心理咨询师
- 实际困境
  - 工作表现大幅下滑，专注力差，情绪暴躁，对家庭时间投入不足，内心充满焦虑与疲惫
- 从四个维度分析问题
  - 体能
    - 缺乏运动：曾经是运动员，现在超重
    - 不良饮食习惯
      - 不吃早餐，导致上午饥饿
      - 办公桌前吃午餐
      - 出差时吃垃圾食品
      - 下午依赖甜食提神
      - 晚餐过于丰盛
    - 结果：血糖波动大，影响情绪和专注力
  - 情感
    - 工作关系：公司经历经济低谷，老板压力大，罗杰已提为副总，和老板见面聊天的机会变少，失去老板的指导和欣赏

- 家庭关系
  - 妻子忙于照顾患病的父亲
  - 与女儿互动质量降低
- 朋友关系：周末和朋友们一起打高尔夫未能真正放松
- 思维（我们通常理解中的脑力活动）
  - 工作内容变化
    - 处理大量的邮件和电话
    - 总是在解决眼前的问题，缺乏长期规划项目的时间
    - 没时间弄创意和设计
  - 工作与生活界限模糊：假期仍需处理工作
- 意志
  - 早已忘记了个人的价值取向和人生目标
  - 精神领域停滞，无法调动意志力帮助恢复
- 总结
  - 四个维度精力值都很低
  - 相互影响
    - 情绪低落影响精神恢复
    - 缺乏锻炼，导致意志力快速耗尽
    - 思维上疲于应付各种救火的工作，导致缺乏创新和热情

## ▼ 我和朋友们的例子

- 我自己
  - 精力旺盛
    - 早上9点到凌晨3点
    - 哪儿来那么多时间：创业、阅读、写作、制作播客，这是精力不是时间的问题
  - 体力：基础打的好
  - 思维：有很多新的挑战
  - 情感：有爱的能力

- 意志：有清晰的北极星
- 朋友A
  - 特点：精力旺盛，社交活跃
  - 优势：
    - 体力好，经常锻炼（瑜伽教练）
    - 社交广泛，朋友多
    - 工作有挑战性
    - 价值观清晰
  - 和我的区别：情感内耗少；社交是耗能的，聚会结束后，她想回家睡觉
- 朋友B
  - 特点：体力好，意志坚定
  - 曾面临的挑战：
    - 工作缺乏挑战和刺激
    - 原生家庭带来的压力

## ▼ 总结

- 精力管理的关键点
  - 四个账户中保持三个坚挺，能靠这三个支撑度过困难期
  - 体力和意志起到支柱作用
  - 思维和情感不能一直稳定，会碰到挑战、瓶颈的时候、也会遇到感情的波折等
  - 体力和意志是安全账户，应该一直保持它们很充盈，能应付各种未来的风险
- 精力管理的常见问题
  - 体力长期缺乏锻炼
  - 意志上随波逐流，没有坚持清晰的目标和价值观
  - 忽视自我审视，导致知行不一
  - 内心积攒大量的内耗，影响整体精力

## 误解2

### ▼ 误解2的纠正

- 误解：把事情平摊在更长时间内，单位时间任务量变小，会更轻松
- 纠正：精力是建立在律动的基础上的，而不是直线
  - 运动和休息交替进行，能最大限度提高表现
    - 肌肉生长：先运动撕裂，休息恢复，一来一回，增长力量
    - 运动强度与恢复程度成正比
  - 情感、思维和意志三个维度也是如此
    - 情感：需要外界交往和内省交替
    - 思维：需要思维挑战来保持敏锐度
    - 意志：需要不断温习深层价值取向，为自我行为负责

## A/B模式

### ▼ 定义

- 它是一种有节奏的波动，它代表了生命的本质脉动。波动越强，我们越能做到全情投入

### ▼ 自然界中的例子（自然本身就存在规律的脉动，在活跃和休息之间有节奏、波浪形地交替）

- 退潮涨潮，四季更替，日升日落，不胜枚举

### ▼ 所有的有机体

- 鸟类迁徙，熊类冬眠，松鼠收集坚果，鱼儿产卵，生物的活动都有一定的间歇
- 人类也一度是一样的，农忙农闲，打猎休息

### ▼ 人体内在节奏

- 昼夜节律（约24小时的周期）
- 次昼夜节律
  - 睡眠（90-120分钟的周期）
  - 大脑、呼吸、体温、心律、荷尔蒙水平、血压等，都遵从这样的节奏
  - 我们是波动世界内的波动个体，大自然的韵律就存在在我们的基因之中

## ▼ Jim对顶级网球运动员的研究

- 研究了数百小时顶级和普通网球运动员的训练和比赛视频
  - 原本以为技能、习惯会有显著不同，实际根本没有
  - 关键差异：得分后的表现很不同
    - 排名靠后的选手根本没有恢复体力的习惯
    - 顶级运动员却都有不注意就很常忽视掉的一些固定习惯，包括得分后如何呼吸，看向哪里等
  - 开始监测运动员的心率
    - 顶级运动员：能在得分后的16-20秒内把心跳降至每分钟20次！
    - 普通选手：整场比赛心率都很高
    - 通过心跳表现可预测比赛结果
      - 19岁的小将对战35岁的老将，一开始赢，最终输了，越到最后越发挥不稳定，情绪也越来越急躁；我们通常认为是抗压能力的不同，实际上，更可能是后半场精力水平的不同
  - 高尔夫运动员也是如此

## ▼ 长期忽视律动的后果

- 短期：依赖压力荷尔蒙维持
- 中期症状：出现多动、咄咄逼人、烦躁、急躁、愤怒、自私、对他人漠不关心等状况
- 长期影响：出现头痛、背痛、肠胃功能紊乱，心脏病，甚至猝死

## ▼ 时间茧蛹

- 越是忙碌，越会高估自身重要性（认为自己对他人来说不可或缺）
- 无法陪伴亲友，不给自己留下喘息的时间
- 社会也给我们压力：认为「无所事事」等同于浪费时间
- 实际上：无所事事是恢复必需

## 例子

### ▼ 作者客户的一些改变的例子：在工作中休息

- 从来不在飞机上工作

- 给团队较长假期
- 工作之余走进自然
- 工作一阵就去爬楼梯，上上下下爬十几层几次
- 玩抛球（在简单的技能进步中感受单纯的喜悦）
- 开会90分钟必须休息15分钟，严谨在休息时谈论工作

### ▼ Melody自己的例子

- 投行的经历
  - 投行一周工作100小时，最忙有两周每天睡3小时
  - 虽然累，但能撑下来，总体上仍觉得有精力
- 创业后
  - 虽然忙碌但能保证睡眠时间了
  - 反而越来越疲惫了
- 直线型工作模式的陷阱
  - 误以为 热爱的工作不需要休息
  - 现实中 持续工作导致精力耗竭
  - 结果 生活越来越缺少波动，人也没有创业前有趣
- 工作模式
  - 投行：work hard, play hard，这是有效模式
  - 创业：变成了直线模式（低效模式）
- 启示
  - 有意识的去做切换，引入间歇休息
  - 工作与休闲需要平衡，这对保持个人魅力和创造力至关重要
  - 消磨时间的，毫无目的的享乐活动，不是浪费时间，是保持活力和生产力的基础
  - 电影《闪灵》中的经典台词：**too much work and no play makes Jack a dull boy**（真理啊）

## 误解3

### ▼ 误解3的纠正

- 误解：疲惫是因为使用过度
- 纠正：使用不足也会削弱精力
  - 提升精力的方法
    - 不能光靠减负，更需要提升处理这么多事的能力（精力池子要扩大）
    - 反直觉操作（系统性地增大压力，然后得到充分的休息）
      - 类比肌肉生长原理：先超负荷，再恢复
      - 大脑也需要系统性刺激，形成髓鞘：一阵猛干，然后休息
  - 使用不足的危险
    - 使用过度时会不得不休息，至少知道累的原因
    - 使用不足时误以为轻松，但各项能力一直在衰退
    - 使用不足时更难做出改变，没有这个精力
  - 「走出舒适圈」的必要性
    - 四个维度都需要不断的走出舒适区
      - 体力：持续培养过程
      - 情感：勇敢去尝试
      - 思维：接受新挑战，避免更疲惫
      - 意志：接受挑战，避免更容易内耗
    - 不走出舒适区，会导致能力衰退
      - 长痛不如短痛
      - 改变对挑战的观念：挑战会带来真正的快乐

## ▼ 案例分析：罗杰

- 体力和意志上，使用不足
  - 缺乏锻炼，体力衰退
  - 没有身体力行的执行自己的价值观取向，思考人生目标，导致越来越没有意义感和动力感
- 思维和情感上，使用过度
  - 罗杰在情感上各处都在过度支出，没有采取行动改变去滋养它



- 思维上被各种琐事迅速耗尽，思维的另一面（更具意义的长期项目、创意等）又使用不足

## ▼ 我们可以怎么做

- 多数人和罗杰一样，三个维度不足，两个过度
- 改善的建议
  - 对不足的，增加挑战：体力运动、意志力练习、思维拓展
  - 对过度的，进行滋养：调整自己的人际关系；学习时间管理、任务管理、效率管理
  - 定期梳理生活中的各方面
  - 在各维度间寻求平衡
  - 采用“baby steps”慢慢改变

## 维度1：体能

### 三大元素：饮食、运动、睡眠

#### ▼ 饮食

- 三餐结构与能量管理
  - 大多数食物供能都只有3-4个小时，不能通过吃撑来摄入足够4-8小时的量
  - 高营养、低热量的饮食容易让人产生饱腹感，但热量摄入可能不足以维持8小时
  - 两餐之间间隔很久，尤其是午餐与晚餐之间
  - 建议少吃多餐，在三餐之间加入健康的加餐，如坚果、水果、睡前的牛奶等
- 健康的饮食习惯
  - 一日三餐可能不适应精力需求，建议通过加餐调整能量供应
  - 轻微禁食（如16/8间歇性禁食）有助于健康，但需要灵活调整，避免极度饥饿和暴饮暴食
- 食谱建议
  - 7点早餐：鸡蛋牛奶燕麦
  - 10点点心：低热量的能量棒、或一把坚果、少量水果

- 12点半午餐：沙拉等健康食品
- 15:30点心：跟上午的点心类似
- 19:00晚餐
- 20:30健康甜点（酸奶冰淇淋）
  - 虽然看起来是12/12，而不是16/8，但其实吃的少的时候都是在轻禁食

## ▼ 运动

- 中强度运动
  - 每周150分钟，3-4次中强度运动，如快走到说话有点喘的程度
- 力量训练，不能只做有氧
  - 随着年龄增长，肌肉流失会影响身体机能，增加摔倒和骨折的风险
  - 建议及早开始力量训练，如举铁，越早开始举铁，肌肉流逝的越慢

+

## ▼ 睡眠

- 单独讲一期节目，大家可以去听《我们为什么要睡觉》

# 维度2：情感

## ▼ 符合大自然的韵律，生命的脉动的活动

- 唱歌、园艺、跳舞、亲热、瑜伽、读书、体育运动、参观博物馆、听音乐会
- 看电视不能够制造正面情绪
  - 不够丰富性和生动性
  - 看电视对情感和思维的影响等同于垃圾食品对身体的影响
  - 长期看电视会增加焦虑和轻度抑郁

## ▼ 主动建设自己的社会支持系统

- 在工作中至少有一位朋友
- 主动和真正的朋友多聚会
  - 定期更新你的朋友圈子，离开损耗
- 主动维系亲情

- 多建立兴趣爱好，多交新朋友
- 建立真正健康的亲密关系（如果没有不要屈就）
  - 去爱才是真正治愈
    - 建议听之前《爱的艺术》那期播客

## ▼ 案例分析

- 案例 1 「艾丽卡：没有自己享受的职场妈妈」
  - 症状
    - 工作无穷无尽，陪伴儿子们的时间不足
    - 工作压力大，导致疲惫且人际关系不佳
  - 问题分析
    - 精力不足导致焦虑和僵硬
    - 没留时间给自己享受生活
    - 回想带给自己巨大喜悦的事情：生孩子，高中舞会，结婚当天，没有一件是最近10年内发生的
  - 解决方案
    - 喜欢自然，小说
      - 周末一定安排2小时做园艺
      - 午饭去附近的植物园，吃完安静的看会儿小说
    - 小时候学过芭蕾
      - 每周定期去上舞蹈课
- 案例 2 「杰弗瑞：人际关系越来越表面」
  - 症状
    - 与工作伙伴的关系良好，但人际关系表面化
    - 妻子抱怨他不顾家
  - 问题分析
    - 情感的滋养来自深度的、真正的人际关系
    - 人生阶段发生改变，很多事情习以为常，就会忘记深度也是需要不断主动去创造，去维护的

- 解决方案

- 每周固定时间跟亲人相处

- 周一晚上亲子日，跟女儿玩一晚上
    - 周三约会日，跟妻子约会
    - 周六晚上要跟妻子好好聊天

- 跟下属建立更真实的关系

- 每周五挑一位下属共进午餐
    - 团建其实是用来实现深度的关系，无论是老板和下属，还是平级的同事之间

## ▼ 一个职场沟通的有效公式「三明治反馈」

- 从正面评价开始，以鼓励结尾，把建议夹在中间，会让真实反馈更好接受
- 对下属、同事、甚至老板，都可以采用三明治反馈，促进真实沟通
- 职场跟老板的关系

- 老板天然具有权威性，并且手握自己的表现裁定权，影响自己的职位和收入，我理解大家很难会想要跟老板建立纯工作交接以外的链接；甚至在工作上都会想要尽量减少跟老板的直接联系

- 但深度关系不能只存在于平级之间，同事之间，如果对同事真诚，对老板虚伪，这就是一种意志账户的内耗：你需要一直是同一个人，不能分裂成两个人

- 不是鼓励你去跟老板做哥们儿，闺蜜

- 是要意识到，跟老板的真诚沟通，包括充分的相互反馈，是健康职场的必要成份

- 有时候这些沟通是发生在更随意的闲聊中的
      - 或更轻松的聚会氛围中
      - 过于保持距离，老板总是高高在上，就不会有这样的氛围和随性沟通的机会
      - 而且老板也需要深度关系啊

## ▼ 面对自己的负面情绪

- 压抑或忽视的情绪，一定会在行为中体现出来

- 比如一个人认为表达愤怒是不体面的，那压抑的愤怒就会以伪装的其他形式出现，比如批判或挑剔，固执或心怀怨恨
- 又或者一个人觉得自己很ok，但压抑的伤痛就会侵蚀对生活的热情，对他人的信任
- 面对情绪，看清他们，为他们撸毛，跟他们和平相处
  - 写日记，把情绪都写出来
  - 跟自己对话，重塑回忆
- 做自己的妈妈

## 维度3：思维

### ▼ 大脑需要的不是静止的休息

- 长时间持续工作不休息，效果很差，996很糟糕
- 常见误解：把大脑的休息，思维的休息，理解为「不动脑」，跟身体休息一样，能量耗尽就想躺倒
  - 你以为的不动脑根本不是不动脑，不断受刺激，会更累：无脑刷手机是不是很累
  - 神经元不需要休息，哪怕在睡眠中，大脑是永不停歇的
    - 睡着之后，身体其他部位是进入了「休息」状态了，比如心跳减缓，肌肉放松等，但大脑还在忙碌！
    - 大脑要把白天的所有信息，由通讯兵送往各个相关区域储存
    - 大脑要关联之前的记忆，把最近的经历，像放电影一样在脑中播放，然后进行排除杂音和融合
- 做梦
  - 明白了这个原理你甚至可以一定程度控制自己做什么样的梦
  - 至少非常容易理解你的梦，并从梦中得到启示：你梦到的原因就是大脑在不断整理和处理信息
    - 比如你近期有忧虑的事情，即使白天被压抑在潜意识里，晚上就会释放
- 晚上的放映也会把我们放置在更温和的情绪中，才能在情绪风暴后看到更多信息的启示

## ▼ 大脑真正的休息是转换

- 大脑的休息不是不动，而是通过转换不同的活动，转换会让大脑的每个分区都在勤奋锻炼，扩大精力池，让所有技能都不至于生疏
  - 从执行转向创造
  - 从熟练的操作，转向新的东西的学习
    - 学习新爱好、语言
    - 为什么工作了一天晚上回家还能看书
      - 看书反而是大脑的休息，看书的晚上，比看电视的晚上更觉得舒服，第二天精神也更好
      - 刷手机、看电视，是外界强刺激，更累了
    - 运动也需要大脑，转向运动也是转换脑区
      - 但要专心运动
    - 和亲友聊天也是转换大脑
      - 还能顺便滋养情感账户

## ▼ 大脑越用越活跃

- 看的多的时候，脑子就很活跃，输出也很多
- 输出带来了评论中不同角度的反馈，更重要的是，输出本身跟输入使用脑区不完全相同，输出不是重复，是一种主动的信息整理和自我审视
  - 在这个过程中，会关联很多以前的记忆，重新融合，会connect很多别的dots，迸发很多新思路，新想法
  - 发现看书、输出、反馈、思考、跟大家聊、把新的启发又输出，这些用脑是彼此激发和切换休息的
    - 如果不做输入，总在原有基础上重复，看起来耗能很小，实际上反复使用同一脑区，又没有新的东西进来滋养，非常疲惫
    - 一日不看书，便觉自己面目可憎
      - 可憎不是嫌弃自己的学识浅薄，不够上进，而是那种死气沉沉的疲惫状态，大脑反应变慢的迟钝状态
- 一直用一个分区，就是一条直线，大脑内要是个单音节仿佛播放，很快就烦死了，但如果是不断在分区间形成乐章，就很精彩
  - 观察别人：思维越活跃，越多兴趣（也就是经常转换的人），精力越旺盛

## ▼ 切换并不是都要很严肃的学习

- 运动、生活烟火气的事情，比如做饭和家务、很多爱好本身，都是切换大脑
- 最容易的就是先固定一周的运动时间，下班就去上健身课，瑜伽课等
  - 或跟情感账户结合起来，固定出亲友通话日，园艺日，画画日等
- 工作本身不断探索新挑战，帮同事偶尔做做他们的的事情，了解大家都在做什么，给公司提出新的想法等，也都是切换
  - 从表现上说，这样更「会来事儿」，有ownership
  - 你们会发现这样的人往往看上去就头脑很灵活，就是因为「来事儿」，承担更多的不同种类工作，本身就是在认为制造工作上的切换
    - 能者多劳可以倒过来理解：劳者多能

## 维度4：意志

### ▼ 意志

- 意志精力是一股掌管所有维度行为的独特力量。它是动机最丰富的源泉，指点方向
  - 这里的意志并非信仰、宗教，而是个人最深层的价值取向，和超越个人利益的意图
  - 简单的说就是你自己希望成为什么样的人，你希望给这个世界和身边的人带来什么样的影响
    - 不能只顾自身利益，其实也是自身利益
    - 在《自卑与超越》那一期节目中讲过，因为人受到三大制约，只能用合作的态度来对待人生
    - 跟世界合作，就是给世界带去影响（合作不可能只是单边的）；跟其他人合作，就是给其他人带去影响
    - 只顾自己，就是欠缺合作能力，能力的欠缺带来的不是利益摄取的好处，还有必然伴随的各种失败（自私的人只是用摄取的利益自我欺骗，掩盖在人际关系、目标追求等方面的失败而已）

### ▼ 价值观是行动的路线图

- 两个难点
  - 做出符合自己价值观的选择

- 道理很简单。但很多人做不到，是因为只看当下的利益，没有长远的眼光
- 当下觉得利益当头，或受到一些压力，妥协是最容易的选择；但凡事都有代价，妥协，尤其是不加思考的随波逐流妥协，是有代价的
  - 代价就是你对自己的期望，跟现实的自己之间，是有越来越多的gap的，这是一种认知失调
  - 认知失调会侵蚀你的精力和意志力
    - 被愧疚一点点折磨反而是很大的痛苦
- 要思考，把价值观的东西捋顺，不是下意识做决定，而是清醒做决定
  - 比如 遇到老人跌倒，不去帮忙不符合我的价值观，但我确实也怕被碰瓷——衡量风险，采取谨慎行动，但也不因冷漠而丧失助人热情
  - 再比如，朋友把我当情绪垃圾桶——友情需要清晰定义与边界，尊重彼此的独立性，同时守住自己的界限
  - 再比如，所谓的出轨——要看重行为约束，而非仅仅依靠情感本能
- 在知行合一方面要自律
  - 比如爱有四个要素，那么爱自己就要做到这四个要素，就算你觉得没事，我不介意对方这样对我，多大的事儿啊不用计较，也不能妥协
  - 再比如，如果你相信人应该勇敢去爱，那么就要拿出去爱的勇气，采取行动
    - 如果你相信一个人的价值不应该完全交给外人评价，你也要知行合一，不因为被评价而改变行为（即使你情绪上忍不住被影响也不能动摇）
      - 知行合一的「行」在这里是判断标准，而不是「个人感受」
      - 感受即使不好，但只要北极星很亮，就要坚定地朝着北极星走
      - 很多人就是没意识到这一点，没意识到行动要受到北极星指引，而不是当下的感受
        - 感受只是本能，人是有理性的动物，要克服各种本能
        - 当然，直觉也是智慧，所以更需要花时间分清楚，什么是应该克服的本能，什么是应该聆听的直觉。当你有清晰价



值观体系时，这不难判断

- 想象自己心目中的赞赏的形象，他会怎么做？
  - 他一定不抽烟
  - 他会定期锻炼
- 当你没有意识到这些其实就是清晰的价值观取向时，你就会觉得放自己一马没关系，你意识到了，就会更加有自律的动力
  - 反过来说，不涉及到价值取向的，或者价值取向不对的，太执着就没有意义，甚至是个问题
  - 比如完美主义，就不应该是价值观取向，因为做个事事完美的人，并不现实，除了给自己和别人增加压力，也没有什么实质的社会价值
    - 此时就不要借口自己是高要求，而应该审视内心，看看是什么恐惧，促使你强迫症追求完美

## ▼ give的力量

- 推荐大家一本书《Give and Take》沃顿商学院最受欢迎的思维课，里面详细解释了，为什么付出者赢在最后
- 助人为快乐之本，是一种人类对意义感的本性需求带来的快乐，是合作能力，爱的能力体现，是精神滋养

## ▼ 人生目标和意义感

- 可以用三个问题来衡量
  - 每天早晨上班时你的兴奋度为多少？1-10打分
    - 8-10分
  - 享受做事有多大程度是因为事情本身而非它带来的回报？
    - 9分
  - 你认为自己对价值取向负有多大的责任？
    - 10分
- 如果你的得分在27分以上，说明你已经带着强烈的人生目标生活了；如果在22分以下，说明你的生活只是走过场
  - 问题的关键并非在于生活赋予你怎样的意义，而在于你是否主动将生活变成自己价值取向的载体

- 举例：仅仅为了美而健身，很难持久，即使美真的是你强烈想要的东西
  - 作者的客户的转变是，后来在跑步机上想停下来时，想到的是恒心、正直和投入。有这些信念支撑，就不会放弃
    - 转变观念后，两个月减重32磅
- 无论是想清楚自己的价值取向，还是明确自己的人生目标，都需要时间、安静不被打扰的时间，去好好思考
  - 要主动去做这样的思考，它们不是自动自然就存在的
  - 可参考的问题
    - 如果现在就是人生的尽头，你学到的最重要的三件事是什么？为什么它们如此重要？
    - 想象你最敬重的一个人，描述ta身上你最钦佩的三种品质
    - 你能做到的最好的自己是什么样的？
    - 你希望你的墓志铭如何总结你的人生？
- 在《自卑与超越》那一期节目中讲过，因为人受到三大制约，只能用合作的态度来对待人生

## 改变

### ▼ 改变需要仪式感

- 秘诀①：事先把目标具体化
  - 意志力和思考力是很有限的池子，很小，每天就这么多，用完就需要休息来重生
  - 每一个改变都要当场决定具体时间、地点、时长，就很耗意志力，耗完就不会行动了
    - 一个实验：让学生假期回去写论文
    - 一组就只布置论文作业，另一组还额外要求学生写出，假期中什么时间，在什么地点完成论文
    - 事先决定了时间地点的学生，完成率大大高于另一组
- 秘诀②：仪式感
  - 精准的仪式习惯能抵抗压力产生的精力分散和恐惧，有时候思考的越少，行动越容易

- 仪式感也利于创造习惯

- 人的行为95%都是reflective，自动自发的，都是习惯的产物，只有5%是自主决定的
  - 而且面对的困难越大，越容易退回到旧习惯
  - Old Habits Die Hard
- 新习惯的养成有两个比较轻松的切入点，一个就是前面说的微习惯，重复多次后新习惯就建立
- 另一个就是把新习惯粘在既有的习惯上，让老习惯的惯性带着这个新习惯的执行
  - 比如老习惯是每天早上起来先喝一杯咖啡，那新的习惯比如做15分钟瑜伽，就粘在老习惯上，喝完咖啡就做，这就既不需要从零开始建立，又缩小的决策所需要的精力（不同决策，喝完咖啡就做）
  - 仪式感虽然不算老习惯，但原理是一样的，就是在很容易做到的事情后面，再跟真正需要去执行的任务，这个任务就会变得容易很多
    - 读书的仪式感很容易而且本身很让人享受，做完这套仪式，后面就粘住了读书，自然就觉得此时非读书不可了
- 仪式感也创造了清晰的AB切换界限
  - 比如下班的仪式感，就是告知自己要把工作和生活分开，清晰的界限是一个cue，提醒我们要知行合一
- 循序渐进，也不要搞太多，仪式感也是先建立一个，再建立下一个。太多改变往往等于没有改变

## ▼ 罗杰的转变

- 回答意志账户的问题：如果现在就是人生尽头，你学到的最重要的3个道理是什么？
  - 与所爱之人组成家庭，把家人放在首要位置。身外之物总是来了又走，唯有亲密关系才会永恒
  - 努力工作，高标准要求自己，永远不要在能力范围内退而求其次
  - 尊重并善待他人
- 树立了知行合一的目标后，方案就是：

- 回归家庭：情感账户
  - 第一步：小公园的仪式感
  - 3周后，开始围绕孩子建立第二个仪式习惯
    - 往孩子房间里塞小纸条，有时候是表达爱意，有时候是自己编出来的故事，有时候是给孩子的小任务
    - 周末会跟孩子一起画画
  - 建立和妻子共进早餐的习惯
  - 上下班途中给自己关心的人打电话
- 恢复体力：体能账户
  - 慢慢建立了一周健身3-4次的习惯
  - 周末和妻子一起去健身，而不是去打高尔夫
  - 饮食开始更健康
- 注意自己对下属的态度：意志账户（知行合一）
  - 三明治反馈，体现尊重和耐心
- 处理工作琐事：思维账户
  - 对工作划分优先级
    - 以前到了公司的第一个小时都在处理邮件，现在决定把邮件推后，先做重要的、长期的项目
  - 采取A/B模式，每三四个小时休息一会
    - 去附近的书店转15分钟
  - 如何在出差的过程中保持这些新习惯
    - 随身携带健康零食
    - 总是预定有健身房的酒店

## ▼ 总结

- 精力分为四个维度
  - 要四个维度都照顾到，才会真正发生改变
  - 体能和情感更好理解，但不要忽略思维和意志
    - 尤其意志，属于重要但不紧急，不能一直往后推

- 由于四个维度相互影响，比较复杂，要给予耐心，一点点往里增加改变，比较容易成功
- 我们需要的是波动（AB切换模式），而不是一条直线
  - 多做跟大自然的律动同步的活动
- 精力跟肌肉一样，不锻炼就会萎缩
  - 要走出舒适区，多维度挑战自己
- 仪式感对于改变非常有用

## ▼ 从哪里入手

- 一个复杂体系的改变，牵一发而动全身，所以一开始的改变不能太大
  - 一旦遇到压力，就会回到老的习惯，所以要尽量在开始的时候，把改变的压力减到最小
- 选择自己最轻松的维度开始
  - 体能和思维相对更容易
  - 年轻的朋友可以先体能，有了体力再来处理思维和意志
  - 有丰富人生经验的朋友可以从情感账户开始，处理和消化了过去的包袱，才能有力气锻炼身体

