

如何拥有旺盛精力？

整篇文章可以帮助你解决以下问题：

1. 每天感觉浑浑噩噩，无精打采，做事效率低？
2. 做事不持久，三秒，分分钟感觉到疲劳？
3. 感觉身体莫名其妙被掏空？
4. 如何最有效率的管理精力？

下面正文开始.....

很多人提起来精力管理，就会往各种高大上的词汇去靠：什么你要自律啊，养生啊，有目标啊.....

老常就讲究实用，咱不整那些不落地的鸡汤，咱们从本质出发，来告诉你什么是精力管理 ~

精力管理的本质是什么？

用最落地的话说，精力管理的本质就是：通过合理的管理和调用你的身体能量，让你做事更持久，更有战斗力，而不是像 XX 一样，三秒就完事了 ~

也就是说，我过去只做一件事，身体就虚了，但是通过精力管理后，我能做三件、五件事，依然还能金枪不倒，精力旺盛....

这就是精力管理，不扯闲篇，就这么简单粗暴。

精力管理前



精力管理后



加载中...

好了，通过以上，我们定义了精力管理，那么问题来了 ~

如何长时间的金枪不倒？

我通过多年实践，把它们总结成两个点，即：用好你的精力存量 和 创造你的精力增量，你就能达到金枪不倒，精力旺盛到令人发指的状态。

那什么是用好精力存量，和创造精力增量呢？

下面，我分别给你介绍下，你请上眼 ~

1. 什么叫做用好精力存量？

所谓用好存量说白了就是：利用好你本来就有的能量，通过调整做事的方法等方式，让你本来就有的精力发挥出巨大的力量，就是用好精力存量。

比如：你的体力可供你跑 500 米，如果你上来就死命的跑，估计你跑 100 米就歇菜了，这就是没有用好你这 500 米的体力存量。

但是你通过方法技巧调整你用体力的方式，用快跑慢跑结合跑，你就可以用 500 米的体力，跑出个 1000 米来，这就是用好了存量。

用好存量



加载中...

2. 那什么是创造精力增量呢？

所谓创造增量就是：通过调节生活习惯等方式，改造自己，告别过去的弱不禁风，让你能有更多的力量，去战斗，这就是创造增量。

同样拿上文举例：我们可以通过更换更好的跑鞋和其他跑步设备，让自己跑的更舒服～

或通过日常训练，让自己的体力更持久，增加能量，如此比原来多出来的这部分体力，就可供你跑的更快，更远，这就是创造更多增量。

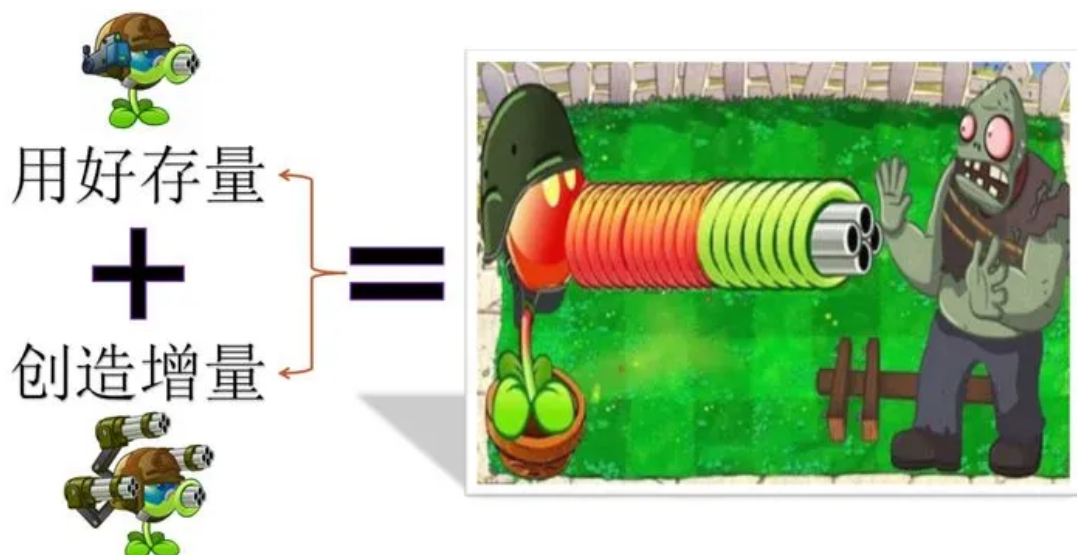
创造增量



加载中...

再给你一个形象的类比：用好存量就是，把你从一颗小豌豆，变成机枪豌豆，而创造增量，则就是在这个基础上，再给你架上几台机关枪.....

而当你知道了如何用好你现有的精力，和创造更多的精力后，把他们结合起来，你做事的战斗力的，就如下图.....



加载中...

好了，通过以上，你知道了想要让你精力旺盛，做到金枪不倒，就是要用好存量，和创造增量。

那么如何做到呢？

下面，我会给你分别介绍，首先，我们先来聊聊如何把你现有的精力存量用好 ~

一：如何用好精力存量？

关于如何把精力存量用好，我给你两种方法，我们下面逐个介绍 ~

1. 区别用你的精力

什么意思？

意思很简单：因为你的精神状态，不是像小猴滑滑梯一样一天到晚都是平稳一样的，而是更向是小猴做过山车一样，忽高忽低的。



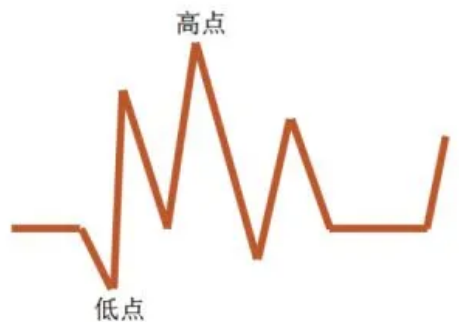
起床



睡觉



起床



睡觉

加载中...

也就是说，无论你多虚，你的一天一定会有精力最旺盛，思维最敏捷的时候，同理，无论你的精力再旺盛，你也会有最虚最疲劳的时候。

到这里，你就应该明白我说的区别用力是什么意思了。

即：找到你的精力周期，摸准你注意力最旺盛，思维最敏捷的时候，把它们用于做最需要动脑子的活。

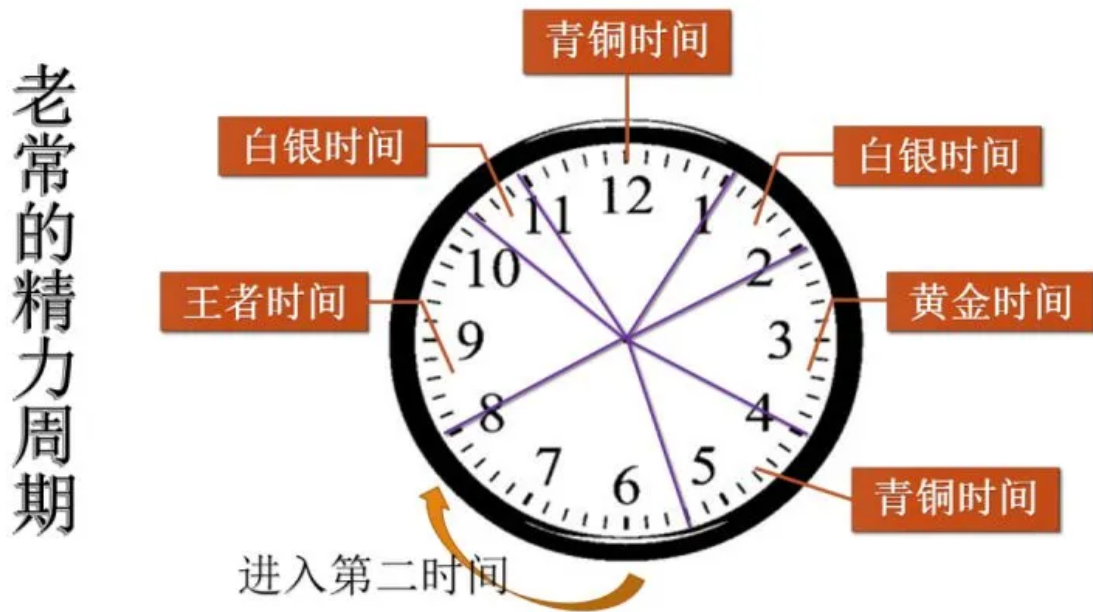
而对于状态没那么好的时候，则去做一些相对轻松点的活～，如此有张有弛的安排，让精力和计划高度匹配，效率最大化～

如果你摸不准你的精力周期，把你最牛逼的时候，送给打游戏、刷抖音，那你简直是暴殄天物好么。

好了，那问题来了～

那么如何找到你的精力周期呢？

我就以我自己举例子，熟悉我的朋友都知道我的日常作息是：早 6.00-晚 11.00，然后我就通过观察我每个时间段的精神状态，把他们分成如下几块.....



加载中...

什么意思？

意思就是，通过反复观察，我发现完成清晨的所有事做到工位上工作的时候，也就是：8：00-10：00 的这个时间段，是我的思维最敏捷的时候。

我可以臭不要脸的说，那个精神状态，简直无敌，所以，我称为这段时间为王者时间。

而过了这个时间段，我发现我思维的敏捷度就会开始下降，脑子和身体开始呈现疲态，但是在这个时间段也还能坚挺一会，所以这样的时间段，我称为白银时间。

而过了 11:00 后，也就是到了午饭点前夕，我发现我整个人就会很糟糕，注意力难以集中，人困马乏，外加肚子饿，这时候只想吃饭休息，工作学习就别想了。所以这段时间是青铜时间，即最差的状态期。

而到了下午，通过午睡充能后，思维就会又开始活跃，挥去疲惫后，到正下午，整个人的精神状态就会非常充沛，但是还是和王者时间不能比，所以我把这个精力周期称为黄金时间。

如此，不断的周而复始，我对身体的这种规律的掌控就会越来越强，精神状态尽在掌握之中.....

同理，你可以直接参考我的这种方式，确定你的作息后，通过观察你身体和头脑在那个时间段最活跃，而又在那个时间段最迟钝，把它们记录下来，找出规律，如果你作息稳定，只需几天的功夫你就可以找到它 ~

当你通过这种方式，找到你的精力周期后，你就可以把你的日程表的日程拉出，根据你的精力周期，和任务紧急程度来安排配合使用 ~

比如，我会在青铜时间，去做一些只动手不动脑的活，比如文章排版，或者购物、聊天等等，而白银时间则会去做点稍微动点脑的事情，至于黄金时间和王者时间，则去做最需要专注的事情。

王者时间	用于处理最最精髓的事情：比如，思考、做预案...
黄金时间	用于处理专注用脑的事情：比如，学习、阅读...
白银时间	用于处理稍微用点脑的活：比如，协调关系、沟通...
青铜时间	用于处理只动手不动脑的活：比如，排版、购物...

加载中...

如此，你对你自己的精力状态就可以了如指掌，把最旺盛的精力用到最高产出的事情上，而最弱的精力状态，用在处理不太重要的事情上。

当你的这种身体状态呈现出可掌控的规律性后，你的身体精力周期，会完全按照你所划定的圈来走.....，尝到过甜头的，都说顶呱呱 ~

好了，通过以上，你知道了用好精力存量的第一种方法，下面我们再聊聊第二种方法.....

2. 避免注意力的损耗

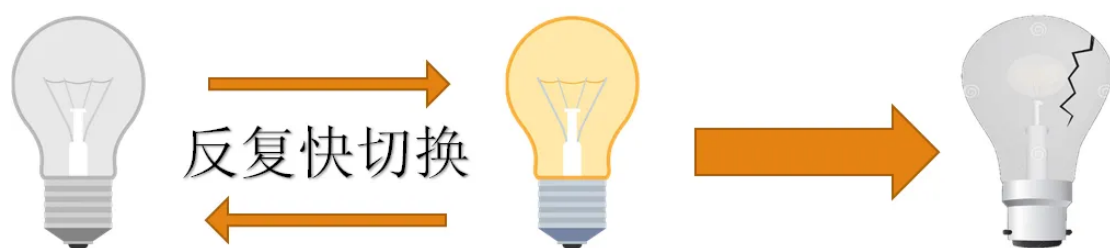
什么意思？

所谓避免注意力损耗就是：当你做事的时候，尽可能的让自己不要被打扰。

我们之所以感觉到精神被掏空了的核心原因就是事情的不断出现，你的大脑需要不断在事情间切换，结果就是很快精力被榨干。

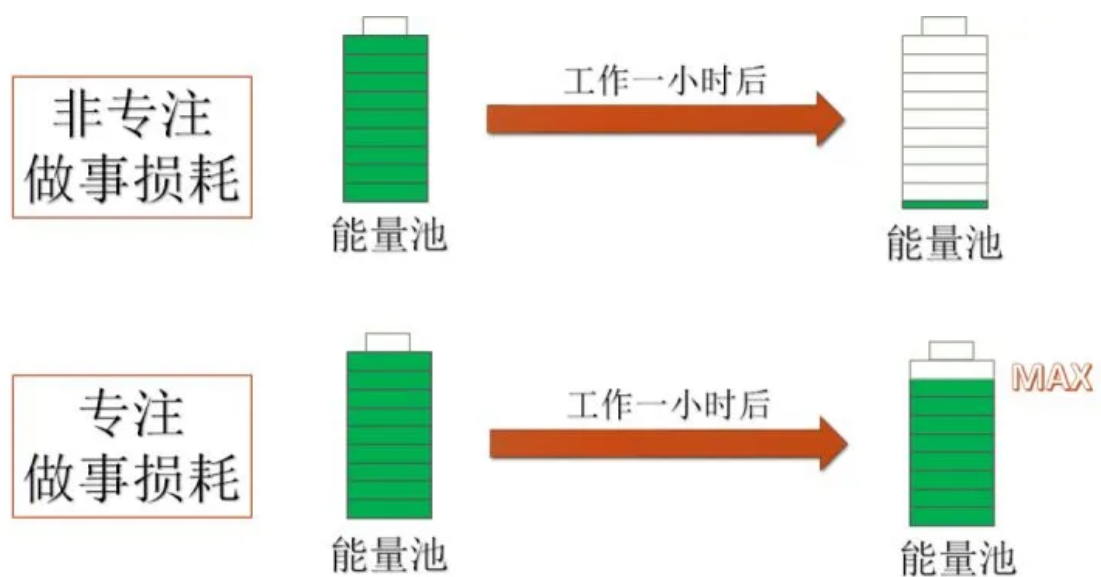
在之前的文章我提到过，大脑不是电脑，我们的大脑做事都是有启动成本的，你从 A 事切换到 B 事，就需要耗费大脑大量的能量，如果切换频次过高，你那点精力，分分钟就被你榨干了。

这个过程有点类似于过去的灯泡：如果你按下开关，让灯泡正常工作，这样灯泡的使用寿命会很长，但是如果你不停的反复开关，很快，你的灯泡就报销了。



加载中...

这就是解释了，为什么我们不要一心多用，要专注做事，因为专注做一件事，大脑的能量损耗是最小的。



加载中...

专注做事，是人尽皆知的大道理，我不想在这点上强调太多，这里你知道重要性即可，下面，我们把篇幅着重放在，最牛逼的专注状态是怎样的体验～

所谓最牛逼的专注，就是指你做事的时候精力耗费最小，效率却最高的状态，也就是进入心流模式。

那什么是心流模式呢？

所谓心流（Mental flow），是来自心理学家米哈里·契克森米哈赖提出的概念，指的是一个人全力专注于某事的一种忘我状态。

心流最直观的体验就是：你可以回想下，你玩游戏或看电影时候，完全入戏的状态。

在那种状态下，你会忘记时间，忘记空间，忘记吃饭，忘记现实中的一切，你会进入场景中，和主人公一起冒险，大脑在持续高潮，这就是心流模式.....

下面我用 24 个字告诉你，我进入心流的感受～



加载中...

我在某些时候，我甚至一度认为，那种感觉甚至比 XXOO 都爽 ~，哈哈，玩笑玩笑 ~

那么如何进入心流模式呢？

关于如何进入心流模式，因为话题比较大，限于篇幅，我这里就不过多展开了，我改天单独写一篇文章，分享下我的实践心得。

当然，有阅读条件的同学，强烈建议你去读读米哈里的书，里边有系统完善进入心流的方法论，强烈推荐 ~

心流



心流
心理学

作者: [美] 米哈里·契克森米哈赖

出版社: 中信出版集团

副标题: 最优体验心理学

原作名: Flow: The Psychology of Optimal Experience

译者: 张定绮

出版年: 2017-11


页数: 381

定价: 49.00

装帧: 精装

ISBN: 9787508675534

豆瓣评分

8.3  7083人评价

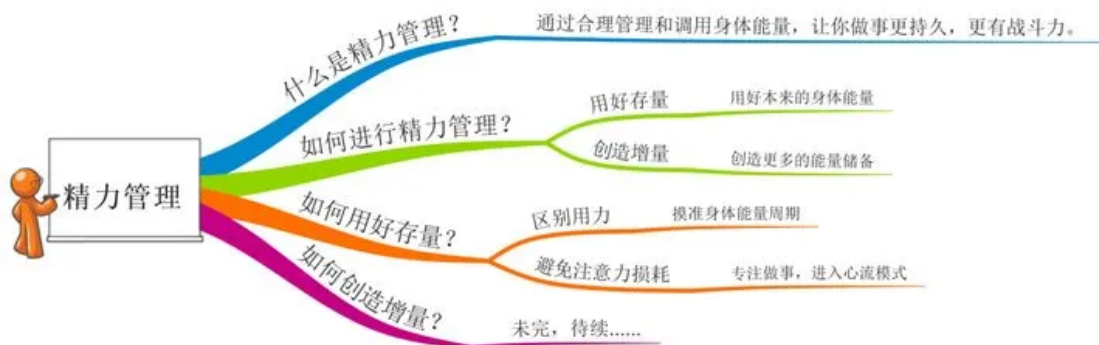
5星	41.0%
4星	41.3%
3星	15.1%
2星	1.9%
1星	0.6%

加载中...

喜欢看纸质书的同学，可直接点下面入手～

好了，通过以上两个原则，可以让你有限的精力，得到最大幅度的利用，做到了用好精力存量～

本文复习导图



加载中...