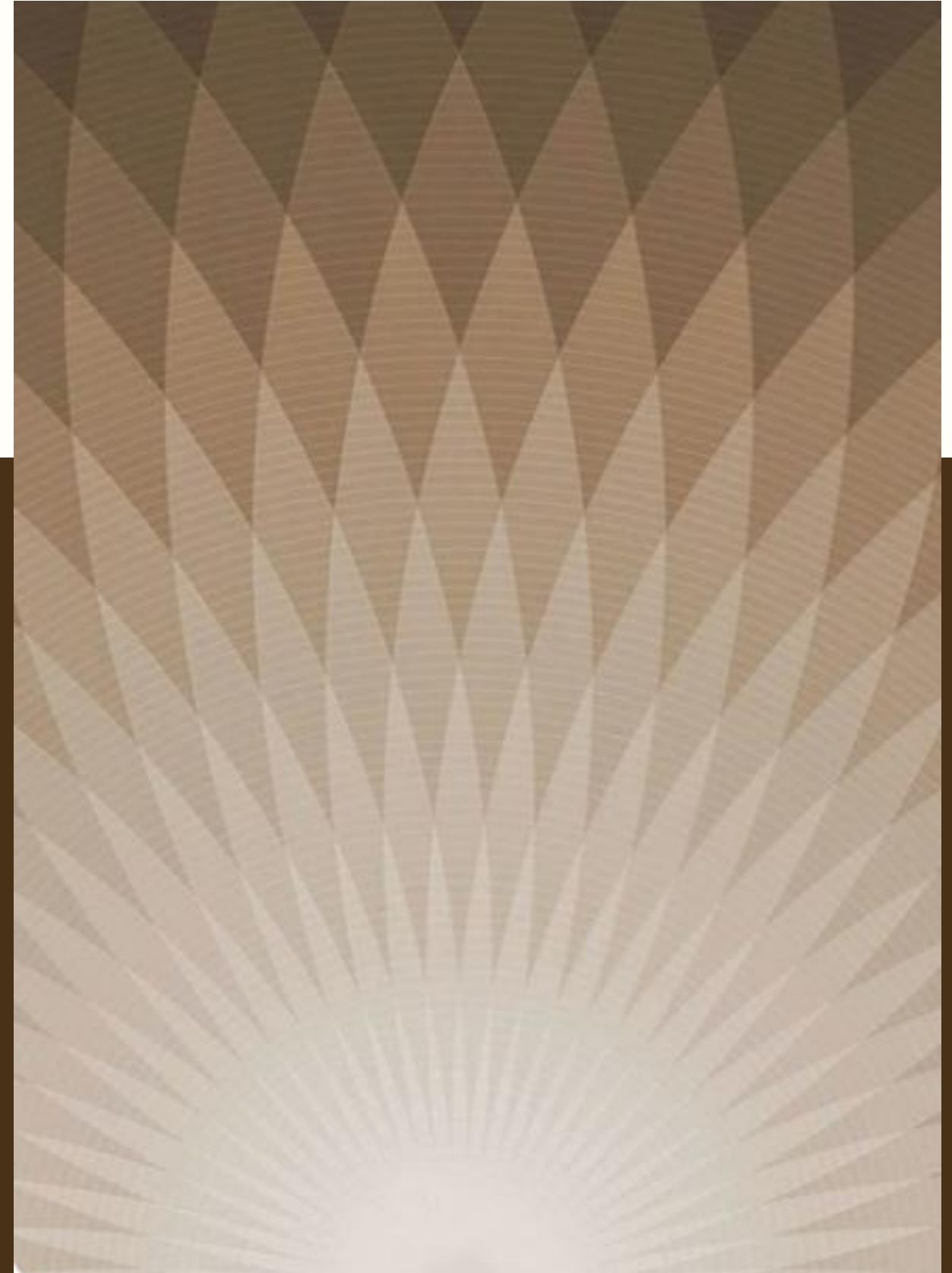


如何做一个精力充沛的人

How to be an energetic person



精力的定义

DEFINITION OF ENERGY

「精力」是一个抽象但至关重要的概念。在日常我们会频繁使用这个词，但若提升精力，首先要有清晰定义。

「精力」可以定义为：基于「生理状态」和「心理状态」提供的活动能量。

「生理状态」是精力的基础，「心理状态」是精力的关键。只有「生理」和「心理」都处于良好状态时，整体「精力」才高。





核心支柱

SCALE OF THE EXHIBITION

生理状态是精力的基础

从生物学角度看：体内的碳水化合物、脂肪、蛋白质等营养素经过复杂的代谢化学转化才产生可用能量。这种化学转化不仅维持生命活动，更是推动活动的物质基础。

心理状态是精力的关键

人类不是简单依靠生理本能行动，而是依靠智识指导行为。脑力活动除了依赖生理供能，还受到情绪与心理状态影响。因此，心理状态构成了精力不可或缺的第二支柱。

对精力认识的两个误区

误区一：精力是先天固定的

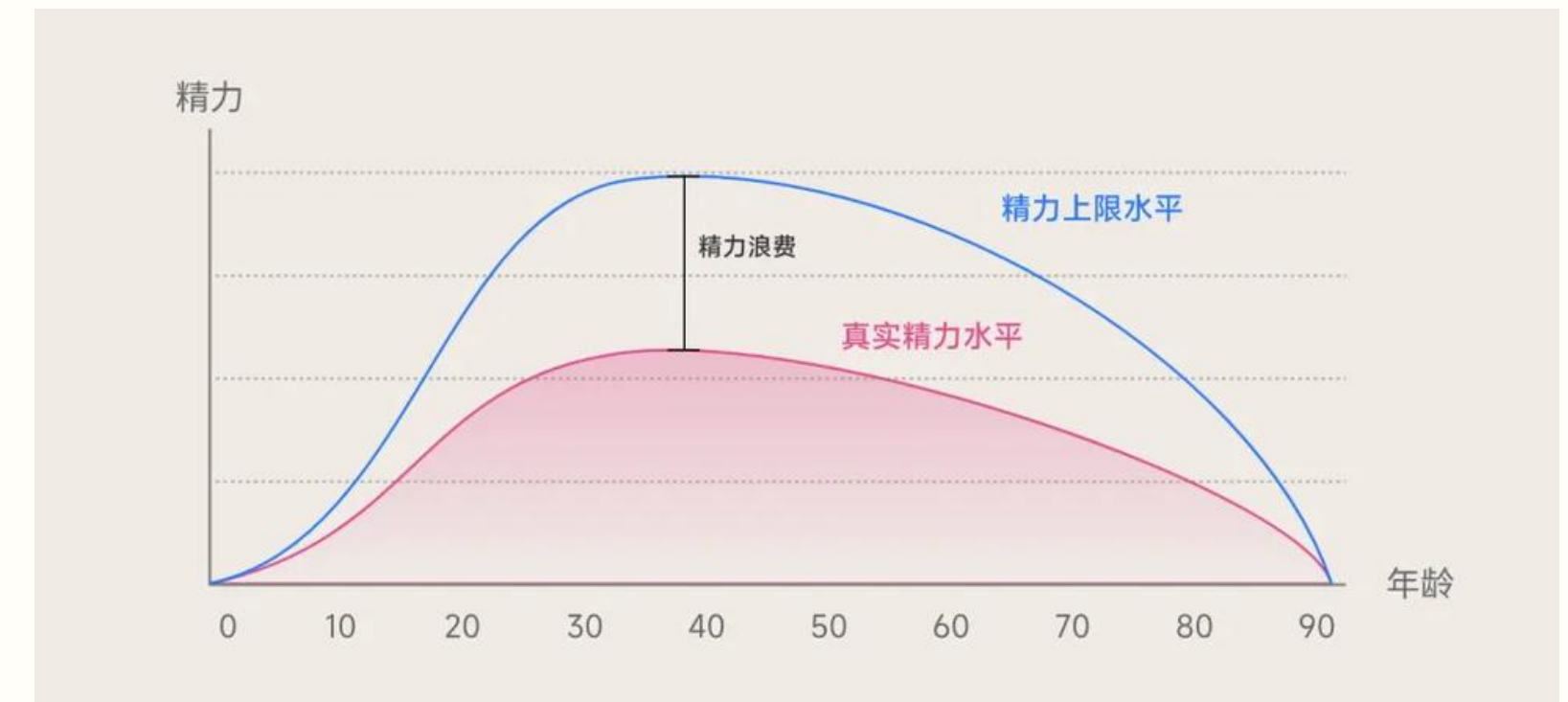
许多人认为精力像智商一样是固定的先天属性。实际上虽然每人起点不同，但精力不是不可改变的：只要生理和心理状态可以改善，精力就可以提升。

误区二：精力随年龄增长必然下降

“身体的各项机能是在 30-35 岁才开始衰退，而这种衰退在刚开始的十几年是很缓慢的。

且在这个过程中，对于精力起最关键影响的大脑衰退速度是远远慢于身体其它机能的，甚至可以通过自己的行动重塑和优化它获得比自己年轻时更强健、敏捷的脑力。”

——《2016 年的全球脑健康理事会研究报告》

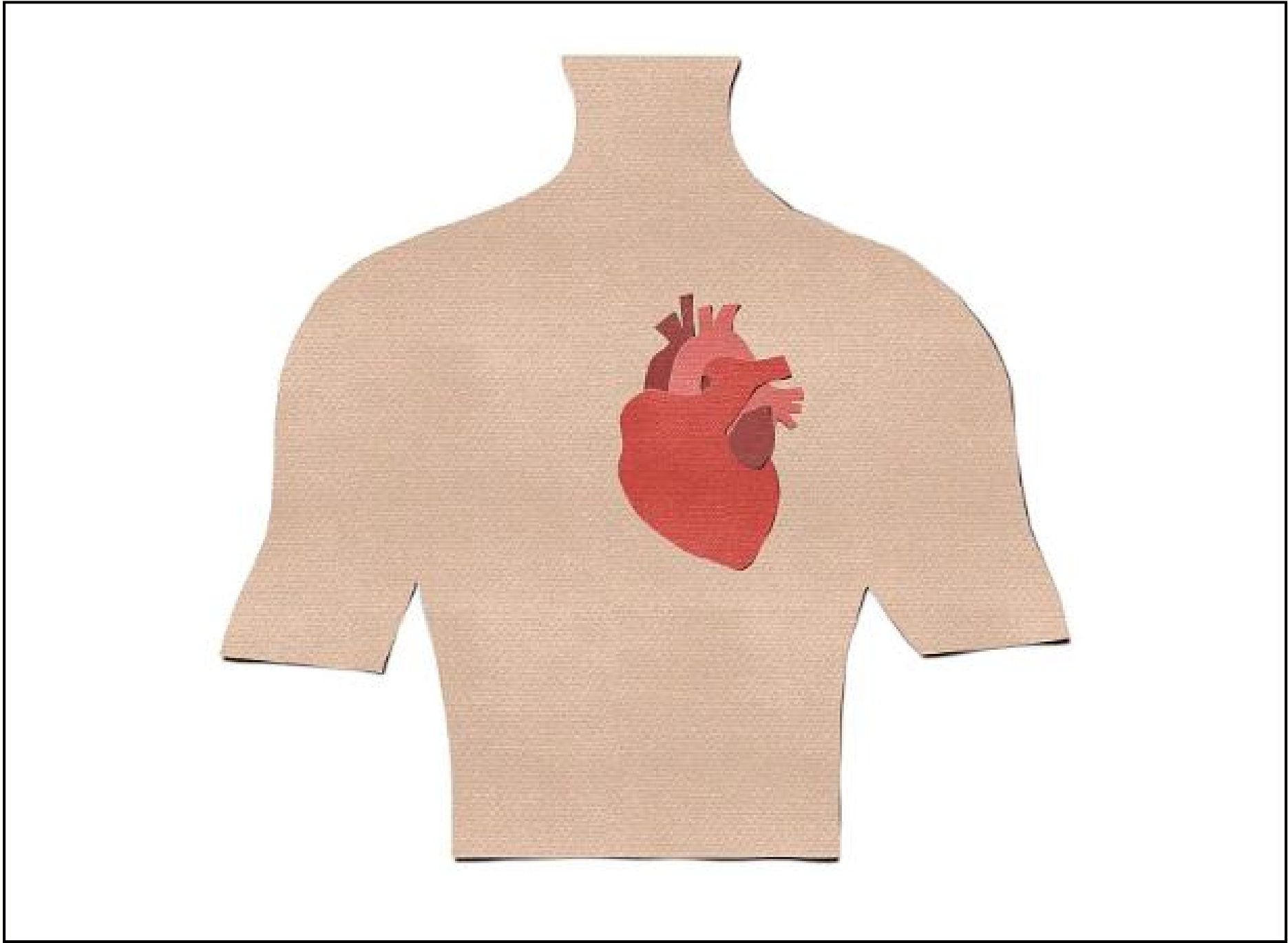


**精力是可以改变的，受我们自己的意志影响，建立这种认识并明确责任主体，
是我们迈出提升精力的第一步，也是最重要的一步。**

下面分别从生理和心理两个部分，来分享提升精力的具体方法。

PART
01

生理
状态



physiological state

生理状态

生理状态就是身体情况，强健的体魄是精力的核心基础。生理状态好的基础有三大核心实践

- 睡眠管理
- 运动管理
- 筋膜管理



睡眠管理

核心观点

睡眠是人类生命的发动机，也是健康三要素（睡眠、饮食、运动）中最重要的那个。保证睡眠质量是身体健康、精神稳定的必要条件。

“要使大脑和身体健康恢复到最佳状态，我们唯一能做的也是最有效的事，就是睡觉，它是大自然赐予我们的最佳对抗死亡方法。”

—— [Matthew Walker](#) 《我们为什么要睡觉》

睡眠管理

实践建议

- 设定最晚睡觉时间，并逐步提前（譬如每天提前 30 分钟）。
- 上床就寝仅做“睡觉”行为，不在床上刷手机、看视频。
- 睡前把手机放离床边、关机或调成勿扰。
- 睡前一小时减少电子产品使用，让大脑逐渐冷静。
- 冥想或阅读能帮助放松入眠。
- 如果脑子仍亢奋，可用简单动作（如“用力握脚掌”，通过脚底蓄力来引导血液往下肢聚集，）帮助放松。
- 白天积极消耗真实精力，让身体更渴望睡眠。

运动管理

解释

良好的睡眠可以让我们稳定的发挥当前精力的水平，而运动除了可以产生相同的作用外，还可以帮助我们提升精力的上限，获得更多的精力储备。

核心观点

运动目标是提升或维持精力，而不是追求强度或极限。
时长比强度更重要。

运动管理

实践建议

- 力量训练（撸铁、阻抗、拳击）带来的长期收益最高，但门槛较高。有氧运动门槛低，比如跑步、散步、球类运动。
- 坚持比强度更重要。
- 设定合理运动时间（如 20-30 分钟），动作不要过度。

注：有氧 & 无氧 & 力量训练

有氧训练

- **定义：**在氧气供应充足的情况下进行的、强度较低、持续时间较长的运动。你的心肺系统有能力为肌肉提供足够的氧气来燃烧能量。
- **能量来源：**主要消耗脂肪和碳水化合物。
- **常见例子：**慢跑、快走、游泳、骑自行车、有氧操、椭圆机、跳绳（匀速）。
- **益处：**提升心肺功能、高效减脂、改善血液循环与健康、增强耐力。

无氧训练

- **定义：**运动强度非常高，以至于心肺系统无法及时将足够的氧气输送到肌肉。肌肉在“缺氧”状态下进行剧烈、快速收缩。
- **能量来源：**主要依赖体内储存的血糖和肌糖原，不依赖氧气供能。
- **常见例子：**短跑（100米）、高强度间歇训练、举重（大重量低次数）、跳高、跳远。
- **益处：**提升爆发力和速度、增加肌肉力量与体积、提升无氧耐力、在单位时间内消耗热量更大。

注：有氧 & 无氧 & 力量训练

力量训练（抗阻训练）

- **定义：**通过对抗阻力（如自重、哑铃、杠铃、弹力带等）来刺激肌肉生长和力量增加的训练方式。它可以是无氧的，也可以是有氧的，取决于强度。
- **能量来源：**混合型。大重量、低次数的训练属于无氧供能；小重量、多次数的训练可能涉及有氧供能。
- **常见例子：**健身房器械训练、自由重量训练（哑铃/杠铃）、自重训练（俯卧撑、引体向上、深蹲）、CrossFit 等。
- **益处：**增加肌肉质量和力量、塑造身体线条和体型（增肌、塑形）、提高基础代谢率（肌肉越多，静止时消耗的热量越多）、强化骨骼和关节，预防损伤、改善身体功能和姿态。

筋膜管理

解释

筋膜是是连接肌肉、骨骼、内脏的一种全身性结缔组织，而我们主要谈论的是肌肉和筋膜所组成的共同体。

问题

脊柱侧弯、腰间盘突出、坐骨神经痛、鼠标手、腱鞘炎、足底筋膜炎 · · · 在长期错误的姿势牵引下导致的筋膜和肌肉的异变。

预防

- 我们本身姿势的问题。
- 进行筋膜肌肉的松解。

筋膜管理

一：本身姿势的问题：坐姿

- 久坐是常态。而久坐最容易让我们调整到一个错误的但是让我们临时感到舒服的姿势，比如前倾、窝趴、二郎腿等。

解决途径：人体工学椅

- 正确坐姿应让椅背支撑脊柱，自然放松而不是“笔直僵硬”。
- 避免久坐不动，每小时起身活动简短几分钟。



筋膜管理

二：进行筋膜肌肉的松解

- 即对筋膜、肌肉进行适当的调整和放松，培养成一种日常习惯和身体意识，以预防疼痛、维持良好状态，避免小问题积累成大问题。

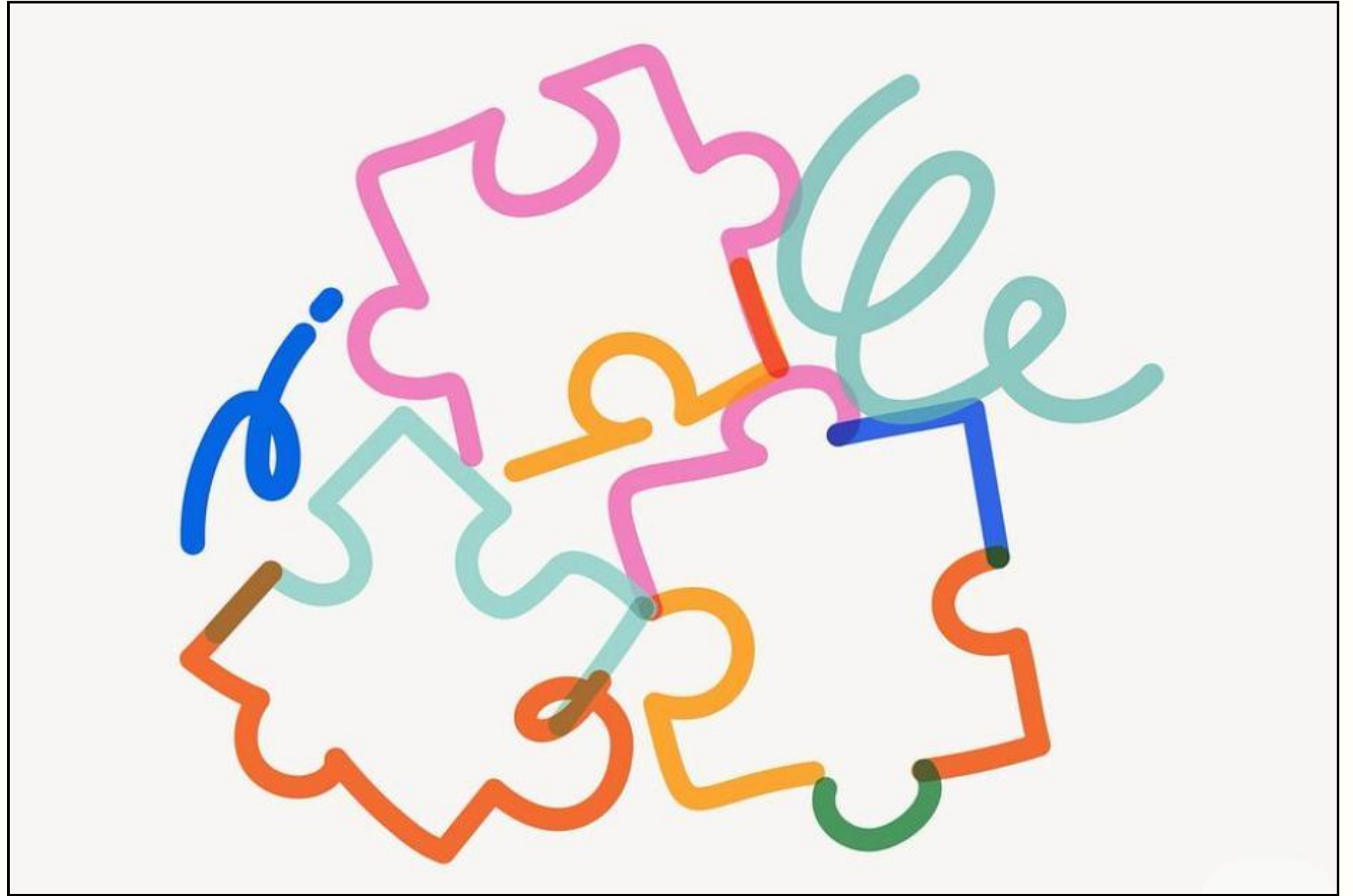
解决途径：

- 商业项目：推拿、正骨、运动拉伸、肌肉康复。
- 吊单杠：放松腰部肌群，只需早晚几分钟便可以缓解腰部压力。
- 使用泡沫轴：深层放松肌肉与筋膜。腰部、臀部。每天起床或睡前，参照专业视频进行滚动放松。
- 静态拉伸与自我按摩：自行搜索并跟练专业的视频教程，学习针对不同部位（如腰、臀、肩颈）的静态拉伸与按摩动作。

PART

02

心理状态



Audience Analysis

心理状态

如果说生理是“硬件”，那么心理就是“软件与算法”。

良好心理状态能强力提升精力输出效率。

- 最大化发挥精力 ——保持「稳定的积极乐观」。
- 面对和改进外部的影响和推力——建立「信念」。



什么叫信念？

解释：

- 信念就是“坚信某事必然得以实现的想法”。

信念举例：

- 坚信只要投入定量的时间，设计水平就一定可以提升。
- 坚信坚持运动，就一定会减少疾病发生。
- 坚信每天早起一小时，用于规划或学习，长期下来我就会超越 90% 的同龄人。
- 坚信每天用泡沫轴彻底放松臀部和背部10分钟，一周内我的久坐疲劳感就会显著减轻。
- 坚信把这本经典著作的精髓吃透并应用，我解决实际问题的视角就会彻底不同。

警惕成为信念的囚徒。在投入行动的同时，保持一份对信念本身的审视，能让我们避免陷入‘自我证明’的循环而迷失真正的目标。

如何做一个精力充沛的人



如何做一个精力充沛的人

How to be
an
energetic person

感谢观看

THANK YOU FOR WATCHING.

SELF-GROWTH