

# 超级精力管理术：你的精力管理决定你的人生层次 (普华自我管理系列图书)

作者：[英]丹尼尔·布朗尼 (Daniel Browne)

目录

[封面](#)

[扉页](#)

[版权](#)

[前言](#)

[引言](#)

[第一部分 你的精力需要管理吗](#)

[第一章 为什么我们总感到很累](#)

[你是否也陷入了恶性压力循环](#)

[令人向往的长期精力循环](#)

[第二章 让多余的精力流出来](#)

[你的精力物尽其用了吗](#)

[从呼吸和身体感知中掌控你的精力](#)

[向你的身体索要精力](#)

[第三章 压力，我们的生活伴侣](#)

[你所不知道的压力简史](#)

[人们是如何对待压力的](#)

[及时叫停各种压力](#)

[第四章 心无杂念再“上床”](#)

[每天睡几个小时最好](#)

[睡得少又要睡得好](#)

[偶尔失眠怎么办](#)

[如何减少睡眠时间](#)

[深度睡眠：睡眠心理学](#)

[第五章 让大脑安静下来](#)

[全身心投入的境界——巅峰状态](#)

[利用你的思维创造新生活](#)

[善用想法以达成目标](#)

[对付没完没了的精神唠叨](#)

[第六章 十步实现超级精力管理](#)

[第二部分 让高效成为一种习惯](#)

[第七章 规划高效工作的路线图](#)

[成为高效人士的三大成功因素](#)

[你在做什么和为什么这么做](#)

[重新定义你的目标、信念和价值观](#)

[第八章 有效平衡工作与生活的精力](#)

[每天要做的事情有很多，该怎样管理](#)

[不费力气实现大步跨越](#)

[提高工作效率和生活品质](#)

[第九章 用有限的时间创造更多的价值](#)

[发挥日历的强大功能](#)

[事情越简单，大脑的负担越轻](#)

[第十章 到达人生的巅峰状态](#)

[影响你付诸实施的障碍](#)

[如何克服消极情绪](#)

[现在就开始行动](#)

[结语](#)

[致谢](#)

[其他](#)

普华自我管理系列图书

超级精力管理术 你的精力管理决定你的人生层次

The Energy Equation:How to be a Top Performer without Burning Yourself Out

【英】丹尼尔·布朗尼 (Daniel Browne) 著

陈艳 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目（CIP）数据

超级精力管理术：你的精力管理决定你的人生层次/（英）布朗尼（Browne,D.）著；陈艳译.--北京：人民邮电出版社，2016.3

（普华自我管理系列图书）

ISBN 978-7-115-41861-6

I.①超... II.①布...②陈... III.①自我管理—通俗读物 IV.①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第036932号

内容提要

你是否在寻找没有压力且高效的工作方法？你是否希望表现出色、发挥优势甚至超越自我？你是否希望克服紧张和焦虑情绪？你是否希望能有更多的时间留给自己和家人？

《超级精力管理术：你的精力管理决定你的人生层次》凝结了作者10年的研究和众多其他导师的教学精华，针对人们在工作生活中经常出现的加班、压力过大、睡眠不好、身心充满紧张和焦虑等状况，介绍了如何改善这些状况的诸多练习和技巧，旨在帮助你进入和保持巅峰状态——一种精力充沛、工作高效、身心和谐、睡眠优质、注意力集中且充分享受当下美好生活的一种状态。

无论你是否希望在生活中和工作中获得更多的精力和时间，抑或你的生活方式已经非常积极、健康，本书都值得一读。

◆著 【英】丹尼尔·布朗尼（Daniel Browne）

译 陈艳

责任编辑 姜珊

执行编辑 黄海娜

责任印制 焦志炜

◆人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

◆开本：880×1230 1/32

印张：6.5 2016年3月第1版

字数：85千字 2016年3月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2013-5710号

定价：35.00元

读者服务热线：(010)81055656 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

## 前言

本书凝结了作者10年的研究和众多其他导师的教学精华。毕业后，我像大部分投资银行经理、管理咨询师和律师一样，以优异的成绩从一所知名大学毕业，进入一家投资银行的企业金融部，开始了自己的职业生涯。第一个月，我的作息时间表彻底被打乱了。以前，我的活跃时间是从早上9点到晚上9点，后来直接延长到晚上11点。我常常工作到凌晨，回家冲个澡又直接出门上班了。

带着对稳定且规律工作的憧憬，我跳槽了。情况稍有好转，我进入了朝九晚五的生活模式。事实上，如果想在工作中有出色的表现，必须要花更多的时间。很快，我又开始了加班的生活。忙碌的时候，我常常要从晚上6点加班到8点，有时甚至到9点。后来，加班的情况越来越频繁，已经变成了正常工作的一部分（现在的大部分管理工作都存在这种现象）。

期待着第三份工作会轻松一点，我跳槽到一家咨询公司，老板经常从早上7点一直工作到晚上11点。作为职场新人，我只能协助他，陪着他加班。我以为我的生活注定要一个星期工作6天，不但需要长时间工作，而且不能拥有丰富多彩的社交生活。在最艰难的时候，我希望自己可以进入一个时间静止的空间——在晚上睡足8个小时后，再回到现实生活中，而时间却几乎没有流逝。

这当然是不可能的，于是我开始探索提高效率的方法，确保自己在长时间工作时能够一直保持高效，并且顺利完成任务，以便能有时间参加社交活动。虽然深知鱼和熊掌不可兼得，但我不愿就此受困而停滞不前。更何况，我相信自己能找到一份理想的工作，并且过上美好的生活。在学习了冥想和呼吸练习及精力训练后，我学会了如何让身体保持高效运转和旺盛的精力。我曾师从一位知名效率专家，向他学习如何在生活中保持高效和集中注意力。通过学习，我注意到了瑜伽、太极和冥想之间的相似之处，于是我开始提炼对自己有用的精髓。目前，神经科学专家和意识研究揭示了很多瑜伽和太极大师都知道的秘密：大脑的作用十分强大，如果对其加以训练和利用，能够有效提高智力和专注力，甚至提高身体的修复和自愈速度。在学习了大脑科学后，我才恍然大悟。我开始将我的身体向我所知的健康、精力充沛、高效的境界推进。我发现了如何获得优质的睡眠、更高效地开展工作、保持旺盛的精力，甚至免受某些疾病困扰的方法。我学会了如何调整自己进入巅峰状态和保持高效，以获得理想的结果。

起初，我并没有意识到分享的价值。我只是单纯地想释放自己的潜能和在工作中有所成就。然而，在与一些终日忙碌、倍受压力的银行经理、律师和教师交谈过后，我开始分享自己的经历和研究成果。我开始教人们如何发挥最佳性能，但是，很快我又发现，很多人没有时间练习瑜伽、冥想或者去上课。这就是我决定撰写本书的原因。

我仍然经常长时间工作（虽然我现在是为自己工作），但是，对我来说这并不算“工作”。通过利用学到的技能，我的工作效率比过去要高得多，我感到非常有成就感，对现状也十分满意。人只有处于最佳状态时才会有这种感觉。

本书旨在帮助你快速进入巅峰状态。如果你愿意，本书将引导你成为高效人士，拥有平和的内心和真正的自由。你的进步可能没有想象得那么快，因为有些内容对你来说也许很简单，而有些内容则需要你多花一些时间去钻研。这主要取决于你从何处开始——欲穷千里目，更上一层楼。

本书的主旨是提高工作效率，但最终会告诉你如何过上自己想要的生活。因为，在一天之中，我们用来工作的时间最多，可以说，工作决定了我们的生活品质。因此，工作效率越高，我们的生活品质就会越佳。

# 引言

你是否觉得自己好像身处在一个紧张而忙碌的世界中：太多信息需要汲取、太多工作需要完成，可时间却永远不够？

造成这种现象的原因有很多，我们渐渐陷入了一个忙碌不停的怪圈。由于经济萧条、企业效率驱动和节约成本，每个人的工作量都增加了，而分配给工作的时间却缩短了。同时，工作的速度也加快了。企业之间的竞争越来越激烈。这就要求我们要具备快速反应的能力，例如，比竞争对手更快地回复客户。有人把具备快速反应能力作为衡量卓越表现的一个标准，但是，工作太多、资源和时间太少则让我们很难获得优异的表现。

20世纪90年代末至21世纪初，人们经常以写邮件的方式向他人提出请求，并期待几天之内得到对方的回复。移动邮箱、手机和即时消息的出现，意味着人们渴望得到及时的回复。我们被期待快速做出回复，同时也希望能快速得到回复。

在你的收件箱里有多少未读邮件？很多人觉得邮箱很难管理。除了邮件之外，我们还会收到来自社交媒体的各种信息，这就导致我们在网上花费的时间越来越多。

这种工作方式存在以下两方面的问题。

第一，没有足够的时间用来享受生活。好不容易有了空闲时间，却因为疲劳而无法得到充分的放松，反而把这些时间用来休息而不是享受生活。

第二，经常感到压力很大、焦虑、紧张。随着截止时间越来越近、信息量越来越大，压力的产生就不可避免。根据英国特许人事和发展协会（the Chartered Institute of Personnel and Development, CIPD）的调查研究显示，压力太大已成为人们请长期病假最常见的理由。

想象一下，如果有另一个不同的世界，在那里，我们的工作效率更高，没有过劳猝死；在那里，我们可以拥有最佳的工作状态，合理利用大脑，确保身体健康；在那里，我们对工作充满激情，充分发扬自身优点，努力克服弱点，不会因自己有弱点而气馁或感到羞耻。在这个理想的世界里，我们可以做到身心合一、愉快工作。可是，这个世界并不存在，我们可能曾经期望生活在这样一个世界里，可如今，我们却身陷一个工作繁多的世界中，已忘却当初的美好期待。

本书将引领你与那个世界相连接。本书所涵盖的知识将为那些对此知之甚少且不知道怎样进入这样一个世界的人提供了一个完整的知识框架。

我们现在所处的这个时代，充满了各种有用的知识。体育科学的发展可以让我们的身体保持最佳状态。通过学习这些有用的知识，我们就可以知道如何提高睡眠质量、恢复精力和提高身体素质。

神经科学方面的先进研究让我们知道，如何改进大脑的运作机制，进而让我们变得更聪明、快速提升学习能力和获得更多的信息。这样，我们就可以改变自己的思维方式，获得更优质的睡眠和消除压力。

瑜伽、太极和冥想等运动方式已经被越来越多的人接受，经科学证实，这些运动方式会对我们的身心健康产生积极的影响。

上述运动方式蕴含了人类丰富的智慧，本书借鉴了其中的部分智慧，并将其与我们所处的这个忙碌的世界相结合，从而帮助人们提升工作效率和生活品质。我们可以在运用科学智慧让生活变得越来越充实的同时，拥有更多的空闲时间去享受生活。

首先，要摆脱加班的生活和固有的思维模式。你对工作的执着使得自己的生活失控。你以为花更多的时间回电话和邮件，就能够推进工作。但是，这样做只会给你带来更多的不满、压力和疲惫。有时，你希望通过满足所有工作要求来获取事业上的成就感，可是，当你停下来思考的时候，却发现这样做并无益处。你需要换一种思维方式。你是否愿意放弃以前的思维方式并丢掉你所知道的一切来改变你对工作的认知吗？

本书能够帮助你从忙碌的工作中走出来，转向一种更加可持续的生活和工作方式。

正如前言中所说的那样，本书是基于我“在战壕作战”的经验：一如大部分人所处的“战壕”。我指的是长时间工作，基本得不到休息，每天像机器一样连轴转。在晚上，你想把工作从大脑里赶走，只是为了获得那少得可怜的睡眠时间。可悲的是，长时间工作普遍存在于我们所处的这个世界。

本书将指导你如何获得更多的精力和活力，提升表现，获得更多的空闲时间。一切只需往你的“油库”里加入更多的“燃料”。

无论你是否希望在生活中获得更多的精力和时间以减轻压力，抑或你的生活方式已经非常积极且你永远保持活力四射，本书都值得一读。

本书适合以下几类人阅读。

O型——过度工作者——这类人希望自己所做的一切会更好。他们希望压力小一点，能有更多的时间陪伴家人和朋友。通过阅读本书，他们将学会如何获得更多的精力和活力，减少压力，为自己挤出更多的时间。

A型——雄心壮志者——这类人尽力工作，希望自己表现突出，圆满完成任务。本书可以教会他们如何在不牺牲自己幸福的基础上，使事业更上一层楼。重点在于提升可持续竞争力——提高睡眠质量和减少压力。通过阅读本书，他们将学会如何挖掘大脑的潜能，从而更出色地完成工作。

B型——忙忙碌碌者——这类人每天都匆匆忙忙地做很多事情。别人都知道他们很忙，但是，他们却觉得自己碌碌无为。他们从不觉得自己取得过成就，对自己所取得的成就也没有一个清晰的概念。通过阅读本书，他们将学会如何把注意力聚焦在更有意义、更有成就感的工作上。

L型——学习型领导者——这类人想让自己和所在的团队有所提高。通过阅读本书，他们将学会如何管理自己的精力，以及如何帮助他人管理精力、增加活力、提升个人及组织绩效。

S型——自我实现者——这类人好奇心很强，希望通过激发自身的潜能来改变自己的生活。通过阅读本书，他们将学会如何有效地激发潜能，同时学会如何管理精力，从而改善健康状况和提升幸福感。

G型——积极进取者——这类人的生活充实且积极向上，在工作之余设定了很多目标，同时还安排了不少活动。通过阅读本书，他们将学会如何为“体内的油库加满油”，在不过度消耗自己精力的同时取得更多的成就。

左右为难者——这类人总是担心自己胜任不了工作。不管是源自对时间的担心还是对过度劳累的担心。本书将帮助他们跨越阻碍，在不过度消耗自己精力的前提下实现梦想和完成力所能及的事情。

你属于上述哪种类型？或是哪几种类型的结合体？你是否渴望得到更多？你是否希望能有更多的时间留给自己和家人？你是否在寻找高效且没有压力的工作方法？你是否希望自己表现出色、发挥优势，甚至超越自我？你是否希望克服紧张和焦虑？你是否希望提升公司的业绩和活力？你认为最重要的三种思维模式是什么？你现在最迫切需要的是什么？判断自己属于上述哪种类型，能帮助你了解自己的潜能和效率需求。

#### 精力层级

假如，将精疲力竭到游刃有余的状态绘成一条路线，你途经：（a）不堪重负；（b）积极应对；（c）表现不错；（d）表现出色；（e）全力以赴；（f）游刃有余——一个最高效、最创新的阶段，一切都得心应手，并且还有富余时间用以规划未来。

也许我们曾到达过最后一个阶段。但是，我们并不总是平稳前行至游刃有余的状态。你会发现，目标在变。你将承担更多的责任和要求，这会让你回到不堪重负的状态。例如，工作职责增加或在生活中所承担的责任增加（如组建新家庭或家庭喜添新成员）。随着生活圈子的逐渐扩大，你的需求也会逐渐增多，因此你需要具备充沛的精力满足这些需求。

事实上，人一生都在管理自己的精力。

本书将引导你走向通往新生活的康庄大道。掌握书中的概念，将使你受益终生。一旦你学会如何管理精力，这将是一项终身的技能，并且你还会知道自己何时管理得当，何时管理欠妥。

如果学会了利用身体处理压力的方法，那么你将过上全新的生活——没有压力和因压力而带来的如偏头痛、眼睛疼、肌肉酸痛等疾病的困扰。在这种新生活中，不存在我们经常面临的精神和情绪问题，如失眠、慢性焦虑和恐惧。本书将为你介绍如何永久摆脱这些困扰。

#### 如何利用本书

考虑到各位读者可能十分忙碌，因此，本书旨在教你一些技巧。我们先从精力开始，因为这是快速制胜的法宝。掌握了精力的概念，新的生活习惯就会慢慢养成，书中的大部分练习可以在5~20分钟内完成。此外，你还可以将这些练习加入到自己的时间安排表中，利用上下班途中或闲暇时间进行练习。

本书由两部分组成：第一部分主要介绍如何快速取胜：包括提高精力、摆脱压力、提高睡眠质量和在工作中运用思维的力量，侧重于即刻解决过度工作的问题；第二部分则深入探讨我们的世界观如何影响我们的行为和效率的，以及如何提升效率和利用上述知识来改变我们的团队。

本书想要强调的是，如何在生活中利用我们的思维和身体的力量以获得更多的成就。

# 第一部分 你的精力需要管理吗

## 第一章 为什么我们总感到很累

精力是一个连续体，最底层是精疲力竭，向上依次是不堪重负、积极应对、全力以赴，最高层是游刃有余。当处于最底层时，我们几乎不能正常运转；而当处于最高层时，我们最为高效。而你处于哪一个精力层级呢？

精力是一个连续体，最底层是精疲力竭，当处于这一状态时，我们几乎不能正常运转；而最高层是游刃有余，当处于这种状态时，我们最为高效。在后一种状态中，虽然我们很忙，但有能力处理很琐碎的事，幸运的是，这些琐碎之事似乎总在恰当的时间出现。那么，你现在处于下图的哪一层级呢？

大多数人可能在不堪重负与积极应对之间徘徊。例如，在辛苦工作了一天，人们已疲惫不堪，通常是回到家吃完饭，看一会儿电视或浏览一会儿网页之后，就上床睡觉了。

如果精力充沛，那么每周他们会抽出几个晚上去健身房或和朋友聚会。然而，大多数时候他们还是会选择休息，释放一天或一周积攒的压力。放松、养精蓄锐和休息是不同的概念。其实，很多人更愿意去“放松”，但囿于精力有限，只能选择休息。

处于全力以赴到游刃有余之间的人，在一天中，大概有15个小时是充满活力的。从早上起床到晚上睡觉这段时间（即早7点到晚9点），他们的精力都是充沛。假设你一天工作8~10个小时，剩下的5个小时可以自由支配，如果在下班的时候你依然精神饱满，那么你会直接回家吃饭、看电视，然后睡觉吗？此时，如果还有多余的精力，你难道就不想干点什么吗？你可以尽情享受、学一门外语、健身、滑冰、跳舞或按摩放松等。

那么，你将在本书中学会如何实现这一切。首先，介绍一下关于压力循环的内容。

。

### 你是否也陷入了恶性压力循环

有一段时间，我特别忙，发现自己陷入了压力循环。一旦忙起来，我会更加拼命工作，不断延长工作时间。可这却让我的压力越来越大，同时我的表现也越来越差。我甚至想要通过增加工作量来保证自己完成业绩。在压力增大和表现变差的双重打击下，我开始犯一些低级错误，由于对自己的能力失去信心，我的表现变得更差。我突然意识到，自己很可能会被公司开除。于是，我申请调换部门，打算一切从头开始。

当我们感到有压力时，就已经陷入了压力循环。当我们感到有压力时，睡眠质量可能会下降，有时候甚至会彻夜难眠。睡眠不好会直接导致早上起床后精神不振、反应迟钝，进而影响工作，导致工作进展缓慢、效率低下。当工作任务繁重的时候，人们会感到压力倍增，有时甚至到了让人抓狂的地步。在下班的时候，由于没完成计划或不得不加班，我们会因此感到疲惫不堪、心情沮丧。到晚上时，我们精神欠佳，心里却仍记挂着工作，既得不到充足的休息，又不能高效地工作，这相当于是浪费时间。这种焦虑情绪影响了我们的睡眠质量，长此以往，我们便陷入了恶性压力循环。

面对这样的恶性压力循环，我们通常只能忍受几天或几周，直到这一繁忙阶段过去，或者我们能够脱离这种状态，或者更糟的是我们会因压力太大而生病或精力耗尽。

#### 压力循环

大多数高效率员工都意志坚定，除了偶尔会得感冒或其他不严重的疾病外，他们基本都能够安全度过长期的压力循环。如果陷入恶性压力循环，大多数人会选择通过不断调整自己来应对压力，凭借意志力坚持下去。但是，长此以往，很有可能会陷入慢性压力循环。

#### 慢性压力循环

人体生理学告诉我们，人只能承受短时间的压力。当长时间处于压力状态时，身体会适应因压力产生的肾上腺素和糖皮质激素等化学物质，进而对压力变得麻木。压力日渐成为生活中的常态，我们开始依赖压力制造的化学物质，实际上相当于依赖压力。依赖化学物质与赌博、吸毒等成瘾行为没有什么区别。这些化学物质会产生多巴胺、肾上腺素等，进而变成身体的必需品。任何依赖化学物质的习惯或行为都会导致我们的效率下降、身体疲劳、情绪波动，长此以往会有碍身体健康。很多人面临的是较轻微的压力，从长远来看，这种压力虽然对生活没有不良影响，但是，却有可能引发各种慢性疾病。

传统的管理压力的有效方式就是打破压力循环。但无论何时，当你在管理负面的东西的时候，最好的方式就是全盘有效管理，这就意味着要投入大量的工作。倘若管理无效，压力的影响会更加凸显。就像管理时间一样，一旦停止，你的时间就白白流逝了。有一个定律是，你关注的东西一定会增加。当你想方设法有效管理压力时，压力会减少；而你放弃管理压力时，压力就会增多。管理压力占据了我们生活中的大部分时间。当你的心态积极、乐观时，正在处理的问题便不再是问题。因此，当投入到喜欢做的事情，而非聚焦在减轻压力时，你会发现压力不再是你的困扰。换言之，将注意力转移到替代物上会减轻你的压力。

### 令人向往的长期精力循环

那么，我们应该关注什么呢？与压力相对的是精力与活力。有压力循环，相应地也有精力循环。如果我们能采取积极的行动，消除压力循环带来的负面影响——如果把注意力放在如何获得优质的睡眠上，如果我们解决睡眠质量差的问题，如果我们提高凝聚力和注意力，如果我们学会放下烦恼，如果我们学会给身体补充精力——那么，我们就可以发现精力循环。精力循环有利于提高活力、注意力和效率。

本书主要介绍消除压力循环带来的负面影响的方法，帮助人们提高效率，保持身心健康。那么，我们怎样才能进入精力循环呢？如果找到正

确的摆脱压力循环的方法，你会：

神采奕奕地开始新的一天；

注意力越来越集中，一整天都精力充沛；

心无旁骛，毫无压力；

快速进入梦乡。

精力循环

只要勤加练习，随着时间的累积，精力循环会不断得到完善，你的身体、情绪和精神状况会越来越好。与慢性压力循环相对的是长期精力循环。

因此，我们要掌握以下四个关键点：

1.补充精力；

2.改善睡眠质量；

3.集中注意力；

4.缓解压力或摆脱精神焦虑。

在本书中，我会带领大家逐一经历以下阶段。

长期精力循环



## 第二章 让多余的精力流出来

人体就像灯泡一样，灯泡将电流转化为光亮。同样，我们的身体将食物转化为体力和热量。但是，就像灯泡所消耗的功率并非物尽其用一样，我们的所有精力也并非都是可用的，还有一部分精力是多余。那么，这些多余的精力流向了哪里呢？

### 你的精力物尽其用了吗

精力既可以指一个人让身心享受工作或休闲时光的能力，也可以指对生活充满热情与活力的感觉。由此可以看出，我们的精力水平非常重要：精力越充沛，自我感觉就越好，干劲就越足，执行力也就越强。因此，在工作中我们的效率越高，在工作之外就越能更好地享受生活。

在工作中，精力决定了一个人是否能得心应手且快速处理各项事务。你是否留意过普雷特三明治连锁店（Pret a Manger）或麦当劳的员工？他们的服务效率之高简直令人难以置信，他们有其他快餐店的员工无法匹敌的充沛精力和高效率。反过来看看那些普通的餐厅和咖啡馆，那里的员工精神涣散、缺乏动力，并未全身心投入到工作中。

观察一个主厨或经验丰富的咖啡师的工作过程，你会发现，他们都非常专注于自己手头上的工作。他们把全部精力投入到所做的事情上，此时，他们的工作变成了一场优雅舞蹈。

有多少次你一整天都打不起精神，甚至感觉心烦意乱、身心疲惫？你是否觉得那些日子都虚度了？

有多少次你一整天都斗志昂扬，感觉一切都已经准备好了？当处于精力充沛的状态时，你是否更享受工作和生活了？

取得成就的大小，大部分取决于投入精力的多少。所以，管理精力、集中精神很重要。如果你精神涣散、注意力不够集中，那么是不会取得和一个专注的人同样的结果的。

精力还会影响你给他人留下的印象。他人可以轻易察觉出你是激情澎湃还是疲倦厌烦，这会改变他们对你的看法。有魅力的人往往拥有充沛的精力，有时候他们会表现得十分狂热，而有时候又会散发出一种沉着、冷静的气场。如果在工作中，你总是不被他人重视，不能很好地表现自己，那么你应该好好检查一下自己还有多少精力。如果在你的身边有一个疲惫或精神紧张的人，那么你的心里会有怎样的感觉？当你接收到这一负面信号后，也许会受其影响。你可能会尝试调节这种情绪对自己的影响，并帮助他人振奋起来；也有可能有多远就躲多远。当工作结束后，如果你每天回家都是一副萎靡不振的样子，这会对你的伴侣产生消极的影响。

人体就像灯泡一样，灯泡将电流转化为光亮。同样，我们的身体可以将食物转化为体力和热量。

然而，灯泡所消耗的功率并非物尽其用。不是所有的电流都转化为光亮，还有一部分电流转化为了热量。同样，我们所有的精力并非都是有用的精力，还有一部分精力是多余的。那么，这些多余的精力流向了何处？对我们来说，这些多余的精力并没有转化为热量，而是像压力和紧张一样流失了。

例如，当你以一种不舒服的姿势坐在桌子旁边时，肩膀和背部的肌肉由于被拉扯而没能得到放松，你的身体因此产生了压力，甚至感觉到了疼痛。

灯泡之所以会出现功率损失是因为发热体的电阻在发挥作用，如果能减小电阻，就会有更多的能量用来照明。人体也是如此，如果我们能减少阻力，就是减轻压力，就能提高自身的效率。这就把我们引向了身体的精力等式：

精力等式

$E=P-R$

$E$ =精力

$P$ =精力峰值

$R$ =精力的流动产生的阻力

精力=精力峰值-阻力

精力峰值——身体产生的可用精力；

阻力——精力在流动或被利用时产生的阻力，也就是压力或紧张。

因此，提高精力的方法有两点：一是增强体力，二是减少压力。

增强体力

精力峰值受多重因素的影响，如锻炼、饮食和休息。

人类在体力方面的潜力无限。如长跑运动员斯图·米特曼（Stu Mittleman）曾用11天19个小时跑了1 609千米。他可以一天跑21个小时，而只睡3个小时。

下面再举一个更贴近生活的例子，培训师托尼·罗宾斯（Tony Robbins）工作很勤奋，在一年中，他有200天而每天又有10到15个小时是在台上演讲。

当我们致力于训练自己的时候，看看这些不凡的人，他们的表现就代表了我们的精力潜能。如果你想拥有超人的精力水平，那么可以选择像运动员一样进行训练。但是，我们中的大多数人都不必走此极端，一些简单的练习就足以改变我们的生活。关键是要做到以下几点：

锻炼。关于锻炼的建议——如选择何种运动、多大的运动量合适等——数不胜数。一般来说，只要定期锻炼，我们就可以获得充沛的精力。

而结合心血管、力量和拉伸（如瑜伽）的训练值得推荐。

充足的睡眠。充足的休息可以帮助身体恢复精力。我们会在之后的章节中详细讨论睡眠的问题，你会知道如何在减少睡眠时间的情况下挑战身体的极限。

食物与营养。向营养师进行咨询是非常有必要的。确保血糖平衡才能避免过度消耗能量。

忙碌的上班族在补充能量时，一般会选择含糖的零食或精制的碳水化合物。这些食物中含有的糖分一旦进入血液，就会释放大量的能量，迅速补充体力。胰腺开始分泌胰岛素，血糖恢复到正常浓度。当大脑产生血清素时，你开始昏昏欲睡，体力严重透支。事实上，这些食物消耗了你的能量。血糖浓度过高会使胰腺负担过重，从而加大患糖尿病的风险。

我们真正需要的是缓慢释放能量的碳水化合物，如糙米、燕麦、藜麦和其他天然健康的食品。这些食物持续、系统地释放能量，有利于身体健康。摄入蛋白质、脂肪和蔬菜，补充碳水化合物，可以确保血糖浓度保持在正常范围内。尽量少食用白色碳水化合物，如白糖、面包、精米和土豆。

情绪。当我们对某件事充满激情的时候，精力会比平时更旺盛。我们的身体会释放内啡肽，这会让我们感觉良好。而当我们情绪低落的时候，精力则较匮乏。在之后的章节中，我们会对这一问题做进一步探讨。

### 减少压力

尽可能多地增加精力等式中的精力峰值是有意义的。只要你在营养、锻炼和情绪方面下功夫，就会大有裨益。不过，减少精力等式中的阻力同样有助于你获得精力。减少压力对生活也有很大的影响：你会睡得更好，头脑更清晰，状态更佳。

绝大多数人对体内的精力流动都会产生抗拒。这种紧张情绪可能会持续一段时间。如果背部和肩部的肌肉经常紧绷，那么即使目前没有压力，你也会处于一种紧张的状态中。

在按摩、理疗或彻底放松下来后，人们才会注意到自己处于紧张状态中。即使你觉得没有任何压力，也一定要记住压力无处不在，可能只是目前的压力还不够明显而已。

我们熟悉身体的压力和阻力，却忽视了情绪的阻力。情绪阻力是指一些让我们难以承受的负面情绪。在工作环境中，存在焦虑、抵触、沮丧甚至厌烦等负面情绪。无论何时，只要你长期处于负面情绪中，你的精力就会不断被消耗以维持这种状态。身体会对负面情绪作出反应。当你生气时，观察自己身体的反应，你会感觉胃里拧了个结或大脑神经紧绷，而这一切都会让你难以抵达精力峰值。

当你试图通过伪装来压抑自己的情绪时，也会产生情绪阻力。常见的例子是，女性压抑她们的女性特质去适应所谓的男性工作环境（幸好这种现象正在改变）。努力打造不适合你的形象需要投入大量的精力，久而久之，精力就会被耗尽。你也可以请教受过专业训练的演员，他们的表演是否消耗精力。如果你觉得工作环境让你感到不舒服，那么你应该试着去追踪并分析你的精力为何被消耗了。

精神是我们管理精力的强大工具；精神对身体有一种我们未曾察觉的超强控制力。在后文中，我们将学到如何在一念之间让自己感觉更疲惫或精力充沛；还会揭晓我们为自己设置的限度是如何影响我们的精力的。例如，对精力最大的限制来自于心理，而非生理。

## 从呼吸和身体感知中掌控你的精力

### 学会呼吸

在开始练习之前，我们需要抛下之前的一切，像新生儿一样重新学习呼吸。

虽然每个人都会呼吸，但是，并不是每个人的呼吸方式都正确。很多人因为浅呼吸而出现了问题。在我认识的人中，有些人在掌握了正确的呼吸方法后，治好了因焦虑和压力导致的疾病。

有一种呼吸方式可以帮助我们补充精力。首先，我们应该有意识地调整自己的呼吸方式，在过一段时间后就会感觉呼吸非常自然了。正确的呼吸方式是，让肺部充满空气。当人们建议某人进行深呼吸时，通常那个人是不是正处于压力之中？身体需要深呼吸来获得放松和恢复活力。在练习瑜伽和太极时，深呼吸技法必不可少。深呼吸除了能够帮助我们放松、补充精力外，还是缓解压力的良药。下面所列的呼吸练习虽然简单，但却非常有效。

提示：请按顺序进行练习。建议你在掌握一个呼吸技巧后，再依次学习下一个。逐步进阶的练习有利于调整身体状态，释放潜在的压力。

#### 呼吸练习1：

这是一个测试和纠正呼吸的练习。

- 1.直立、平躺或坐直。确保全身舒服、放松。
- 2.将一只手放在胸部，另一只手放在腹部。像平常一样呼吸，同时注意观察胸部和腹部的起伏。
- 3.如果当腹部鼓起时，胸部仍保持原状，那么你的呼吸方式就是正确的。
- 4.如果胸部比腹部的起伏大，那么你要调整呼吸，用腹部吸气，同时胸部保持原状。把手放在腹部，胸部保持不动，练习吐纳。深吸气5秒后，再呼气。
- 5.坚持呼吸练习，慢慢地你就会习惯这种呼吸方式，而不再需要特别注意了。
- 6.把握一切可以练习的机会，如在排队、等电话、工作、看书甚至堵车时。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《超级精力管理术：你的精力管理决定你的人生层次》[英]丹尼尔·布朗尼 (Daniel

请登录 <https://shgis.cn/post/1146.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

