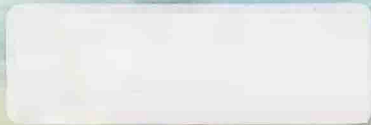




Morning!

早安， 晨型人

姜丹丹 / 著



破晓，晨光掺着幸福，洒入心怀；
黎明，收拢夜的迷茫，让勇敢奋力生长。
你，如同彩蝶，破茧而出，
摊开时光，做最美的自己！

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

早安， 晨型人

娄丹丹 / 著



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

早安, 晨型人 / 娄丹丹著. -- 北京: 北京时代华文书局, 2014.8
ISBN 978-7-80769-725-1

I. ①早… II. ①娄… III. ①生活方式—通俗读物
IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 151257 号

早安, 晨型人

著 者 | 娄丹丹

出 版 人 | 田海明 朱智润

责任编辑 | 曾 丽 岳升洋

责任校对 | 岳升洋

装帧设计 | 程 慧 段文辉

责任印制 | 刘 银 范玉洁

投稿邮箱 | timepublish@sina.com

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 北京京都六环印刷厂 010-89591957

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230mm 1/32

印 张 | 7

字 数 | 169 千字

版 次 | 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-80769-725-1

定 价 | 32.80 元

版权所有, 侵权必究

序

清晨，天气略显清凉，坐在石凳上敲打键盘时的响动十分可爱而有韵味。天空有些许灰暗，那些远远近近的，早起的朋友们发出的各种声音，从各个角落里传来，带来安详而美好的感受。旁边，叫不出名字的花草和并不强壮的树木，时不时地送来一缕清香或者青葱的味道，像极了一道美味的早餐。

这已是我的一种习惯，或是一种坚守。

我喜欢这样的早晨，让自己在自由的田地里多姿多彩地耕耘，用我的心去编织一些美丽的故事，或者让那些鸟儿的叫声和土地的芳香加入我生命的行列，这是我至今找到的最美妙的风景线。

或许，几年前，我更热衷于奔跑，跑到新西兰去看初升的太阳，跑到美丽的草原去感受大地的博爱，跑到冰山雪地去感受旷达……我以动的名义去追逐这些正能量的词语，并且喜欢炫耀。可是，有一天，我跑累了，身体的旅行透支了我巨大的能量，厌倦了的思绪不断充斥着我的脑海，似乎变成了一种夙怨。

2010年8月，李先生从日本归来考察中国的玉器市场，我们有机会喝茶，聊到了各自的生活状态，我不断地抱怨生活本身无法充满乐趣，李先生微笑着听我讲完所有的不满情绪，在我面前写下了“早起”二字，“不要盲目追求生活，活的漂亮并不以距离、高度、宽度、广度来计算，而是一种生活的方式”，李先生如是说。

之后李先生从国外给我邮寄了一些关于早起的书籍来，我也乐此不疲，每本书都读得很仔细，并且做了很多笔记。之后，我心里突然变得兴奋，甚至激

动不已！

我应该这样活着！看着书里面的文字，我默默地想。

于是，我开始尝试早起，让自己的心更安定、平和。每一次不断尝试、不断失败，直到最后坚持养成的习惯彻底改变了我，让我豁然放下心中的焦灼，整个人自信多了，也懂得自己想要的是什么。直到现在，我始终感激李先生的诚意馈赠。

此时，我又想起了远方的外婆，因为我对“早起”的印象应该追溯到孩童时期。那时候外婆还比较年轻，每天天不亮就起床，忙着做农活，同时为家里人准备早餐。外婆裹着一双小脚，总喜欢早起赶农忙，做的总是比别人家快上好多。如今，外婆还坚持早起，只是不再做早餐和赶农忙，每天早上看太阳升起，已日渐成为一种习惯，并且因此保持着健康的身体。

远处，突然传来了爽朗的读书声，干净的嗓音似乎触碰到了我的键盘，我陡然停下自己的手，看着远处，一道朝晖慢慢明朗，照射到我此时此刻自由而满足的生命。突然间，想把自己的所闻、所思、所想都记录下来，若是能够有幸感动某个人，便也足矣。

停在此，是为序。

序 /001



第一章 还记得早晨的模样吗?

- 1.莫要抓住早晨的尾巴轻叹 /002
 - 2.你所遗忘的早晨，从黎明开始 /004
 - 3.寻找属于自己的瓦尔登湖 /006
 - 4.从小小的发现出发 /008
 - 5.向第一抹阳光献出你的笑容 /010
 - 6.明媚或阴霾，都是属于自己的晨曦 /012
 - 7.流淌在晨光中的感恩 /014
 - 8.每天拥有一个早晨，实现多倍的人生 /016
 - 9.陶醉，在早晨享受进步的美好 /018
 - 10.早起时分，自信地向“抑郁”说拜拜 /020
 - 11.Say Morning，跟随大自然的节拍 /022
- 小结：我愿每天比过去更好 /024

第二章 早起，愉快生活的前奏曲



- 1.晨光，让你坚定人生目标 /026
 - 2.早起，改变你懒惰的习惯 /028
 - 3.你强韧的精神源于早起 /030
 - 4.早起给你惊人的高效率 /032
 - 5.积极乐观的生活心态 /034
 - 6.在晨曦中跳一支优雅的舞 /036
 - 7.时间在不知不觉中涌来 /038
 - 8.每天都赢在起跑线上 /040
 - 9.味蕾在房间里绽放 /042
 - 10.良好的自体免疫力开始于早起 /044
 - 11.享受早晨，乐享健康长寿 /046
 - 12.更多的成功机遇就在清晨 /048
 - 13.保持早起健康的心理感受 /050
 - 14.每天心里都开一朵花 /052
- 小结：早起，给你满满的正能量 /054

第三章 纠正生物钟，做晨型人



- 1.请对自己说：马上行动起来 /058
 - 2.把早起当作旅行 /060
 - 3.检视已养成的生活习惯 /062
 - 4.和“再睡五分钟之法则”说再见 /064
 - 5.收起你周末的疯狂 /066
 - 6.赶走懒惰这个天敌 /068
 - 7.丢掉化妆品，让美丽清净呈现 /070
 - 8.告别亚健康夜生活 /072
 - 9.时刻掌控自己的生活规律 /074
 - 10.晨起不关天气 /076
 - 11.测试你的执行力 /078
 - 12.让一米阳光透过你的窗 /080
 - 13.自行车带你展开翅膀 /082
 - 14.准备一张属于你的月卡 /084
- 小结：唯有梦想才配让你不安 /087

第四章 让早晨从早晨开始（早起方法集）



- 1.晨起愿望清单 /090
 - 2.寻找盟友 /092
 - 3.打卡签到 /094
 - 4.短期目标暗示 /096
 - 5.木板床和硬枕 /098
 - 6.冷水亲吻你的脸 /100
 - 7.做好睡前卫生 /101
 - 8.实施奖罚分明 /103
 - 9.八小时内做出高效能 /105
 - 10.请为你的睡眠维权 /107
 - 11.起床的美好诱惑设置术 /109
 - 12.杜绝在被窝里穿衣服 /111
 - 13.假日赖床请接受体罚 /113
 - 14.了解自己作息，科学早起 /115
- 小结：心里需要腾空，才能住进新人 /119

第五章 享受过早晨，一天才完整



1. 像百灵鸟一样醒来 /122
 2. 来一次痛快的自由呼吸 /124
 3. 第一杯白开水 /126
 4. 享受灵感瞬间的侵袭 /128
 5. 迎着晨曦自由行走 /130
 6. 阅读，唤醒饱满的一天 /132
 7. 小思考，大不同 /134
 8. 说跑就跑的“旅行”——晨跑 /136
 9. 柔美瑜伽深度“诱惑” /138
 10. 七年之后，你是谁？ /140
 11. 美丽不奢侈——晨间日记 /142
 12. 专注一两个爱好，永不放弃 /146
 13. 番茄工作法管理好你的时间 /148
 14. 在全身镜前做最后检查 /150
- 小结：完整的一天始于清晨 /152

第六章 转型温馨贴



1. 无需早起的夜型人 /154
 2. 偶尔早起的目的族 /156
 3. 经常早起的上班族 /158
 4. 每天早起的经营族 /160
 5. 别让晨练误伤你 /162
 6. 追逐生命的律动 /164
 7. 健康的饮品 /166
 8. 洗漱、化妆小技巧 /168
 9. 学习安排的小细处 /170
 10. 关注各种天气指数 /172
 11. 抗衰老早餐 /174
 12. 晨间的问候 /176
 13. “早起”勉强不来 /178
 14. 放空自己别压抑 /180
- 小结：晨起有道，健康养生 /183



第七章 一个人的清晨

1. 走一段曾经有过回忆的小路 / 186
 2. 静静享受一杯茶的温度 / 188
 3. 听一首完整的专属情歌 / 190
 4. 独自呆立的十字路口 / 192
 5. 目光所及，就是你的人生境界 / 194
 6. 老照片中的美好时光 / 196
 7. 认真洗完这一头的秀发 / 198
 8. 伴着晨光，给未来的你写封信 / 200
 9. 寄明信片给以前的最佳拍档 / 202
 10. 晨光里，去认识一个陌生人 / 204
 11. 触摸生活中逝去的泥土芬芳 / 206
 12. 接受一个声音的预约 / 208
 13. 一个人的公车旅行 / 210
 14. 向自己借一段失忆时光 / 212
- 小结：青春正芳华，莫负好时光 / 215



第一章

还记得早晨的模样吗？

1 莫要抓住 早晨的尾巴轻叹



在天亮之前起床是个好习惯，这将有助于你的健康、财富和智慧。

——亚里士多德

为了了解大家心目中早晨的模样，我曾经做过一次问卷调查，问卷只有一个题目：你心目中的早晨是什么模样？调查选择了几个普通的街区，从早上4点钟开始，请求路人帮助填写这个问卷，连续几天，一共收回108份调查问卷。

回去整理这些资料，我发现大家填写的答案五花八门：“人山人海的上班族”“初升的太阳”“急匆匆的脚步”“早晨例会”“送孩子上学”“灰蒙蒙的天空”“去菜市场买菜”“油条和豆浆”“堵车的开始”“为孩子做早餐”“黎明的天空”“浑浑噩噩的脑袋”……很多的说辞都和自己的工作相关，这里的调查对象有普通的上班族，有全职妈妈，有老人，也有孩子。

想起“人山人海的上班族”“急匆匆的脚步”“早晨例会”“堵车的开始”“浑浑噩噩的脑袋”“去菜市场买菜”这些词的人，多半都不会是早起者，他们的早晨多数从上班的时间（大概九点钟）开始，而且因为脑袋不是很清醒的缘故，或许还要推迟更多的时间。

联想到“送孩子上学”“灰蒙蒙的天空”“为孩子做早餐”“黎明的天空”有可能是早起者，这些普通的印象能够大概推断出他们早起的时间，也可以说



本图由谢贵泉提供

是“早起的象征”。

很多人的早晨都不是从早晨开始的。他们从来没有见过真正的早晨的模样，缺乏对早晨一些真正的认识。跳过早晨生活的人比比皆是，让人十分的惋惜。

为什么要错过这么美好的早晨呢？为什么大家心中早晨的模样都是晨后的模样呢？甚至还有很多人的早晨是从中午开始的，在睡梦中度过早晨的时光。

“加班到很晚，休息得晚，起不来。”

“不能浪费一分钟的睡觉时间，不到最后一刻绝不起床。”

“早上起来，不知道应该做什么。”

“白天工作应酬都已经很累了，早上补个觉睡睡也没什么吧！”

这些说法就让我们把早晨的时光抹去，睡个天昏地暗，直到工作学习不得不起床的时刻。

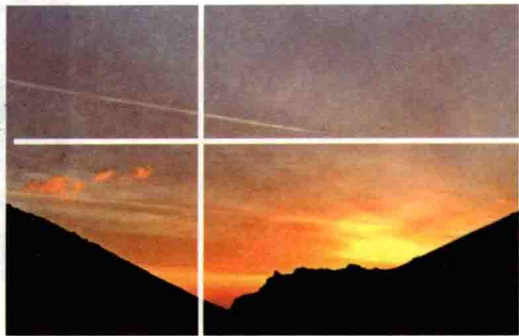
这不是早晨的模样！

你还未真正的了解过早晨。早晨是“晨练的人群”“自由的空气”“精神饱满，干劲十足”“黎明”“超高的工作效率”“清脆的鸟叫”“沁人的芳香”“甘甜的露珠”“绿茵跑道”，这才是真正的早晨的模样。

莫要抓住早晨的尾巴轻叹，莫让早晨无故丢失，莫让早晨缺失在长久的人生历程中。

2

你所遗忘的早晨， 从黎明开始



记者问篮球明星科比：“你为什么如此成功？”

科比反问道：“你知道洛杉矶凌晨4点的样子吗？”

记者摇摇头。

科比说：“我知道洛杉矶每一天凌晨4点的样子。”

此时此地，请叩问一下自己，有多久没有去看过黎明的景色？请思考一下自己，错过了多少次美丽的黎明？

……

犹记儿时，生活在一片平坦的黄土地上，每次早晨5点钟的光景，都会在奶奶的轻声细语中醒来，冬天穿上厚厚的棉袄，夹在这深沉、黯淡的空气中，伴着火苗的舞蹈和蒸馒头的雾气，不时抬头看着东方的天空，由完全漆黑一丝一丝变成微亮……最后变成明亮的白昼。

这样的黎明，深深地印在我的脑海里。尽管现在身处高楼林立的城市，我还是习惯在起床之后，欣赏一下这样的黎明时光，仿佛回到了多年前的景象。城市的黎明并不是多年前黑暗的颜色，而是被灯光点缀得更加夺目与耀眼，我



会在这样的光芒中认清自己，找寻自己的心，从而做好一天的生活与工作。

在这样的生活中，我渐渐发现：黎明，更给予我安静的颜色。不慌不忙，不急不慢，从容地走在小径上，有露珠不时亲吻我的衣物，也有小鸟鸣叫的快乐，这条忽暗忽明的小径，也让我陡生几缕想要珍爱的心思。

你会发现寒冬过后的第一株嫩芽，也会惊奇于大自然的无私馈赠——清新的空气！紧接着，如果你足够细心，会感受到花粉的蜜

甜，土壤散发出来迷人的芳香，还有动听的音乐——来自空灵的鸟儿的叫声，声声入耳，余音绕梁，在城市的世界，也能找寻属于乡村的美好与自足。

黎明亦给了我一种记忆，也寄托了一种精神。在黎明的时光中醒来，也代表着一种决战今天的勇气和智慧。成功要趁“早”，这个“早”字亦蕴含着“起早”的含义。

还只能在记忆中温故黎明吗？还只能在黎明的美好中畅游梦乡吗？

你所遗忘的早晨，在这个黎明的时光中悄悄溜走，不留下半点痕迹。

3

寻找属于自己的瓦尔登湖



一个人如果不能相信每一天都有一个比他衰读过得更早、更神圣的曙光时晨，他一定是已经对于生命失望的了，正在摸索着一条降入黑暗去的道路。

——梭罗《瓦尔登湖》

曾经有幸采访一些有精彩故事的女人，她们有着精彩的生活！真的，事业蒸蒸日上，体型优美，亭亭玉立，优雅动人，彰显着自信的魅力。我曾经以为这样的女子是以家庭的失败来换取事业的成功的，但是我错了，这些女人都拥有着美好的家庭，有些还幸福地拿着他们孩子的照片给我欣赏……我试图找寻这些有故事的女人的成功经验，发现在她们的访谈录中，都有一个十分明显的特质——拥有内心的平静。她们经常在清晨的时刻拥抱属于自己的那一片天空，不管世界如何变迁，如何忙碌，她们总能在清晨的时候找到自己的心，并呵护着这样的美好。

在追赶社会节奏的生活中，人们在统一的社会环境里自由地运转，没有停

歇的时候。似乎这样就能不落伍，做前锋。但是，有多少人能够拥有自己平静的时刻？拥有属于自己的瓦尔登湖？在繁忙的生活中渐渐迷失了的，不只是时间本身，似乎还有灵魂。

是的，现代科技改变着生活，可以用高科技改变沙漠的现状，治疗地方病，甚至可以运用在人类身上，制作现代化的人造器官……但是人还是首先作为自己存在，在匆忙的科技进步的进程中，还需要认清自己的勇气 and 了解自己的时间。

很多人会生出太“忙”的理由。但“忙”似乎是一个可以规避的借口。

看看这些曾经被遗忘的早晨吧！

可以把生活打扮得很悠闲，去掉你一整天的忙碌。

可以使你有足够的时间去沉思，去拥有属于自己的平静。

可以让你不管世事如何涉足，都能保持一颗积极的头脑的早晨，是不是被你浪费掉了呢？

瓦尔登湖的思考，每个人都有充足的时间去做到、想到、体验到。

早晨的模样，请给予这纯净的时刻以自由，让你的大脑放飞，让你的思绪飞翔，可以静静的想念，可以疯狂的思考，给自己的生命留一片色彩，涂抹你喜欢的颜色！

瓦尔登湖，必定有属于你自己的精彩。



4

从小小的发现出发

生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。

——罗丹

早晨的模样，从小小的发现出发。

春天，定能发现嫩芽，让心充满希望，那些浅浅的绿色，定能存在在不久的将来成长为一棵参天大树的希望，而自己从来没有像这样对嫩芽投入慈爱的目光。

夏天，定能对绿色的产生特别的感情。树叶长大了，小草变绿了，大片、大片的庄稼地，都洒满了油油的绿色，这时候的早晨，打开窗帘，第一个感受是夏天已经来到了这个世界。

秋天的颜色，是金黄的。当晨起跑步的时候，突然发现有些树的叶子开始变黄了，最后又变成金黄金黄的，风也开始大了起来，地上开始有坠落的叶子，轻轻踏上去，发出吱吱的声音，似乎也是一种生命轮回的诉说，或者是突然间发现风儿不再像以前那么的温柔了，也不再像从前那么的凉爽了。那么，小小的发现：原来秋天已经不请自来了。